



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA



**PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD EN
ESTUDIANTES DE ODONTOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL DEL ALTIPLANO - PUNO 2023.**

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. ALVARO EDUARDO FLORES ZIRENA

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

CIRUJANO DENTISTA

PUNO – PERÚ

2024



NOMBRE DEL TRABAJO

PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE ODONTOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

AUTOR

ALVARO EDUARDO FLORES ZIRENA

RECuento de palabras

18978 Words

RECuento de caracteres

111892 Characters

RECuento de páginas

97 Pages

Tamaño del archivo

1.9MB

Fecha de entrega

Jul 1, 2024 7:48 AM GMT-5

Fecha del informe

Jul 1, 2024 7:50 AM GMT-5

● **11% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 9% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 8% Base de datos de trabajos entregados
- 4% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 8 palabras)


Henry Quispe Cruz
CIRUJANO DENTISTA
COP. 21296


Dra. Luz D. Mamani Cahua
COP. 6759
ESPECIALISTA EN REHABILITACIÓN ORAL
DOCENTE - UNA

Resumen



DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mis padres, Nota inagotable de apoyo, comprensión y amor incondicional. A mi familia, por su aliento constante y por ser mi pilar en cada paso de este camino. A mis profesores y mentores, cuya sabiduría y guía han sido fundamentales en mi formación como profesional. A mis amigos, por su ánimo y complicidad en los momentos desafiantes. A cada paciente que ha confiado en mí, motivándome a esforzarme por brindar una atención odontológica de excelencia. Este logro es también suyo. Finalmente, a todos aquellos que creen en la importancia de una sonrisa y la salud bucodental, este título representa mi compromiso continuo con el bienestar de quienes confían en mis manos y conocimientos. ¡Gracias a todos por ser parte fundamental de este sueño hecho realidad!

Álvaro Eduardo Flores Zirena



AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, agradezco profundamente a los estudiantes participantes por su disposición y contribución, ya que, sin su colaboración activa, este estudio no habría sido posible. Sus experiencias y aportes han sido esenciales para comprender mejor los desafíos que enfrentan en su formación académica.

Mi reconocimiento se extiende al cuerpo docente de la “Universidad Nacional del Altiplano”, cuya orientación y apoyo fueron fundamentales para llevar a cabo esta investigación.

Por último, pero no menos importante, a mi familia y seres queridos, quienes brindaron su apoyo incondicional, comprensión y aliento en cada etapa de este proyecto, siendo un pilar fundamental en nuestro camino académico.

Este trabajo es el resultado del esfuerzo colectivo y el compromiso de todos los que de alguna manera contribuyeron. Mi más sincero agradecimiento a cada uno de ustedes por su invaluable ayuda y confianza depositada en esta investigación.

Álvaro Eduardo Flores Zirena



ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTOS	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE FIGURAS	
ÍNDICE DE ANEXOS	
ACRÓNIMOS	
RESUMEN	12
ABSTRACT.....	13
CAPÍTULO	
INTRODUCCIÓN	
1.1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	15
1.2. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN.....	17
1.2.1. Pregunta general.....	17
1.2.2. Preguntas específicas	17
1.3. OBJETIVOS.....	18
1.3.1. Objetivo general	18
1.3.2. Objetivos específicos.	18
1.4. HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN.....	19
1.4.1. Hipótesis alterna o del investigador	19
1.4.2. Hipótesis nula.....	19



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. MARCO TEÓRICO	20
2.1.1. Procrastinación académica	20
2.1.2. Causas de procrastinación académica	20
2.1.3. Distracciones y falta de enfoque	21
2.1.4. Consecuencias negativas de la procrastinación.....	22
2.1.5. Autorregulación académica.....	24
2.1.5. Postergación de actividades	26
2.1.6. Ansiedad.....	27
2.1.7. La ansiedad-estado	28
2.1.8. Indicadores de la ansiedad-estado	29
2.1.9. Ansiedad rasgo	36
2.1.10. Indicadores de la ansiedad rasgo.....	36
2.2. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	43
2.2.1. Antecedentes Internacionales.....	43
2.2.2. Antecedentes nacionales	47
2.2.3. Antecedentes Regionales	51

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	54
3.1.1. Tipo de investigación	54
3.1.2. Diseño del estudio	54
3.2. ÁMBITO DE ESTUDIO	55
3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	55



3.3.1. Población	55
3.3.2. Muestra	55
3.3.3. Criterios de inclusión y exclusión:	56
3.4. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	56
3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	58
3.5.1. Para la variable Procrastinación académica	58
3.5.2. Para la variable Ansiedad	58
3.5.3. Procedimiento de recolección de datos	59
3.5.4. Procesamiento y análisis de datos	60

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS	61
4.2. DISCUSIÓN	67
V. CONCLUSIONES	73
VI. RECOMENDACIONES	76
VII. REFERENCIAS	78
ANEXOS	86

Área : Salud Pública

Tema : Salud mental en Odontología

Fecha de sustentación: 02 de julio del 2024.



ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Matriz de operacionalización de variables	57
Tabla 2. Relación de la procrastinación académica con la ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de la UNA -Puno 2023.....	61
Tabla 3. Relación de la procrastinación académica con la ansiedad estado en estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de la UNA -Puno 2023.....	62
Tabla 4. Relación de la procrastinación académica con la ansiedad rasgo en estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de la UNA -Puno 2023.....	63
Tabla 5. Relación de la ansiedad estado con el género en estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de la UNA -Puno 2023.....	64
Tabla 6. Relación de la ansiedad rasgo con el género en estudiantes de Escuela Profesional de Odontología de la UNA -Puno 2023.....	65
Tabla 7. Relación de la procrastinación académica a la ansiedad según semestre , en estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de la UNA -Puno 2023.....	66



ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1. Presentación y explicación a los estudiantes	92
Figura 2. Llenado de encuestas por los estudiantes	92
Figura 3. Presentación y explicación a los estudiantes	93
Figura 4. Presentación y explicación a los estudiantes	93
Figura 5. Pabellon Nuevo de la EPO	94
Figura 6. Ficha de autorización de ejecución.....	95



ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO 1. Matriz de consistencia	87
ANEXO 2. Consentimiento informado	88
ANEXO 3. Escala de Procrastinación Académica (EPA).....	89
ANEXO 4. Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo.....	90
ANEXO 5. Ansiedad-Rasgo.....	91
ANEXO 6. Evidencias fotográficas.....	92
ANEXO 7. Declaración jurada de autenticidad de tesis.....	96
ANEXO 8. Autorización para el depósito de tesis en el repositorio institucional	97



ACRÓNIMOS

UNAP:	“Universidad Nacional del Altiplano- Puno.”
OMS:	Organización Mundial de la Salud.
EPO:	“Escuela Profesional de Odontología.”
EPA:	Escala de Procrastinación Académica
(STAI):	Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo
T. A:	Trastorno de ansiedad
MINSA:	Ministerio de Salud.



RESUMEN

El objetivo: Fue relacionar la procrastinación académica a la ansiedad en estudiantes de la “Escuela Profesional de Odontología de la UNA -Puno 2023”. La metodología: Se desarrolló bajo el enfoque cuantitativo y nivel relacional, el tipo de muestreo fue aleatorio simple , la población lo constituyeron 423 estudiantes regulares matriculados de la Escuela Profesional de Odontología, la muestra fue de 202 estudiantes de 1ro a sexto semestre, la recolección de datos fue por la técnica de encuesta y los instrumentos fueron la “Escala de Procrastinación Académica (EPA)” este instrumento tiene una confiabilidad de Cronbach: 0.80, para la ansiedad se utilizó el “State-Trait Anxiety Inventory (STAI)” este presenta una confiabilidad de Cronbach de 0.72, el análisis estadístico fue por correlación. Los resultados: Indican que los estudiantes con alta procrastinación muestran un 44.55% de ansiedad alta, en contraste con el 5.94% en baja procrastinación. La moderada procrastinación se relaciona con un 29.70% de ansiedad moderada, mostrando una conexión significativa. Niveles elevados de procrastinación correlacionan con mayor ansiedad alta, mientras que la baja procrastinación se vincula a una menor incidencia de ansiedad, subrayando la relación directa entre procrastinación académica y ansiedad. En conclusión: La relación entre la procrastinación académica y la ansiedad es evidente, mostrando que mayores niveles de procrastinación se asocian con una mayor probabilidad de ansiedad elevada.

Palabras claves: Ansiedad, Estudiantes, Procrastinación académica, Universitarios, encuesta.



ABSTRACT

The objective of this research was to relate academic procrastination to anxiety in students of the Professional School of Dentistry of the UNA-Puno 2023. The methodology was developed under the quantitative approach and relational level, the type of sampling was simple random, the population consisted of 423 regular students enrolled in the Professional School of Dentistry, the sample was 202 students from 1st to 6th semester of Dentistry, data collection was by the survey technique and the instruments were the Academic Procrastination Scale (EPA) this instrument has a reliability of Cronbach: 0.80; for anxiety, the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) was used, which has a Cronbach's reliability of 0.72; the statistical analysis was by correlation. The results indicate that students with high procrastination show 44.55% of high anxiety, in contrast to 5.94% in low procrastination. Moderate procrastination is related to 29.70% moderate anxiety, showing a significant connection. High levels of procrastination correlate with higher high anxiety, while low procrastination is linked to a lower incidence of anxiety, underlining the direct relationship between academic procrastination and anxiety. In conclusion, the relationship between academic procrastination and anxiety is evident, showing that higher levels of procrastination are associated with a greater likelihood of elevated anxiety. This connection between academic procrastination and anxiety levels suggests a direct link between both aspects in students, highlighting the importance of addressing procrastination as a relevant factor.

Key words: Anxiety, Students, Academic procrastination, University students, Survey.



CAPÍTULO

INTRODUCCIÓN

La procrastinación académica y la ansiedad representan una conexión estrecha en estudiantes universitarios, reflejando la tendencia a posponer tareas académicas y experimentar niveles de inquietud o preocupación ante las mismas, mostrando cómo estos dos aspectos pueden estar interrelacionados y afectar el desempeño académico y el bienestar emocional de los estudiantes(1).

La procrastinación en estudiantes de Odontología implica posponer tareas académicas o clínicas relacionadas con su formación, afectando el cumplimiento de plazos y la calidad del trabajo. Este comportamiento, influenciado por la ansiedad, dificultades con asignaturas específicas o carga académica, puede impactar negativamente en su rendimiento académico(2).

La ansiedad en estudiantes de Odontología se refiere a un estado emocional de inquietud, preocupación o tensión que experimentan los alumnos mientras cursan sus estudios en esta disciplina. Puede manifestarse debido a diversas causas, como la presión académica, el estrés por el rendimiento clínico, la carga de trabajo o las expectativas relacionadas con la carrera de Odontología(3).

Los estudiantes de Odontología, al igual que los de otras carreras de la salud, enfrentan desafíos únicos debido a la naturaleza técnica y práctica de su formación(4).

Estos deben equilibrar la adquisición de conocimientos teóricos complejos con habilidades prácticas detalladas. La procrastinación puede interferir con la práctica clínica y la preparación teórica, lo que afecta tanto el aprendizaje en el aula como el desempeño en situaciones reales(4).



El análisis de la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de Odontología es esencial para respaldar su éxito académico y clínico. Estudiar estos aspectos permite comprender cómo estas tensiones afectan su desempeño, el manejo del tiempo y la calidad del trabajo. Al profundizar en estas áreas, se pueden desarrollar estrategias efectivas de manejo y apoyo emocional. Esto asegura que los futuros Odontólogos estén mejor preparados para enfrentar presiones académicas y clínicas, creando un entorno educativo más saludable y promoviendo un aprendizaje óptimo.

Por ello este estudio relacionó la procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Odontología de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno 2023.

1.1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

La procrastinación académica es prevalente entre los estudiantes de odontología debido a la intensa carga académica, las altas expectativas, y los requerimientos prácticos. Factores personales como la falta de habilidades de gestión del tiempo y el miedo al fracaso también contribuyen(5).

La ansiedad en los estudiantes de odontología se relaciona a la formación exigente, requiriendo una combinación de conocimientos teóricos y habilidades prácticas bajo evaluación. La competencia intensa y el temor a errores clínicos aumentan la ansiedad(6).

En estudiantes de odontología, la procrastinación y la ansiedad forman un ciclo perjudicial. La exigencia académica y clínica provoca estrés, conllevando a posponer tareas como mecanismo de defensa. Esta postergación aumenta la carga de trabajo acumulada, intensificando la ansiedad y perpetuando el ciclo de procrastinación(5,6).

En la Odontología y campos de salud, la intersección entre procrastinación y



ansiedad es crucial. La gestión efectiva del estrés en entornos clínicos es vital. Entender cómo estos factores afectan a estudiantes influye en su futura práctica. Abordar estos aspectos durante la formación mejora habilidades de afrontamiento, impactando la calidad de la atención y el bienestar mental de los futuros profesionales.

Entender la relación entre la procrastinación y la ansiedad proporciona información valiosa para desarrollar estrategias de manejo más efectivas. Identificar patrones y factores desencadenantes puede ayudar en la implementación de intervenciones preventivas y terapéuticas.

En Israel se encontró que la puntuación en estudiantes de odontología el promedio del Escala de ansiedad dental (DFS) fue más alta entre los estudiantes de cuarto año ($1,62 \pm 0,65$) y más baja entre los de sexto año ($1,36 \pm 0,32$). Las puntuaciones del DFS disminuyeron conforme los estudiantes avanzaban en los años clínicos ($p=0,059$). Las puntuaciones de ansiedad de los estudiantes antes de tratar a niños fueron significativamente más altas que antes de tratar a adultos ($3,82 \pm 2,42$ frente a $2,67 \pm 1,9$, $p < 0,001$).

En la India el puntaje medio de procrastinación fue 47.49 (SD 16.66). Patología Oral registró el mayor (28.57%), Ortodoncia el menor (7.84%). Mujeres (18.6%) mostraron más alta procrastinación que hombres (7.8%). Primer año tuvo alta procrastinación (75.90% moderada, 40.09% alta); tercer año, baja (36.6%) (7).

En Perú en Madre de Dios se encontró que el 48,2% de los estudiantes exhibió un elevado grado de postergación académica, mientras que un 39% demostró niveles moderados de ansiedad. Se confirmó relación significativa entre la postergación académica y la ansiedad ($\rho = 0,359$; $p < 0,05$). La conclusión destacó que a medida que la postergación aumenta, los niveles de ansiedad tienden a elevarse entre los estudiantes



(8).

En Puno los estudios indicaron que el 57.4% de los estudiantes universitarios tienen hábitos de estudio inadecuados con alta procrastinación (correlación positiva de Pearson 0.798). Además, el 58.9% muestra baja motivación y alta procrastinación (correlación positiva de Pearson 0.843), y el 60.0% tiene alto uso de internet vinculado a una alta procrastinación académica (correlación positiva de 0.857)(9).

El estudio de la relación entre procrastinación y ansiedad en estudiantes de Odontología es crucial. Ayuda a comprender cómo estos factores se entrelazan, permitiendo identificar estrategias para mitigar su impacto.

El propósito del presente estudio fue relacionar la procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de odontología de la Universidad Nacional Del Altiplano - Puno 2023.

1.2. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

1.2.1. Pregunta general

¿Cómo se relaciona la procrastinación académica a la ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de la UNA -Puno 2023?

1.2.2. Preguntas específicas

- ¿Cuál es la relación de la procrastinación académica con la ansiedad estado en estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de la UNA -Puno 2023?
- ¿Cuál es la relación de la procrastinación académica con la ansiedad rasgo en estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de la UNA -Puno



2023?

- ¿Cuál es la relación de la ansiedad estado con el género en estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de la UNA -Puno 2023?
- ¿Cuál es la relación de la ansiedad rasgo con el género en estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de la UNA -Puno 2023?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. Objetivo general

Relacionar la procrastinación académica a la ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de la UNA -Puno 2023.

1.3.2. Objetivos específicos.

- Relacionar la procrastinación académica con la ansiedad estado en estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de la UNA -Puno 2023.
- Relacionar la procrastinación académica con la ansiedad rasgo en estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de la UNA -Puno 2023.
- Relacionar la ansiedad estado al género en estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de la UNA -Puno 2023.
- Relacionar la ansiedad rasgo al género en estudiantes de Escuela Profesional de Odontología de la UNA -Puno 2023



1.4. HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN

1.4.1. Hipótesis alterna o del investigador

H1: Si existe relación entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de la UNA -Puno 2023.

1.4.2. Hipótesis nula

- H_0 = No existe relación entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de la UNA -Puno 2023.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. MARCO TEÓRICO

2.1.1. Procrastinación académica

Es un patrón de comportamiento en el que los individuos posponen repetidamente las tareas académicas relevantes y prioritarias, optando por retrasar su inicio o finalización, a pesar de reconocer su importancia. Este fenómeno se caracteriza por la dilación deliberada y constante en la realización de actividades académicas cruciales, como estudiar para exámenes, completar proyectos o realizar trabajos asignados. Se manifiesta cuando una persona, a pesar de tener tiempo y recursos disponibles, elige postergar el trabajo hasta el último momento o más allá de los plazos establecidos(10).

2.1.2. Causas de procrastinación académica

2.1.2.1. Falta de motivación

Se basa en la desconexión entre el propósito de las tareas y el interés personal. Surge cuando los estudiantes no ven la relevancia de lo que aprenden, carecen de metas claras o no tienen confianza en sus habilidades. Un entorno poco estimulante o presiones excesivas también influyen. Esta falta de conexión emocional o intelectual con las tareas conduce a la postergación. (11).

2.1.2.2. Perfeccionismo

Búsqueda implacable de estándares inalcanzables. Los estudiantes



perfeccionistas tienden a posponer tareas por miedo al fracaso o por querer alcanzar niveles de excelencia irrealistas. Este enfoque puede generar ansiedad, autoexigencia extrema y procrastinación, ya que prefieren no empezar una tarea si no pueden hacerla perfectamente(12).

2.1.2.3. Ansiedad

Es una reacción natural ante el estrés, manifestada por preocupación excesiva o miedo intenso. Este estado puede afectar emociones, pensamientos y acciones, entorpeciendo la vida diaria. Los síntomas varían, desde tensión muscular hasta problemas de concentración y sueño. Puede originarse por diversas causas y condiciones clínicas. El tratamiento incluye terapia y técnicas de relajación, además de medicamentos en casos severos(13).

2.1.2.4. Falta de habilidades de gestión del tiempo

La incapacidad para planificar y organizar eficazmente las tareas puede resultar en la postergación de actividades, ya que los estudiantes pueden sentirse abrumados por la cantidad de trabajo pendiente. La gestión del tiempo se refiere a la habilidad de planificar, organizar y distribuir las tareas y actividades de manera efectiva(14).

2.1.3. Distracciones y falta de enfoque

La Real Academia define "distracer" como desviar la atención de alguien de lo que estaba enfocado o debía enfocarse. Las distracciones son problemáticas en situaciones que demandan el procesamiento de mucha información compleja y cambiante, afectando el funcionamiento humano. Las distracciones son elementos



que desvían la atención de una tarea o meta prevista, interrumpiendo la concentración deseada. (15).

2.1.3.1. Autodisciplina y autorregulación limitadas

Afecta directa o indirectamente diversos aspectos de nuestra vida diaria, como el rendimiento académico, la independencia financiera, la carrera profesional y las consecuencias sociales y psicológicas. Es un aspecto valioso que muchas personas desean desarrollar para su crecimiento psicológico. La autodisciplina es la capacidad de mantener el control, la organización y la constancia en la realización de metas y tareas, incluso cuando enfrentamos distracciones, tentaciones o dificultades(16).

2.1.4. Consecuencias negativas de la procrastinación

2.1.4.1. Baja calidad del trabajo

Se refiere a la ejecución deficiente o insatisfactoria de tareas, proyectos o labores, caracterizada por errores, falta de precisión o incumplimiento de estándares esperados. Puede manifestarse en resultados inadecuados, productos defectuosos o servicios poco satisfactorios(17).

2.1.4.2. Estrés y ansiedad

La acumulación de tareas puede generar estrés y ansiedad, lo que dificulta aún más la capacidad de concentrarse y completar las tareas de manera efectiva. El aplazamiento continuo de responsabilidades aumenta la presión y la preocupación por cumplirlas a tiempo, generando ansiedad anticipatoria. Esta tensión emocional se intensifica a medida que se acerca el plazo, causando estrés debido a la presión autoimpuesta. Superar la



procrastinación implica manejar estas emociones, establecer metas realistas y adoptar estrategias efectivas de gestión del tiempo y la motivación (18).

2.1.4.3. Bajo rendimiento académico

Se refiere a un nivel insatisfactorio de logros en el ámbito educativo, evidenciado por calificaciones por debajo del promedio o incumplimiento de estándares académicos. Puede derivar de diversas causas, como falta de comprensión, dificultades de aprendizaje, desmotivación, distracciones o problemas personales. La procrastinación puede llevar a la falta de cumplimiento de plazos, entregas tardías o incluso a no entregar el trabajo, lo que puede tener un impacto negativo en tu rendimiento académico (19).

2.1.4.4. Aprendizaje deficiente

Se caracteriza por una comprensión insuficiente o limitada de conceptos, temas o habilidades académicas. Se refleja en dificultades para asimilar la información, aplicar conocimientos o alcanzar los estándares educativos establecidos. Puede ser resultado de métodos de enseñanza inadecuados, falta de recursos, problemas de atención o dificultades individuales de aprendizaje. Este tipo de aprendizaje afecta la adquisición efectiva de conocimientos y habilidades necesarios para el desarrollo académico y puede requerir estrategias de enseñanza personalizadas o intervención pedagógica específica(20).



2.1.4.5. Impacto en la salud

La procrastinación puede impactar adversamente la salud al generar estrés crónico. La postergación constante de tareas esencialmente crea una presión adicional, incrementando la ansiedad y desencadenando la depresión. Esta conducta dilatoria puede afectar el sueño, generando trastornos del mismo. Además, influye en los hábitos alimenticios y la actividad física, contribuyendo a un deterioro de la salud general(21).

2.1.4.6. Autoestima afectada

"La autoestima es el factor que decide el éxito o el fracaso como ser humano . La autoestima afectada se refiere a una percepción negativa y desvalorizada de uno mismo. Implica una falta de confianza en las propias habilidades, valor personal o autoaceptación. Puede surgir por críticas constantes, experiencias negativas o comparaciones con otros(22).

2.1.5. Autorregulación académica

Es esencial en la educación universitaria, permitiendo a los alumnos desarrollar la habilidad de aprender a aprender. Implica aspectos como el concepto, fases y dimensiones de esta competencia, las características del estudiante autorregulado y claves educativas para su desarrollo. Esto se enmarca en capacitar a los estudiantes para funcionar en una sociedad del conocimiento y enfrentar los desafíos laborales futuros, promoviendo un aprendizaje a lo largo de la vida(23).



2.1.5.1. Establecimiento de metas

Esta habilidad implica la capacidad de establecer objetivos claros y específicos en términos académicos. La teoría detrás de esto se relaciona con la teoría de fijación de metas, que sugiere que establecer metas desafiantes pero alcanzables puede motivar a las personas a esforzarse y trabajar más duro para lograr esas metas. Las metas claras proporcionan dirección y un propósito definido para el trabajo académico, lo que ayuda a enfocar los esfuerzos hacia el logro académico(23).

2.1.4.2. Monitoreo y autorreflexión

Implica la capacidad de evaluar regularmente el progreso académico y reflexionar sobre el cumplimiento de metas. La teoría subyacente aquí está relacionada con el concepto de metacognición, que es la conciencia y comprensión de los propios procesos de pensamiento. Monitorear el progreso implica revisar continuamente el desempeño académico, identificar áreas de mejora y ajustar las estrategias de estudio para alcanzar los objetivos establecidos(23).

2.1.4.3. La evaluación del progreso académico

Se basa en la autorregulación del aprendizaje, donde los estudiantes establecen metas, monitorean su avance y ajustan estrategias. Se apoya en la teoría de la metacognición, que involucra la reflexión sobre el propio aprendizaje, y en la teoría del establecimiento de metas, que motiva a esforzarse por lograr objetivos. Esta evaluación constante permite a los estudiantes ser conscientes de su rendimiento, adaptar sus métodos de



estudio y mantener la motivación hacia el logro académico, siendo un pilar esencial de la autorregulación académica(23).

2.1.4.4. Automotivación y perseverancia

Esta habilidad se refiere a la capacidad de mantenerse motivado y persistir a pesar de los desafíos. La teoría detrás de esto está influenciada por teorías como la teoría de la motivación, que sugiere que las personas están motivadas por una combinación de factores intrínsecos y extrínsecos. Establecer recompensas y celebrar logros se relaciona con la teoría del refuerzo positivo, donde la recompensa refuerza el comportamiento deseado, lo que ayuda a mantener la motivación y la persistencia en el logro de metas académicas(23).

2.1.4.5. El uso de recompensas y celebraciones por logros

Sugiere que, al asociar el logro con recompensas o reconocimiento, se refuerzan conductas positivas. Estas prácticas estimulan la motivación intrínseca y refuerzan la autorregulación, ya que crean asociaciones positivas con el progreso académico, fomentando así la perseverancia y el compromiso con las metas educativas(23,24).

2.1.5. Postergación de actividades

2.1.5.1. Posponer la realización de tareas académicas hasta el último momento

Es la tendencia a dejar las actividades para el último momento, a menudo impulsado por la evitación del estrés asociado con las tareas. La teoría de la procrastinación sugiere que las personas pueden postergar las



tareas por diversas razones, como la búsqueda de confort inmediato o el temor al fracaso, lo que resulta en un aplazamiento continuo(25).

2.1.5.2. Dificultad para comenzar las tareas académicas a tiempo

Esta dificultad puede relacionarse con la llamada "parálisis por análisis" o la falta de motivación inicial para abordar las tareas. La teoría de la procrastinación también menciona la tendencia a sentirse abrumado por la magnitud de una tarea, lo que puede llevar a retrasar el inicio, buscando un momento ideal que rara vez llega(25).

2.1.5.3. Postergar el estudio o la preparación para exámenes

Es la tendencia a retrasar la preparación para exámenes o estudio, lo que puede resultar en un estrés significativo justo antes del evento académico. La teoría sugiere que algunos individuos pueden sentir ansiedad ante el fracaso o la evaluación, lo que los lleva a posponer el estudio hasta que la presión de tiempo se vuelve inminente (25).

2.1.6. Ansiedad

Son afecciones mentales comunes que suelen causar discapacidad, carga social y económica. Se presentan con mayor frecuencia en mujeres (7.7%) que en hombres (3.6%). La ansiedad es una respuesta emocional normal ante situaciones amenazantes para el individuo. Sin embargo, es crucial evaluar cuando estas respuestas se vuelven habituales y perturbadoras para determinar si se trata de ansiedad patológica(13).

La ansiedad es una respuesta natural del cuerpo frente a situaciones estresantes. Se manifiesta como inquietud, nerviosismo o miedo intenso,



acompañados por síntomas físicos como taquicardia, sudoración o dificultad para respirar. Puede ser adaptativa, alertándonos de peligros, o desadaptativa, generando malestar excesivo sin una amenaza real. Factores genéticos, ambientales o experiencias traumáticas pueden desencadenarla. Controlarla implica identificar sus desencadenantes, aprender estrategias para afrontarla y, en casos graves, buscar ayuda profesional para mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional (13).

2.1.7. La ansiedad-estado

Es un estado emocional transitorio caracterizado por sentimientos de aprensión, inquietud y tensión percibidos en situaciones específicas. Este tipo de ansiedad es reactivo y situacional, vinculado a eventos o circunstancias concretas. Se manifiesta con síntomas físicos y psicológicos, como nerviosismo, palpitaciones, dificultad para concentrarse y preocupación excesiva. A diferencia de la ansiedad rasgo (permanente y disposicional), la ansiedad estado es temporal y fluctuante, dependiendo del contexto o estímulo desencadenante(26).

Reacción temporal de inquietud, tensión o preocupación intensa ante situaciones específicas o anticipación de eventos futuros. Se manifiesta con síntomas físicos y mentales como nerviosismo, agitación, sudoración, dificultad para concentrarse y tensión muscular. Aunque es una respuesta común y adaptativa, niveles excesivos pueden interferir con el funcionamiento diario. Suele desaparecer una vez que la situación estresante concluye. Estrategias de manejo del estrés, técnicas de relajación y terapias psicológicas suelen ayudar a controlarla y reducir su impacto (26).



2.1.8. Indicadores de la ansiedad-estado

2.1.8.1. Sereno y tranquilo:

Las personas que se sienten serenas y tranquilas tienen una sensación de armonía y ausencia de agitación emocional, lo que indica un bajo nivel de ansiedad. Estar sereno y tranquilo implica una sensación de calma interna y equilibrio emocional. Las personas que experimentan esta sensación suelen sentir una ausencia notable de agitación mental o emocional. Este estado sugiere un bajo nivel de ansiedad, ya que no hay una sobrecarga de preocupaciones o tensiones que afecten su estado de ánimo (26).

2.1.8.2. Autoconfianza y seguridad

Indica una sensación de confianza en uno mismo y seguridad en las propias habilidades y capacidades. Una autoestima alta y la confianza en afrontar desafíos sugieren una menor presencia de ansiedad. Se relacionan con la creencia en las propias habilidades y capacidades. Las personas con una alta autoestima suelen enfrentar desafíos con confianza, lo que les permite manejar situaciones estresantes de manera más efectiva(26).

2.1.8.3. Nerviosismo o tensión

Se refiere a la sensación de inquietud o estrés, con una tensión muscular evidente. El nerviosismo o la tensión suelen ser indicadores claros de ansiedad, reflejando un estado emocional alterado. Son señales evidentes de ansiedad. Estas sensaciones implican una respuesta física y emocional ante el estrés o la preocupación. La inquietud mental y la



tensión muscular son indicadores claros de un estado emocional alterado, lo que sugiere un nivel elevado de ansiedad(26).

2.1.8.4. Sentimiento de frustración o contrariedad

Pueden ser síntomas de ansiedad, especialmente cuando se experimentan como reacciones desproporcionadas a situaciones cotidianas, generando malestar emocional. Indican la presencia de ansiedad cuando se vuelven respuestas excesivas a situaciones comunes. Experimentar estos sentimientos de manera desproporcionada ante circunstancias que normalmente no generarían tal reacción sugiere un malestar emocional subyacente (26).

2.1.8.5. Comodidad y bienestar

Indica un sentimiento general de confort y satisfacción. Una persona cómoda y en bienestar tiende a experimentar menos ansiedad, mostrando una adaptación positiva a su entorno. Se debe a la adaptación positiva al entorno. Las personas que se sienten a gusto en sus circunstancias tienden a experimentar menos ansiedad, ya que se sienten seguras y satisfechas con su situación actual. Este estado de comodidad puede ser el resultado de relaciones sociales saludables, apoyo emocional o sentirse en control de las circunstancias. Mantener este sentido de bienestar puede contribuir a reducir los niveles de ansiedad (26).

2.1.8.6. Inquietud o alteración

Refleja un estado emocional alterado, con una sensación de inquietud o intranquilidad. Este sentimiento puede estar asociado con



niveles más altos de ansiedad. Estos sentimientos pueden ser signos de niveles elevados de ansiedad, ya que indican una falta de calma interna y una respuesta emocional a factores estresantes. La sensación de inquietud puede ser persistente o intermitente y puede afectar el bienestar general(26).

2.1.8.7. Preocupación por el futuro

La preocupación excesiva por eventos futuros puede ser un indicador de ansiedad-estado. El excesivo escrutinio o la angustia por lo que está por venir reflejan una ansiedad ante lo desconocido. El constante escrutinio o la angustia ante eventos futuros reflejan una ansiedad anticipatoria hacia lo desconocido. Estos pensamientos persistentes y preocupaciones sobre lo que podría suceder generan malestar emocional, aumentando los niveles de ansiedad(27).

2.1.8.8. Sentimiento de descanso y relajación

Es un estado de tranquilidad y relajación física y mental. La sensación de descanso y relajación sugiere la ausencia de ansiedad o niveles bajos de la misma. Este estado sugiere una ausencia notable o niveles bajos de ansiedad. La capacidad de relajarse y sentirse descansado muestra una falta de tensión emocional y física, lo que indica un bienestar general(27).

2.1.8.9. Angustia o ansiedad

Indica directamente un estado de ansiedad. Los sentimientos de angustia, preocupación y nerviosismo pueden ser indicadores



significativos de este estado emocional. Sentimientos intensos de angustia, preocupación y nerviosismo son indicadores significativos de este estado emocional. La ansiedad puede manifestarse de diversas formas, incluyendo ataques de pánico, pensamientos catastróficos o una sensación abrumadora de inquietud(27).

2.1.8.10. Sentirse cómodo y a gusto

Refleja una sensación general de bienestar y comodidad. Cuando alguien se siente cómodo y a gusto, suele estar menos ansioso, mostrando una adaptación positiva a su entorno inmediato(28).

Experimentar una sensación general de bienestar y comodidad indica una adaptación positiva al entorno. Cuando alguien se siente cómodo y a gusto en su entorno inmediato, tiende a experimentar menos ansiedad. Esta sensación de tranquilidad y satisfacción con el entorno circundante puede contribuir a reducir los niveles de estrés y preocupación, promoviendo un estado mental más relajado y positivo(28).

2.1.8.11. Confianza personal

Este estado se refiere a la convicción en las habilidades, capacidades y juicios propios. La confianza personal disminuye la ansiedad al enfrentar desafíos, generando una sensación de seguridad y tranquilidad emocional. Mantener un alto nivel de confianza personal puede disminuir la ansiedad al enfrentar desafíos, ya que genera una sensación de seguridad y tranquilidad emocional(29).



2.1.8.12. Nerviosismo o tensión

Es una sensación de inquietud, preocupación o estrés constante. Esta tensión puede manifestarse físicamente, como temblores, sudoración o palpitaciones, y es una característica clave de la ansiedad. Estos síntomas pueden manifestarse físicamente, como temblores, sudoración o palpitaciones, y son características clave de la ansiedad. La presencia persistente de nerviosismo o tensión indica un estado emocional alterado, que puede interferir con el funcionamiento diario(30).

2.1.8.13. Intranquilidad o desasosiego

Se refiere a un estado de inquietud interna, una sensación de malestar general o falta de calma. Quienes experimentan esto pueden tener dificultades para relajarse y sentirse cómodos. Quienes experimentan este sentimiento pueden tener dificultades para relajarse y sentirse cómodos, ya que suelen estar inquietos o preocupados. Esta sensación constante de inquietud interna puede afectar el bienestar general y la capacidad para disfrutar de momentos de tranquilidad. Estrategias como la meditación, el ejercicio o técnicas de respiración pueden ayudar a reducir esta sensación de intranquilidad (31).

2.1.8.14. Sensación de opresión o estar limitado

Sentirse restringido emocionalmente, como si existiera una barrera interna que impide la libertad emocional. Puede generar una sensación de ahogo emocional. Esta sensación puede generar una percepción de ahogo emocional, como si hubiera barreras que dificultan la expresión libre de emociones. Sentirse emocionalmente atrapado puede contribuir a niveles



elevados de ansiedad. Estrategias de autocuidado, terapia emocional o la búsqueda de actividades que promuevan la expresión emocional pueden ayudar a superar esta sensación de limitación (32).

2.1.8.15. Relajación y calma

Este estado opuesto al nerviosismo se caracteriza por una sensación de tranquilidad, ausencia de estrés o tensión. La relajación y la calma disminuyen los síntomas de ansiedad. Mantener un estado de relajación y calma puede disminuir significativamente los síntomas de ansiedad. Las personas que pueden experimentar estos estados suelen tener una mayor capacidad para afrontar situaciones estresantes, ya que están menos afectadas por la ansiedad(32).

2.1.8.16. Sentirse satisfecho

Sensación de plenitud y contento personal. Quienes se sienten satisfechos con su vida tienden a experimentar menos ansiedad y estrés. Las personas que se sienten satisfechas con su vida tienden a experimentar menos ansiedad y estrés. Esta satisfacción puede provenir de diversos aspectos, como relaciones personales saludables, logros profesionales o personales, y una sensación general de bienestar(32).

2.1.8.17. Preocupación

Implica una inquietud constante por situaciones futuras, generando ansiedad o malestar emocional. La preocupación excesiva puede ser un síntoma clave de la ansiedad. La preocupación excesiva y persistente por eventos futuros, incluso aquellos fuera del control inmediato, puede ser un



síntoma clave del estado de ansiedad. Estos pensamientos recurrentes pueden afectar negativamente la calidad de vida y pueden ser indicativos de un trastorno de ansiedad. Estrategias como la terapia cognitivo-conductual y técnicas de gestión del estrés pueden ser útiles para manejar la preocupación excesiva (33).

2.1.8.18. Sensación de confusión y excitación

Se refiere a un estado de agitación mental y desorientación emocional. Este estado puede ser un síntoma de ansiedad elevada, dificultando la concentración y la toma de decisiones. Este estado puede ser un síntoma de ansiedad elevada, ya que dificulta la concentración y la toma de decisiones. La mente se siente acelerada, lo que puede interferir con la capacidad para procesar información de manera clara y eficiente(33).

2.1.8.19. Sentimiento de alegría

Estado emocional positivo y de felicidad, contrario a la ansiedad. Una sensación de alegría contribuye a reducir la ansiedad y promueve el bienestar emocional . Experimentar alegría contribuye a reducir los niveles de ansiedad y promueve el bienestar emocional. Esta emoción positiva puede provenir de experiencias gratificantes, relaciones satisfactorias o logros personales. Mantener un estado de alegría puede actuar como un contrapeso natural contra la ansiedad, ya que promueve una perspectiva optimista y emociones positivas que contrarrestan los sentimientos negativos (33).



2.1.8.20. Bienestar general o sentirse bien

Equilibrio emocional y satisfacción en la vida diaria. Quienes experimentan bienestar general tienden a tener menores niveles de ansiedad-estado, mostrando estabilidad emocional y una visión positiva de la vida(33).

2.1.9. Ansiedad rasgo

Patrón persistente de inquietud, preocupación y tensión que forma parte de la personalidad de un individuo. Este tipo de ansiedad es duradera y generalizada, caracterizada por una predisposición constante a percibir situaciones como amenazantes o estresantes. Quienes experimentan ansiedad rasgo suelen mostrar una mayor susceptibilidad a la ansiedad en diversas circunstancias, independientemente de la presencia o ausencia de estímulos desencadenantes externos(26).

2.1.10. Indicadores de la ansiedad rasgo

2.1.10.1. Bienestar general o sentirse bien

Sensación de equilibrio emocional y satisfacción en la vida cotidiana, evidenciando niveles bajos de ansiedad-rasgo. Quienes experimentan este sentimiento tienden a tener una visión positiva de su bienestar emocional y físico, mostrando estabilidad emocional(34).

2.1.10.2. Fatiga o cansancio rápido

Tendencia a experimentar fatiga o agotamiento rápidamente, que puede ser un síntoma de ansiedad. El estrés prolongado y la ansiedad



pueden agotar rápidamente la energía, manifestándose en una sensación constante de cansancio o agotamiento. El estrés prolongado y la ansiedad pueden agotar rápidamente la energía, manifestándose en una sensación constante de cansancio o agotamiento. Este agotamiento emocional y físico puede interferir con la capacidad para afrontar el día a día, afectando la calidad de vida y el bienestar general(35).

2.1.10.3. Tendencia a llorar

Este síntoma puede estar relacionado con la ansiedad, ya que las personas pueden reaccionar emocionalmente de manera intensa ante situaciones cotidianas. Esta sensibilidad puede estar asociada con la ansiedad, ya que las personas que experimentan niveles más altos de ansiedad pueden reaccionar emocionalmente de manera intensa ante situaciones cotidianas. Esta reacción emocional puede ser abrumadora y afectar la estabilidad emocional(36).

2.1.10.4. Comparación con la felicidad de otros

Este comportamiento puede estar asociado con niveles más altos de ansiedad, ya que implica una autocomparación constante y una autoestima que se ve afectada negativamente por estas comparaciones. Este comportamiento refleja una preocupación constante por no alcanzar los estándares de felicidad de otras personas, lo que puede impactar negativamente en la autoestima y generar inseguridad emocional(36).



2.1.10.5. Indecisión y pérdida de oportunidades

Esta indecisión puede estar relacionada con la ansiedad, ya que el temor a tomar la decisión equivocada puede generar estrés y ansiedad, llevando a evitar la toma de decisiones. Este comportamiento puede estar relacionado con la ansiedad, ya que el temor a tomar la decisión incorrecta puede generar estrés y ansiedad, llevando a evitar la toma de decisiones por miedo a cometer errores(37).

2.1.10.6. Sentirse descansado:

Las personas que se sienten descansadas suelen experimentar menos estrés y preocupaciones, manifestando un menor nivel de ansiedad. Las personas que experimentan esta sensación suelen experimentar menos estrés y preocupaciones, manifestando un menor nivel de ansiedad. El descanso adecuado y la sensación de recuperación física y mental son fundamentales para mantener un equilibrio emocional saludable y reducir la vulnerabilidad a la ansiedad(37).

2.1.10.7. Autoimagen tranquila y sosegada

Refleja una percepción serena y tranquila de uno mismo, indicando niveles bajos de ansiedad. Quienes tienen esta autoimagen suelen sentirse más seguros y estables emocionalmente. Las personas que tienen esta autoimagen suelen sentirse más seguras y estables emocionalmente, lo que les permite enfrentar desafíos con mayor confianza(37).



2.1.10.8. Sentimiento de abrumarse ante las dificultades

Podría ser un indicador de ansiedad. Las personas con ansiedad pueden experimentar una sensación de sobrecarga ante las adversidades, generando estrés y ansiedad(37).

Las personas con ansiedad pueden experimentar una sensación de sobrecarga ante las adversidades, lo que genera estrés y ansiedad. Esta sensación de abrumarse frente a los desafíos puede dificultar la capacidad para afrontar situaciones estresantes de manera efectiva, lo que puede contribuir a la persistencia de la ansiedad(37).

2.1.10.9. Preocupación por cosas sin importancia

Tendencia a preocuparse excesivamente por asuntos triviales, lo que podría ser un síntoma de ansiedad. Este comportamiento refleja una dificultad para dejar de lado preocupaciones irrelevantes, lo cual puede generar ansiedad constante. Esta tendencia a preocuparse por cosas sin importancia refleja una dificultad para dejar de lado preocupaciones irrelevantes, lo cual puede generar ansiedad constante(37).

2.1.10.10. Sentirse feliz

Es un estado emocional positivo y estable, reflejando niveles bajos de ansiedad. Las personas que se sienten felices suelen experimentar menos ansiedad y estrés en su día a día. Las personas que experimentan este sentimiento suelen experimentar menos ansiedad y estrés en su día a día. La felicidad actúa como un contrapeso natural contra la ansiedad,



promoviendo un estado emocional más equilibrado y reduciendo la vulnerabilidad ante el estrés y la ansiedad(37).

2.1.10.11. Tomar las cosas muy seriamente

Quienes experimentan esto pueden sentirse abrumados por preocupaciones constantes y tensiones emocionales. Quienes experimentan esto pueden sentirse abrumados por preocupaciones constantes y tensiones emocionales debido a la percepción exagerada de la gravedad de las circunstancias. Esto puede desencadenar un estado constante de alerta y preocupación, lo que aumenta los niveles de ansiedad(38,39).

2.1.10.12. Falta de confianza en uno mismo:

La falta de confianza en uno mismo puede llevar a sentirse inseguro y generar preocupaciones constantes. Esta falta de confianza puede llevar a sentirse inseguro y generar preocupaciones constantes sobre la capacidad personal para afrontar desafíos. La falta de seguridad en las propias habilidades y capacidades puede aumentar la vulnerabilidad ante la ansiedad(38).

2.1.10.13. Sentirse seguro

La sensación de seguridad y confianza, evidencian niveles bajos de ansiedad. Quienes se sienten seguros suelen afrontar situaciones estresantes de manera más tranquila y con menos preocupaciones(40).



2.1.10.14. Evitar enfrentar crisis o dificultades

Es un síntoma de ansiedad. El evitar enfrentar situaciones difíciles puede generar estrés y ansiedad. Evitar situaciones difíciles o posponer su resolución puede generar estrés y ansiedad, ya que eludir los problemas puede llevar a acumular preocupaciones y tensiones emocionales(40).

2.1.10.15. Sentirse triste o melancólico

Sentirse triste de manera constante puede ser un indicador de preocupaciones y ansiedades latentes. La tristeza constante puede ser un indicador de preocupaciones y ansiedades latentes. Este estado emocional puede estar relacionado con un estado de ánimo bajo y puede aumentar la sensación de malestar emocional, contribuyendo a niveles elevados de ansiedad(40).

2.1.10.16. Sentirse satisfecho

Es un estado emocional de plenitud, reflejando niveles bajos de ansiedad. Quienes se sienten satisfechos suelen experimentar menos estrés y preocupaciones. Esta sensación de plenitud puede actuar como un amortiguador natural contra la ansiedad, promoviendo un estado emocional más equilibrado y reduciendo la vulnerabilidad al estrés y la ansiedad. El cultivo de la satisfacción y la gratitud pueden ser fundamentales para mantener este equilibrio emocional saludable(40).

2.1.10.17. Pensamientos intrusivos sin importancia

La presencia de pensamientos recurrentes o intrusivos, lo cual puede ser un síntoma de ansiedad. Estos pensamientos pueden generar



ansiedad y afectar el bienestar emocional. Estos pensamientos pueden ser persistentes y generar ansiedad, lo que afecta el bienestar emocional. Aunque los pensamientos pueden carecer de importancia aparente, su constante aparición puede ser perturbadora e interferir con el funcionamiento diario, aumentando los niveles generales de ansiedad(40).

2.1.10.18. Dificultad para olvidar desengaños

Indica problemas para superar o dejar atrás experiencias negativas, lo cual puede ser un indicador de ansiedad. La dificultad para olvidar desengaños puede generar preocupaciones persistentes. Este estado implica problemas para olvidar desengaños pasados, lo que puede generar preocupaciones persistentes y prolongar la ansiedad relacionada con esos eventos(40).

2.1.10.19. Estabilidad personal

Un estado de equilibrio emocional y estabilidad, indicando niveles bajos de ansiedad. Quienes tienen estabilidad personal suelen experimentar menos ansiedad en su vida cotidiana. Quienes tienen estabilidad personal experimentan menos ansiedad en su día a día. Este estado de equilibrio emocional puede derivar de una combinación de factores(40).

2.1.10.20. Tensión y agitación al reflexionar sobre preocupaciones actuales

Esta sensación puede manifestarse como una carga emocional intensa, acompañada de una agitación mental que dificulta la



concentración y el bienestar. La mente se ve abrumada por pensamientos inquietantes, generando un estado de tensión psicológica. Este fenómeno puede afectar la calidad de vida y la toma de decisiones, destacando la importancia de gestionar adecuadamente estas emociones para promover un equilibrio emocional y una salud mental positiva(40).

2.2. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.2.1. Antecedentes Internacionales

Bolbolian (2021) Irán, con el objetivo de explorar la asociación entre la “procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de Odontología de la Universidad de Ciencias Médicas de Qazvin”. El estudio, descriptivo-analítico, involucró a 152 estudiantes. Se emplearon la “Escala de Procrastinación de Solomon y Rothblum”, junto al cuestionario de “Ansiedad ante los Exámenes de Friedman” para la reunir los datos. El análisis incluyó estadísticas descriptivas y analíticas, como análisis de varianza, prueba t independiente y correlación de Pearson, con un nivel de significancia de $P < 0,05$. Los resultados revelaron una relación positiva entre la procrastinación y la ansiedad ante los exámenes, así como sus componentes. Aunque no se encontró una correlación significativa entre la procrastinación y el género, se identificó asociación. relevante entre la ansiedad ante los exámenes, sus dimensiones y el género, especialmente en términos de error cognitivo y ansiedad total. En conclusión , los hallazgos indican que aquellos con tendencias a procrastinar experimentan mayor ansiedad ante los exámenes, manifestada en temores a la humillación, pensamientos irracionales y elevado estrés. (41).

Gadosey (2021) Estados Unidos, se propuso examinar la relación entre



ansiedad, el aprendizaje y procrastinación como rasgo, género, edad. Un total de $N = 93$ estudiantes participaron en un procedimiento de muestreo de experiencias durante 10 días antes del examen relevante. Se utilizaron análisis de regresión logística multinivel para evaluar la asociación entre la procrastinación en el aprendizaje y las variables mencionadas. Los análisis demostraron una asociación significativa entre la procrastinación en el ansiedad y aprendizaje. Se identificó que la ansiedad elevada, la menor esperanza y una mayor tendencia a la procrastinación como rasgo se correlacionaban con una mayor procrastinación en el aprendizaje. Se observó que la relación entre la esperanza y la procrastinación en el aprendizaje se debilitaba con un aumento en la ansiedad. En conclusión, este estudio resalta la importancia de la ansiedad y la procrastinación académica. Además, evidencia que la procrastinación en el aprendizaje está influenciada por factores emocionales y personales(42).

Desai (2021) India, el objetivo del estudio fue evaluar la ansiedad y procrastinación en estudiantes de fisioterapia, investigando su posible relación. Se realizó un estudio descriptivo y transversal con un diseño prospectivo durante seis meses. Se llevó a cabo un muestreo de tipo por conglomerado en dos momentos, con la participación de 220 alumnos, tanto de pregrado como de posgrado, procedentes de instituciones en Mumbai y Navi Mumbai. Se garantizó la representación equitativa de cada año de curso. Se usó la “Escala de Ansiedad de Westside para evaluar la ansiedad” y la “Escala de Procrastinación Académica”. Se encontró mayor procrastinación en los alumnos de pregrado del tercer año (media = 76.7) y en los alumnos de posgrado del primer año de la Maestría (media = 75.7). El promedio de ansiedad ante los exámenes fue de 3, indicando una ansiedad moderadamente alta entre los alumnos. Se identificó asociación positiva



y e significativa entre las puntuaciones de ansiedad que produce los exámenes y de procrastinación (valor de $P = 0.000$, coeficiente de correlación de Pearson = 0.383). En conclusión, la ansiedad y procrastinación estuvieron presentes en alumnos de posgrado y pregrado, manifestándose en diferentes niveles. Se observó una correlación positiva entre ambos factores.(43).

Salguero (2021) México, tuvo el objetivo de relacionar la autorregulación con la ansiedad, evaluar las dimensiones trabajadas y examinar la efectividad de dichas intervenciones. Se realizó una revisión sistemática de la literatura siguiendo el modelo PRISMA-P, abordando las intervenciones realizadas en el transcurso de la última década ($n = 32$). Se analizaron y categorizaron las dimensiones centrales enfocadas en estas intervenciones, destacando tanto la autorregulación como otras variables relevantes, como la personalidad o la ansiedad. Los resultados indican que, si bien las intervenciones abordan diversas variables en el ámbito educativo, la autorregulación se destaca como la dimensión central enfocada en la mayoría de las estrategias. Se identificó que aspectos fundamentales, como la personalidad o la ansiedad, reciben menor atención en los estudios relacionados con la reducción de la procrastinación académica. Estos hallazgos sugieren la relevancia de la autorregulación como eje principal en las intervenciones para reducir la procrastinación y ansiedad. En conclusión, resaltan la necesidad de ampliar la investigación enfocada en aspectos clave, como la personalidad y la ansiedad, para desarrollar estrategias más efectivas en la gestión de la procrastinación académica (44).

Porras (2021) España, el estudio se centró en examinar la asociación entre la procrastinación estudiantil, la ansiedad y el rendimiento académico, también sus interrelaciones en estudiantes universitarios. Se realizó una



investigación con la participación de 201 estudiantes universitarios, empleando el Inventario de Ansiedad (GTAI-A), la “Escala de Procrastinación Académica” (EPA) y registros de notas de los estudiantes usando un autorreporte. Este diseño correlacional buscaba determinar la dirección y fuerza de las asociaciones entre las variables sin manipulación experimental o aleatorización de la muestra. Los resultados mostraron la presencia de procrastinación académica y ansiedad en los alumnos universitarios. La mayoría (45.3 %) mostró un nivel medio de ansiedad, mientras que el 28.9 % mostro niveles altos y el 25.9 %, bajos. En cuanto a la procrastinación, obtuvo una puntuación media de 30.3 sobre 60. Se encontró una relación negativa entre la ansiedad y el rendimiento académico, mientras que la procrastinación se relacionó indirectamente con el rendimiento a través de los factores de ansiedad. En conclusión, la importancia de intervenir en la ansiedad para mejorar el rendimiento académico. Aunque la procrastinación no mostró una relación directa con las calificaciones, sí influyó de manera indirecta en el rendimiento. Se sugiere que los servicios psicológicos universitarios consideren estas variables en sus intervenciones para mejorar el desempeño académico. (45).

Okoye el (2020) Nigeria, llevó a cabo el propósito de investigar las asociaciones entre la procrastinación académica, la ansiedad y el rendimiento académico en alumnos de PGDE. Se utilizó un diseño correlacional-descriptivo y se examinó a la totalidad de la población de 43 estudiantes de PGDE sin muestreo. Se usó la “Escala de Autoestima de Rosenberg”, el “Cuestionario de Procrastinación Académica de Abu-Ghazal” y el “Cuestionario de Ansiedad de Suinn” como instrumentos. Las puntuaciones de logro en asignaturas específicas se utilizaron para determinar el rendimiento académico. El análisis de relación se realizó mediante el “Coeficiente de Correlación Producto-Momento de Pearson”.



Se encontró una asociación positiva y significativa entre la procrastinación y ansiedad y el rendimiento académico. En conclusión, los estudiantes de PGDE pueden mejorar su rendimiento académico equilibrando su vida profesional y académica. Se recomienda a las universidades implementar métodos flexibles de evaluación para reducir la procrastinación y los efectos desfavorables que este acarrea y la ansiedad en el desempeño académico de los alumnos de PGDE (46).

Shahram (2019) Iran, exploró la conexión de la procrastinación, ansiedad y las estrategias de aprendizaje entre alumnos universitarios iraníes. En este estudio, se utilizó un muestreo de conglomerados para seleccionar participantes de manera oportunista. Los datos se tomaron mediante la técnica de encuesta, y se usó el análisis de correlación para identificar combinaciones de dimensiones de ansiedad en estadísticas y estrategias de aprendizaje que pudiesen predecir la procrastinación. Los resultados mostraron asociación entre la procrastinación y ansiedad, así también las estrategias de aprendizaje mostraron una relación negativa con esta última. Se identificaron dos funciones canónicas significativas que abarcaban todas las relaciones entre las variables predictoras y explicativas. Además, se encontraron correlaciones destacables entre variables específicas relacionadas con la ansiedad en estadísticas, procrastinación y estrategias de aprendizaje. En conclusión, las implicaciones de estos descubrimientos podrían contribuir al desarrollo de intervenciones destinadas a mitigar la ansiedad en estadísticas entre la población estudiantil (47).

2.2.2. Antecedentes nacionales

Magdalena (2023) Piura, el propósito fue evaluar la procrastinación, estrés y ansiedad estado-rasgo en alumnos matriculados en la “Unidad Educativa



Vicente León”. Utilizando un enfoque cuantitativo, descriptivo y relacional, de un diseño transversal. La muestra se conformó por 146 alumnos de tercer año de bachillerato, seleccionados por muestreo no probabilístico. La recolección de datos se realizó en línea mediante una encuesta en Google Forms. Los resultados revelaron niveles altos de procrastinación académica, estrés predominante que varió entre medio-alto y alto, y niveles de ansiedad que alcanzaron categorías altas y severas en ambas dimensiones. Asimismo, se identificaron correlaciones débilmente negativas entre las tres variables analizadas. En conclusión, la investigación encontró niveles significativos de procrastinación, estrés y ansiedad, aunque las correlaciones entre estas variables fueron débiles desde el punto de vista estadístico. (48).

Ruiz (2021) Chiclayo, el estudio realizado tuvo el objetivo de examinar la asociación entre la procrastinación académica y la ansiedad rasgo en alumnos de la “Universidad Privada en Chiclayo”. Se adoptó un diseño descriptivo correlacional no experimental de corte transversal, la muestra fue de 151 alumnos de la mencionada institución. La recolección de datos se realizó mediante encuesta, utilizando el “Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo” y “Escala de Procrastinación Académica”. Los resultados obtenidos indican una relación pobre entre las dimensiones ansiedad rasgo y procrastinación académica. Se observó que predominó un nivel medio de postergación de actividades y autorregulación académica entre los estudiantes encuestados. Además, la mayoría se ubicó en un nivel moderado de ansiedad estado-rasgo. En conclusión, en este estudio no se encontró una asociación significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad rasgo, ni con sus componentes, en los estudiantes universitarios de esta institución.(49).



Mamani (2019) Lima, el estudio evaluó la conexión de la procrastinación académica y la ansiedad rasgo en universitarios de Lima Metropolitana. Se hizo un análisis relacional de la procrastinación académica considerando la edad, género, estructura familiar, lugar de residencia, facultad y cursos no aprobados. Se utilizaron el “Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado” y la “Escala de Procrastinación Académica” para medir estas variables en 200 alumnos. Los resultados, analizados mediante correlaciones, revelaron relaciones muy tenues entre la ansiedad rasgo y procrastinación académica ($r=.068$), la autorregulación académica y la ansiedad rasgo ($r=.152$), y la procrastinación de actividades y la ansiedad rasgo ($r=.158$). En relación a las variables estudiadas, no se apreciaron diferencias marcadas en la dimensión de posición de actividades, pero sí se identificaron diferencias notables en la autorregulación académica basadas únicamente en el género. En conclusión, los resultados del estudio muestran relaciones muy débiles entre la procrastinación académica y la ansiedad rasgo, y también otras dimensiones académicas y este tipo de ansiedad(50).

Albujar (2020) Lambayeque, el estudio exploró la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad estado-rasgo en alumnos de Lambayeque. El estudio fue cuantitativo no experimental, se basó en un diseño descriptivo correlacional. Se utilizaron la “Escala de Procrastinación Académica” (EPA), y el “Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo”. La muestra abarcó a 150 alumnos de secundaria, seleccionados mediante un muestreo estratificado, no probabilístico. Los resultados del análisis, mediante la correlación de Pearson, mostraron una asociación moderadamente alta ($r=0.454$) y alta ($p<0.01$) en las variables de procrastinación y la ansiedad estado. Asimismo, se identificó una asociación moderadamente alta ($r=0.547$) y alta significancia ($p<0.01$) en la



procrastinación y la ansiedad rasgo. En conclusión, estos hallazgos subrayan una conexión entre la ansiedad y procrastinación académica experimentada por los alumnos de secundaria, destacando la importancia de abordar ambas áreas para promover un mayor bienestar estudiantil. (51).

Goya (2017) Lima, el objetivo de estudio fue analizar la asociación entre la ansiedad rasgo y procrastinación en alumnos de una Universidad Privada. Se llevó a cabo un estudio correlacional, la muestra estuvo constituida por 47 alumnos de Psicología de la “Universidad Inca Garcilaso de la Vega”. Para este análisis, se aplicaron dos escalas: la “Escala de Procrastinación de Solomon y Rothblum”, así como la “Escala de Ansiedad Estado-Rasgo de Spielberger”. Los resultados arrojaron una correlación de ($r=,111$), con un valor de ($p>0,05$), lo que indica que no hay una relación positiva entre la ansiedad rasgo y procrastinación. Asimismo, se encontró una correlación de ($r=,-281$) con un valor de ($p>0,05$), esto indica la existencia de una asociación entre la ansiedad rasgo y la procrastinación. Del mismo modo, la asociación ($r=,255$) con un valor de ($p>0,05$). En conclusión, no hay evidencia de una relación entre la procrastinación y la ansiedad rasgo, en los alumnos universitarios de esta institución(52).

Chávez (2015) Lima, con el objetivo relacionar la Procrastinación a la Ansiedad Estado-Rasgo en 118 estudiantes (con una media de edad de 22.37 años y una desviación estándar de 1.5) de una “Universidad Privada en Lima metropolitana”. Se evaluó la Procrastinación mediante el “Inventario de Procrastinación”, “Escala de Procrastinación General” y el “Cuestionario de Procrastinación en la Toma de Decisiones” para medir la Ansiedad se emplearon las escalas “Ansiedad-Estado Rasgo”. El estudio tomó una muestra de 118 alumnos, detallando variables demográficas como edad, sexo, tiempo de



residencia en Lima y situación laboral. Los resultados mostraron relaciones significativas entre la procrastinación y la ansiedad rasgo-estado . Se identificaron diferencias en las escalas de ansiedad estado y rasgo en relación al genero y la condición laboral, siendo el sexo femenino quienes presentaron puntuaciones más altas. En conclusión, se observó una relación significativa entre la Ansiedad Rasgo-Estado(53).

2.2.3. Antecedentes Regionales

Arcos (2023) Puno, determinó la asociación entre la ansiedad y el bruxismo en alumnos del VII al X semestre en estudiantes de “Odontología de la UNA-Puno”. Se realizó un estudio observacional, transversal, prospectivo y correlacional que abarcó a 90 alumnos del VII al X semestre. Se utilizaron dos instrumentos de medición: la “Ficha de Recolección de Datos para determinar el Bruxismo,” y “Inventario de Ansiedad de Beck. Estos instrumentos están previamente validados y tienen 15 alternativas. Los resultados obtenidos revelaron una asociación de ($p < 0.001$) lo cual es significativo, entre la ansiedad y el bruxismo, con un coeficiente de correlación de 0.600, indicando una asociación positiva entre las variables descritas. Además, se observó una mayor frecuencia de estas condiciones en el sexo femenino dentro del grupo estudiado. Se concluyó que existe asociación entre la ansiedad y el bruxismo en alumnos de la “Escuela Profesional de Odontología de la Universidad Nacional del Altiplano en 2023”. Esta asociación destaca la importancia de considerar la ansiedad como un factor relevante en la prevención y manejo del bruxismo en este grupo estudiantil, señalando la necesidad de enfoques preventivos y terapéuticos que aborden ambos aspectos(4).



Carión (2022) Puno, tuvo como objetivo relacionarla ansiedad y procrastinación en trabajadores de la “Red Asistencial Puno - EsSalud”. Se trató de una investigación relacional, diseño no experimental y de corte transversal, prospectivo empleando como técnica la observación y encuesta. Debido a como se recolectaron los datos, este estudio se clasificó como cuantitativa. Entre el principal resultado, se observó que el 40.2% de los encuestados presentaban niveles altos de procrastinar, mientras que el 43.8% mostraban niveles altos de ansiedad. Este hallazgo fue relevante, especialmente considerando que se trataba de una institución de salud estatal. En conclusión, se evidenció que una proporción significativa de trabajadores de EsSalud en Puno presentaban altos niveles de ambas, señalando la importancia de abordar estos aspectos en entornos laborales de salud (54).

Mamani (2021) Puno, con el objetivo de evaluar el miedo y la ansiedad, tanto como rasgos temporales como características estables, en Cirujanos Dentistas de Juliaca, la metodología usada fue observacional, descriptiva, transversal y prospectiva. Se solicitó a los participantes que entreguen información social y demográfica y llenaron dos instrumentos: (a) la escala FCV-19S para medir el miedo al COVID-19 y (b) el “Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado”. Los resultados revelaron un puntaje medio de miedo 20.07 ± 5.142 , superando el puntaje medio del instrumento, estando más pronunciado en el sexo femenino, en Odontólogos mayores de 40 años y con menos de 10 años de experiencia. Se observó una ansiedad estado de nivel moderado de Odontólogos varones, comprendidos de 31 y 40 años y con menor 10 años de experiencia laboral. En cuanto a la ansiedad rasgo, se obtuvo nivel leve, prevalente en varones, menores de 50 años, aumentando con la experiencia. En conclusión, se evidencia



que los dentistas de Juliaca, quienes trabajaron durante la pandemia de COVID-19, presentaron niveles elevados de miedo, ansiedad estado moderada y una ansiedad rasgo leve (55).

Hinojosa (2019) Puno, el propósito fue establecer la conexión entre la procrastinación y la resiliencia en los estudiantes de Enfermería. Se trató de un estudio correlacional- descriptivo, diseño no experimental, transversal, prospectivo. La muestra fue a 477 alumnos, cursando desde el primer hasta el décimo semestre, durante el periodo 2023-I La recopilación de datos se realizó mediante encuestas, empleando dos cuestionarios: la, y la “Escala de Resiliencia Académica” (ARS-30) “Escala de Procrastinación Académica” (EPA). La hipótesis fue que existe relación entre la resiliencia y la procrastinación en los alumnos. Los datos obtenidos se sometieron al análisis mediante el “software SPSS versión 22”, y la prueba estadística empleada fue la correlación de Pearson. Los resultados arrojaron un valor ($p=0,021$), indicando poca relación entre la resiliencia y procrastinación en los mencionados alumnos(56).

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1. Tipo de investigación

Corresponde a una investigación del nivel de estudio relacional de enfoque cuantitativo, que se realizó en estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de la UNA -Puno 2023.

3.1.2. Diseño del estudio

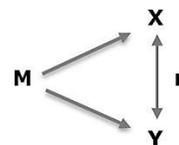
Por ende, el diseño de la investigación fue correlacional y no experimental, ya que su enfoque se centró en establecer la relación de la procrastinación académica a la ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de la UNA -Puno 2023.

Bajo esta perspectiva, las inferencias acerca de la variable se obtuvieron sin intervención directa o influencia por parte del investigador. Además, este estudio se cataloga como de corte transversal, dado que los datos fueron recolectados en un único punto en el tiempo.

Y: Procrastinación académica

X: Ansiedad

r: Relación entre las dos variables



M: Muestra



3.2. ÁMBITO DE ESTUDIO

Se realizó en estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de 1ro a 6to semestre académico de la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2023.

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.3.1. Población

Lo constituyeron 423 estudiantes regulares matriculados de la Escuela Profesional de Odontología -Universidad Nacional del Altiplano Puno 2023.

3.3.2. Muestra

La muestra calculada que representa a la población de estudio fue de 202 los cuales fueron seleccionados de 1ro a 6to semestre. Se calculó por muestreo aleatorio simple, los datos se recolectaron del 25 al 30 de diciembre del 2023, considerando que se requirió obtener una muestra representativa, para ello se siguió la siguiente formula:

$$n = \frac{N * Z_{1-\alpha/2}^2 * S^2}{d^2 * (N - 1) + Z_{1-\alpha/2}^2 * S^2}$$

Concepto	Símbolo	Valor
Marco muestral	N =	423
Alfa (Máximo error tipo I)	$\alpha =$	0.050
Nivel de Confianza	$1 - \alpha/2 =$	0.975
Z de (1- $\alpha/2$)	Z (1- $\alpha/2$) =	1.960
Desviación estándar	s =	1.100
Varianza	$s^2 =$	1.210
Precisión	d =	0.110
Tamaño de la muestra	n =	202.2



Realizando el reemplazo de los valores:

Por tanto, la muestra calculada que representa a la población de estudio fue de 202 estudiantes de Odontología de la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2023.

3.3.3. Criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión

- Estudiantes regulares de la Escuela Profesional de Odontología.
- Estudiantes que estén cursando asignaturas teóricas y prácticas.
- Estudiantes que comprendan y hablen el idioma del estudio.
- Estudiantes que completen el consentimiento informado.

Criterios de exclusión.

- Estudiantes no regulares de la Escuela Profesional de Odontología.
- Estudiantes no matriculados.
- Estudiantes que no acepten participar en la investigación.
- Estudiantes con incapacidades que les impidan completar los cuestionarios o las evaluaciones requeridas.
- Estudiantes que no comprendan o no hablen el idioma del estudio.

3.4. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable 1

Procrastinación académica

Variable 2

Ansiedad



3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

3.5.1. Para la variable Procrastinación académica

Técnica: Se uso como técnica la encuesta.

Instrumento: Se utilizó el instrumento Escala de Procrastinación Académica (EPA) creada por Steel en el 2010, adaptado a la su versión española por Trujillo en el 2020 (57).

Los puntajes van de 0-100 y equivalen a lo siguiente:

- Alta : Puntaje total entre 50 y 60 puntos
- Moderada : Puntaje total entre 30 y 50 puntos
- Baja : Puntaje total menor a 30 puntos

En cuanto a la validez, el instrumento demuestra una confiabilidad de Cronbach de 0.80, lo que señala correlaciones significativamente altas entre los diferentes ítems del instrumento

3.5.2. Para la variable Ansiedad

Técnica : Encuesta.

Se usó el State-Trait Anxiety Inventory (STAI) desarrollado por Spielberger, Gorshuch y Lushene en el año 1970 adaptado a la su versión española “Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo” (STAI) por Guillén en el 2019 (58).

Los puntajes van de 0-100 y equivalen a lo siguiente:

Ansiedad estado

- Nivel de ansiedad alta : Por encima de 70-80.



- Nivel de ansiedad moderada : Entre 50-70.
- Nivel de ansiedad baja : Por debajo de 50.

Ansiedad rasgo

- Nivel de ansiedad alta : Por encima de 60-70
- Nivel de ansiedad moderada : Entre 40-60
- Nivel de ansiedad baja : Por debajo de 40

En cuanto a la validez, el instrumento demuestra una confiabilidad de Cronbach de 0.72, lo que señala correlaciones significativamente altas entre los diferentes ítems del instrumento

3.5.3. Procedimiento de recolección de datos

1. Se solicitó una carta de presentación para la ejecución de la presente investigación al director de estudios de la escuela de Escuela Profesional de Odontología.
2. Para seleccionar los salones que participarían en el estudio, se llevó a cabo un muestreo aleatorio simple entre los estudiantes de Odontología.
3. La muestra estuvo conformada solo por estudiantes de primero a sexto semestre
4. Una vez identificados los salones que se someterían al estudio, se coordinó con los docentes a cargo de los estudiantes para iniciar la ejecución del instrumento de investigación y obtener los datos necesarios.
5. Se entregó el consentimiento informado para ser firmado.
6. Una vez finalizada la recolección de datos, se agradeció a los estudiantes y docente por el tiempo brindado.



7. Se anotaron los resultados en la ficha de recolección de datos.
8. Se enviaron las fichas de recolección de datos al ingeniero estadístico para su procesamiento.
9. Posteriormente, se interpretó resultados, discusión, recomendaciones de la parte final del borrador de tesis.

3.5.4. Procesamiento y análisis de datos

Los datos fueron procesados mediante Microsoft Excel y la versión 23 del software estadístico SPSS. Se empleó el coeficiente de correlación de Chi-cuadrado de Pearson como prueba para evaluar la relación entre las variables. Esta medida permitió cuantificar la relación positiva entre las variables del estudio, facilitando la identificación de una conexión significativa entre ambas.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

Tabla 2.

Relación de la procrastinación académica con la ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de la UNA -Puno 2023.

Ansiedad	Baja		Moderada		Alta		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Procrastinación académica								
Baja	12	5.94	0	0.00	1	0.50	13	6.44
Moderada	8	3.96	16	7.92	60	29.70	84	41.58
Alta	6	2.97	9	4.46	90	44.55	105	51.98
Total	26	12.87	25	12.38	151	74.75	202	100.00

Nota: elaboración propia

Interpretación

Esta tabla destaca que el 44.55% de los estudiantes con alta procrastinación experimentan ansiedad alta, siendo el grupo más significativo en esta categoría. Por otro lado, los niveles bajos de ansiedad están más presentes en los estudiantes con baja procrastinación, representando solo el 5.94%. Sin embargo, resulta interesante que el grupo con moderada procrastinación tenga un 29.70% de estudiantes con ansiedad moderada. Estos datos revelan una asociación entre la procrastinación académica y la ansiedad, indicando que los niveles más altos de procrastinación se correlacionan con una mayor probabilidad de experimentar ansiedad alta, mientras que los niveles bajos de procrastinación tienden a estar asociados con una menor incidencia de ansiedad.

Estadísticamente la prueba Chi-cuadrado de Pearson, precisa una correlación $=0.542$ y un nivel de significancia $p = 0.00$, que indica rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis del investigador.

Tabla 3.

Relación de la procrastinación académica con la ansiedad estado en estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de la UNA -Puno 2023.

Ansiedad estado	Baja		Moderada		Alta		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Procrastinación académica								
Baja	12	5.94	1	0.50	0	0.00	13	6.44
Moderada	8	3.96	53	26.24	23	11.39	84	41.58
Alta	6	2.97	73	36.14	26	12.87	105	51.98
Total	26	12.87	127	62.87	49	24.26	202	100.00

Nota: elaboración propia

Interpretación

La tabla muestra una tendencia interesante. Dentro de los estudiantes con alta procrastinación, el 36.14% presenta ansiedad estado moderada, y un 12.87% tiene ansiedad estado alta. En contraste, en el grupo de baja procrastinación, la mayoría muestra niveles bajos de ansiedad estado, representando el 5.94%. Además, llama la atención que, aunque la procrastinación moderada es predominante en la muestra, los porcentajes más altos de ansiedad estado moderada se encuentran en este grupo, con un 26.24%. Estos datos sugieren una asociación entre la procrastinación académica y la ansiedad estado, donde niveles más altos de procrastinación parecen vincularse a mayores niveles de ansiedad estado en estos estudiantes. La prueba de Chi-cuadrado de asociación de Pearson indica que existe significancia estadística ($p=0.000$), por tanto, se acepta que la

procrastinación académica se halla relacionada con la ansiedad de estado, el coeficiente de contingencia de 0.531 indica que la fuerza de la misma es regular.

Tabla 4.

Relación de la procrastinación académica con la ansiedad rasgo en estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de la UNA -Puno 2023.

Ansiedad rasgo	Baja		Moderada		Alta		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Procrastinación académica	10	4.95	2	0.99	1	0.50	13	6.44
Baja	2	0.99	28	13.86	54	26.73	84	41.58
Moderada	0	0.00	29	14.36	76	37.62	105	51.98
Alta	12	5.94	59	29.21	131	64.85	202	100.00
Total								

Nota: Elaboración propia

Interpretación

En esta tabla se aprecia que el 37.62% presenta ansiedad rasgo alta, seguido por un 26.73% con ansiedad rasgo moderada. Sorprendentemente, en la categoría de baja procrastinación, el 4.95% muestra ansiedad rasgo baja, con solo el 0.99% y el 0.50% en ansiedad rasgo moderada y alta, respectivamente. Estos datos resaltan una asociación considerable entre la procrastinación y la ansiedad rasgo, con niveles más altos de procrastinación relacionados con mayores porcentajes de ansiedad rasgo, indicando una tendencia clara que sugiere una influencia significativa de la procrastinación en los niveles de ansiedad rasgo en estos estudiantes. La prueba de Chi-cuadrado de asociación de Pearson indica que existe significancia estadística ($p=0.000$), por tanto, se acepta que la procrastinación académica se halla relacionada con la ansiedad rasgo, el coeficiente de contingencia de 0.622 indica que la fuerza de la misma es regular.

Tabla 5.

Relación de la ansiedad estado con el género en estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de la UNA -Puno 2023.

Ansiedad estado	Baja		Moderada		Alta		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Femenino	0	0.00	77	38.12	48	23.76	125	61.88
Masculino	26	12.87	50	24.75	1	0.50	77	38.12
Total	26	12.87	127	62.87	49	24.26	202	100.00

Nota: elaboración propia

Interpretación

Esta tabla muestra que las estudiantes femeninas, el 38.12% experimenta ansiedad estado moderada, seguido por un 23.76% con ansiedad estado alta. En contraste, los estudiantes masculinos muestran un 24.75% de ansiedad estado moderada y solo un 0.50% con ansiedad estado alta. Resulta llamativo que no se reporte ansiedad estado baja entre las estudiantes femeninas, mientras que un 12.87% de los estudiantes masculinos está en esta categoría. Estos datos resaltan diferencias significativas en la prevalencia de ansiedad estado entre géneros, sugiriendo que las estudiantes femeninas tienden a experimentar niveles más altos de ansiedad estado en comparación con los estudiantes masculinos en esta población estudiantil de Odontología en la UNA - Puno. La prueba de Chi-cuadrado de asociación de Pearson indica que existe significancia estadística ($p=0.000$), por tanto, se acepta que la ansiedad de estado se halla relacionado al género en estudiantes, el coeficiente de contingencia de 0.505 indica que la fuerza de la misma es regular.

Tabla 6.

Relación de la ansiedad rasgo con el género en estudiantes de Escuela Profesional de Odontología de la UNA -Puno 2023.

Ansiedad rasgo	Baja		Moderada		Alta		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Femenino	0	0.00	9	4.46	116	57.43	125	61.88
Masculino	12	5.94	50	24.75	15	7.43	77	38.12
Total	12	5.94	59	29.21	131	64.85	202	100.00

Nota: elaboración propia

Interpretación

Esta tabla muestra que las estudiantes femeninas muestran un alto porcentaje de ansiedad rasgo, con un 57.43% en la categoría de ansiedad rasgo alta, contrastando con un 4.46% en ansiedad rasgo moderada. En contraste, los estudiantes masculinos presentan un 24.75% en ansiedad rasgo moderada y un 7.43% en ansiedad rasgo alta. Es notable que no se reporte ansiedad rasgo baja entre las estudiantes femeninas, mientras que un 5.94% de los estudiantes masculinos cae en esta categoría. Estos datos indican una marcada diferencia en los niveles de ansiedad rasgo entre géneros, sugiriendo que las estudiantes femeninas tienden a experimentar niveles más altos de ansiedad rasgo en comparación con sus contrapartes masculinas en la población estudiantil de Odontología de la UNA – Puno. La prueba de Chi-cuadrado de asociación de Pearson indica que existe significancia estadística ($p=0.000$), por tanto, se acepta que la ansiedad de rasgo se halla relacionado al género en estudiantes, el coeficiente de contingencia de 0.600 indica que la fuerza de la misma es regular.

Tabla 7.

Relación de la procrastinación académica a la ansiedad según semestre , en estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de la UNA -Puno 2023.

Semestre	Procrastinación	Ansiedad Baja (N)	Ansiedad Moderada (N)	Ansiedad Alta (N)	Total
1	Baja	6 (2.97%)	5 (2.48%)	5 (2.48%)	16
	Moderada	7 (3.47%)	12 (5.94%)	3 (1.49%)	22
	Alta	8 (3.96%)	8 (3.96%)	6 (2.97%)	22
2	Baja	7 (3.47%)	6 (2.97%)	6 (2.97%)	19
	Moderada	8 (3.96%)	16 (7.92%)	8 (3.96%)	32
	Alta	6 (2.97%)	5 (2.48%)	3 (1.49%)	14
3	Baja	8 (3.96%)	7 (3.47%)	7 (3.47%)	22
	Moderada	9 (4.46%)	18 (8.91%)	11 (5.45%)	38
	Alta	7 (3.47%)	6 (2.97%)	4 (1.98%)	17
4	Baja	9 (4.46%)	8 (3.96%)	8 (3.96%)	25
	Moderada	10 (4.95%)	20 (9.90%)	15 (7.43%)	45
	Alta	8 (3.96%)	7 (3.47%)	5 (2.48%)	20
5	Baja	10 (4.95%)	9 (4.46%)	9 (4.46%)	28
	Moderada	11 (5.45%)	22 (10.89%)	18 (8.91%)	51
	Alta	9 (4.46%)	8 (3.96%)	7 (3.47%)	24
6	Baja	12 (5.94%)	10 (4.95%)	14 (6.93%)	36
	Moderada	13 (6.44%)	25 (12.38%)	18 (8.91%)	56
	Alta	11 (5.45%)	15 (7.43%)	10 (4.95%)	36
Total		(100.00%)	(100.00%)	(100.00%)	202

Interpretación :La Procrastinación y Ansiedad: Hay un notable aumento en los niveles de procrastinación y ansiedad a medida que los estudiantes avanzan en los semestres. En el primer semestre, los estudiantes que experimentan procrastinación alta y ansiedad alta representan el 2.97% de la muestra, mientras que en el sexto semestre, esta cifra aumenta significativamente a 4.95%.



La procrastinación moderada y alta en conjunto con la ansiedad alta muestra un incremento notable en el sexto semestre (12.38% y 8.91% respectivamente) en comparación con el primer semestre (5.94% y 1.49% respectivamente).

Esto indica que los estudiantes en cuanto avanzan en el los semestres, tienden a experimentar niveles más altos de ansiedad y procrastinación, posiblemente debido a la creciente presión académica y las responsabilidades adicionales.

4.2. DISCUSIÓN

El motivo de este estudio fue relacionar la procrastinación académica con la ansiedad en estudiantes de la “Escuela Profesional de Odontología de la UNA -Puno 2023”. El valor calculado fue 0.542 a través de la prueba de chi-cuadrado lo que nos da a entender que existe relación entre ambas variables. Esto quiere decir que los estudiantes con alta procrastinación muestran un 44.55% de ansiedad alta, mientras que en baja procrastinación es del 5.94%. La moderada procrastinación se vincula al 29.70% de ansiedad moderada, evidenciando una relación directa. Frente a lo mencionado se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador donde refiere que existe relación entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de la UNA -Puno 2023. Estos resultados son corroborados por Bolbolian en el 2021 análisis de varianza, prueba t independiente y correlación de Pearson, con un nivel de significancia de $P < 0,05$. Los hallazgos revelaron una relación significativa entre la procrastinación y la ansiedad ante los exámenes y sus componentes (41). Así también Desai observó mayor procrastinación en los alumnos del tercer año (media = 76.7), mientras que, entre los estudiantes de posgrado, la mayor procrastinación se encontró en los estudiantes del primer año de la Maestría (media = 75.7). La puntuación media de ansiedad ante los exámenes fue de 3, indicando una ansiedad moderadamente alta entre



los estudiantes (43). Similarmente Porras en el 2021 en su investigación reveló la presencia de procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios. La mayoría (45.3 %) mostró un nivel medio de ansiedad, con 28.9 % reflejando niveles altos y 25.9 % bajos de procrastinación (45). Finalmente Shahram en el 2019 sus resultados revelaron una asociación positiva entre la ansiedad y la procrastinación, mientras que las estrategias de aprendizaje mostraron una relación negativa con esta última. Se identificaron dos funciones canónicas significativas que abarcaban todas las relaciones entre las variables predictoras y explicativas. Además, se encontraron correlaciones destacables entre variables específicas relacionadas con la ansiedad en estadísticas, procrastinación y estrategias de aprendizaje(47). Se puede concluir que la vinculación identificada entre la procrastinación y la ansiedad en estudiantes de Odontología subraya la importancia de implementar programas de apoyo emocional y estrategias de gestión del tiempo durante la formación.

Los resultados hallados con respecto a la relación entre la procrastinación académica con la ansiedad estado en estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de la UNA -Puno 2023, el valor calculado fue de 0.531 por tanto, se acepta que la procrastinación académica se halla relacionada con la ansiedad de estado, esto quiere decir que los estudiantes con alta procrastinación, el 36.14% presenta ansiedad estado moderada, y un 12.87% tiene ansiedad estado alta. En contraste, en el grupo de baja procrastinación, la mayoría muestra niveles bajos de ansiedad estado, representando el 5.94%, estos resultados son corroborados por Desai en el 2021 quien identificó asociación positiva y significativa entre las puntuaciones de ansiedad estado que produce los exámenes y de procrastinación (valor de $P = 0.000$, coeficiente de correlación de Pearson = 0.383) (43), así también Salguero en el 2021 identificó que aspectos fundamentales, como la personalidad o la ansiedad estado, están relacionados con la



reducción de la procrastinación académica. Estos hallazgos sugieren la relevancia de la autorregulación como eje principal en las intervenciones para reducir la procrastinación y ansiedad (44), por otra parte Porras en el 2021 resalta la importancia de intervenir en la ansiedad para mejorar el rendimiento académico. Aunque la procrastinación no mostró una relación directa con las calificaciones, sí influyó de manera indirecta en el rendimiento. Se sugiere que los servicios psicológicos universitarios consideren estas variables en sus intervenciones para mejorar el desempeño académico, se puede concluir que la procrastinación académica y la ansiedad estado están estrechamente relacionadas. La procrastinación suele ser una estrategia de evitación frente a la ansiedad que generan las tareas académicas. Aunque posponer tareas alivia temporalmente la ansiedad, a medida que se acerca el plazo, esta aumenta, creando un ciclo vicioso. La procrastinación también puede llevar a sentimientos de culpa y baja autoestima, intensificando la ansiedad.

Los resultados hallados con respecto a la relación entre procrastinación académica con la ansiedad rasgo en estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de la UNA -Puno 2023, el valor calculado fue de 0.531. La prueba de Chi-cuadrado de asociación de Pearson indicó que existe significancia estadística ($p=0.000$), por tanto, se acepta que la procrastinación académica se halla relacionada con la ansiedad rasgo, el coeficiente de contingencia de 0.622 indica que la fuerza de la misma es regular. En los resultados se aprecia que el 37.62% presenta ansiedad rasgo alta, seguido por un 26.73% con ansiedad rasgo moderada. Sorprendentemente, en la categoría de baja procrastinación, el 4.95% muestra ansiedad rasgo baja, con solo el 0.99% y el 0.50% en ansiedad rasgo moderada y alta, respectivamente, estos resultados se asemejan a los estudios realizados por Okoye en el 2020 quien concluyó, que los estudiantes de PGDE pueden mejorar su rendimiento académico equilibrando la ansiedad rasgo. Se recomienda



a las universidades implementar métodos flexibles de evaluación para reducir la procrastinación y los efectos desfavorables que este acarrea y la ansiedad rasgo en el desempeño académico de los alumnos(46). Así también Shahram en el 2019 halló que existe asociación entre la procrastinación y ansiedad, así también las estrategias de aprendizaje mostraron una relación negativa con esta última. Se identificaron dos funciones canónicas significativas que abarcaban todas las relaciones entre las variables predictoras y explicativas. Además, se encontraron correlaciones destacables entre variables específicas relacionadas con la ansiedad en estadísticas, procrastinación y estrategias de aprendizaje. Se puede concluir que la procrastinación académica y la ansiedad rasgo están estrechamente relacionadas. La procrastinación suele ser una estrategia de evitación frente a la ansiedad crónica o predisposición a sentir ansiedad en diversas situaciones. Aunque posponer tareas alivia temporalmente la ansiedad, a medida que se acerca el plazo, esta aumenta, creando un ciclo vicioso. La procrastinación también puede llevar a sentimientos de culpa y baja autoestima, intensificando la ansiedad rasgo. Para romper este ciclo, es crucial implementar estrategias de gestión del tiempo y técnicas de manejo de la ansiedad, como la atención plena y la terapia cognitivo-conductual, mejorando así el rendimiento académico y el bienestar emocional del estudiante.

Los resultados hallados con respecto a la relación entre la ansiedad estado al género en estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de la UNA -Puno 2023. La prueba de Chi-cuadrado de asociación de Pearson indica que existe significancia estadística ($p=0.000$), por tanto, se acepta que la ansiedad de estado se halla relacionado al género en estudiantes, el coeficiente de contingencia de 0.505 indica que la fuerza de la misma es regular, los resultados hallados muestran que las estudiantes femeninas, el 38.12% experimenta ansiedad estado moderada, seguido por un 23.76% con ansiedad estado alta. En contraste, los estudiantes masculinos muestran un 24.75% de ansiedad



estado moderada y solo un 0.50% con ansiedad estado alta. Resulta llamativo que no se reporte ansiedad estado baja entre las estudiantes femeninas, mientras que un 12.87% de los estudiantes masculinos está en esta categoría. Estos datos resaltan diferencias significativas en la prevalencia de ansiedad estado entre géneros, sugiriendo que las estudiantes femeninas tienden a experimentar niveles más altos de ansiedad estado en comparación con los estudiantes masculinos, hallazgos similares fueron encontrados por Magdalena en el 2023 halló que niveles altos de procrastinación académica, estrés predominante que varió entre medio-alto y alto, y niveles de ansiedad que alcanzaron categorías altas y severas en ambas dimensiones fueron mas en el sexo femenino que en el masculino (48), también Ruiz en el 2021 observó que predominó un nivel medio de postergación de actividades y autorregulación académica entre los estudiantes encuestados. Además, la mayoría se ubicó en un nivel moderado de ansiedad estado-rasgo siendo el genero femenino moderadamente mas afectado que el masculino(49). Se puede concluir que la relación entre la ansiedad estado y el género revela diferencias significativas. Las investigaciones indican que las mujeres tienden a experimentar niveles más altos de ansiedad estado en comparación con los hombres. Esto puede deberse a factores socioculturales y biológicos que influyen en la forma en que se manejan y expresan las emociones. Las expectativas sociales y los roles de género tradicionales pueden aumentar la presión y, por ende, la ansiedad en las mujeres.

Los resultados hallados con respecto a la relación entre la ansiedad rasgo al género en estudiantes de Escuela Profesional de Odontología de la UNA -Puno 2023, la prueba de Chi-cuadrado de asociación de Pearson indica que existe significancia estadística ($p=0.000$), por tanto, se acepta que la ansiedad de rasgo se halla relacionado al género en estudiantes, el coeficiente de contingencia de 0.600 indica que la fuerza de la misma es regular. Las estudiantes femeninas muestran un alto porcentaje de ansiedad rasgo, con un



57.43% en la categoría de ansiedad rasgo alta, contrastando con un 4.46% en ansiedad rasgo moderada. En contraste, los estudiantes masculinos presentan un 24.75% en ansiedad rasgo moderada y un 7.43% en ansiedad rasgo alta. Es notable que no se reporte ansiedad rasgo baja entre las estudiantes femeninas, mientras que un 5.94% de los estudiantes masculinos cae en esta categoría, estos resultados son corroborados por Mamani en el 2019 reveló relaciones muy tenues entre la ansiedad rasgo y procrastinación académica ($r=.068$), la autorregulación académica y la ansiedad rasgo ($r=.152$), y la procrastinación de actividades y la ansiedad rasgo ($r=.158$). En relación a las variables estudiadas, no se apreciaron diferencias marcadas en la dimensión de posposición de actividades, pero sí se identificaron diferencias notables en la autorregulación académica basadas únicamente en el género siendo el femenino el más afectado(50), por otra parte Goya en el 2017 en sus resultados halló una correlación de ($r=.111$), con un valor de ($p>0,05$), lo que indica que no hay una relación positiva entre la ansiedad rasgo y procrastinación. Asimismo, se encontró una correlación de ($r=-,281$) con un valor de ($p>0,05$), esto indica la existencia de una asociación entre la ansiedad rasgo y la procrastinación. Del mismo modo, la asociación ($r=-,255$) con un valor de ($p>0,05$). En conclusión, no hay evidencia de una relación entre la procrastinación y la ansiedad rasgo, en los alumnos universitarios de esta institución, se puede concluir que la relación entre la ansiedad rasgo y el género muestra diferencias (52). Las investigaciones sugieren que las mujeres tienden a presentar niveles más altos de ansiedad rasgo que los hombres. Esta predisposición puede estar influenciada por factores biológicos, hormonales y socioculturales, incluyendo las expectativas y roles de género que aumentan el estrés y la presión emocional en las mujeres.



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: Los estudiantes con alta procrastinación presentan el 44.55% de ansiedad alta, mientras que aquellos con baja procrastinación muestran solo el 5.94%. Estos datos revelan una asociación clara entre la procrastinación académica y la ansiedad estado, donde niveles más altos de procrastinación están relacionados con una mayor probabilidad de experimentar ansiedad alta. Estadísticamente la prueba Chi-cuadrado de Pearson, precisa una correlación $=0.542$ y un nivel de significancia $p = 0.00$, que indica rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis del investigador.

SEGUNDA: Entre los estudiantes con alta procrastinación, el 36.14% muestra ansiedad estado moderada, y un 12.87% tiene ansiedad estado alta. En contraste, la baja procrastinación está vinculada al 5.94% de ansiedad estado baja. Estos resultados subrayan que la procrastinación académica se correlaciona con mayores niveles de ansiedad estado en esta población estudiantil. La prueba de Chi-cuadrado de asociación de Pearson indica que existe significancia estadística ($p=0.000$), por tanto, se acepta que la procrastinación académica se halla relacionada con la ansiedad de estado, el coeficiente de contingencia de 0.531 indica que la fuerza de la misma es regular.

TERCERA: Dentro del grupo, el 37.62% presenta ansiedad rasgo alta y un 26.73% tiene ansiedad rasgo moderada. Por el contrario, en la categoría de baja procrastinación, solo el 4.95% muestra ansiedad rasgo baja. Estos datos destacan una asociación significativa entre la procrastinación y la ansiedad rasgo, evidenciando que niveles más altos de procrastinación se relacionan



con mayores porcentajes de ansiedad rasgo. La prueba de Chi-cuadrado de asociación de Pearson indica que existe significancia estadística ($p=0.000$), por tanto, se acepta que la procrastinación académica se halla relacionada con la ansiedad rasgo, el coeficiente de contingencia de 0.622 indica que la fuerza de la misma es regular.

CUARTA: Entre las estudiantes femeninas, el 38.12% experimenta ansiedad estado moderada y un 23.76% ansiedad estado alta. En contraste, los estudiantes masculinos muestran un 24.75% de ansiedad estado moderada y solo un 0.50% con ansiedad estado alta. La prueba de Chi-cuadrado de asociación de Pearson indica que existe significancia estadística ($p=0.000$), por tanto, se acepta que la ansiedad de estado se halla relacionado al género en estudiantes, el coeficiente de contingencia de 0.505 indica que la fuerza de la misma es regular.

QUINTA: Las estudiantes femeninas muestran un 57.43% en ansiedad rasgo alta, mientras que los estudiantes masculinos presentan un 7.43% en este mismo nivel. Estos datos indican una marcada diferencia en los niveles de ansiedad rasgo entre géneros, sugiriendo que las estudiantes femeninas tienden a experimentar niveles más altos de ansiedad rasgo en comparación con sus contrapartes masculinas. La prueba de Chi-cuadrado de asociación de Pearson indica que existe significancia estadística ($p=0.000$), por tanto, se acepta que la ansiedad de rasgo se halla relacionado al género en estudiantes, el coeficiente de contingencia de 0.600 indica que la fuerza de la misma es regular.



SEXTA: En los estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de la UNA - Puno, se observa una tendencia creciente de procrastinación y ansiedad a medida que avanzan en los semestres. Los datos indican que en el primer semestre, solo el 2.97% de los estudiantes experimenta procrastinación alta con ansiedad alta, mientras que en el sexto semestre, esta cifra aumenta significativamente al 4.95%. La proporción de estudiantes con procrastinación moderada y ansiedad alta también sube del 5.94% en el primer semestre al 12.38% en el sexto semestre. Este patrón sugiere que las exigencias académicas y las responsabilidades crecientes a lo largo de la carrera impactan negativamente en la salud mental de los estudiantes, destacando la necesidad de estrategias de apoyo y manejo del estrés.



VI. RECOMENDACIONES

- PRIMERA:** Fomentar programas sobre la gestión del tiempo y el manejo de la ansiedad para los estudiantes de “Odontología de la UNA Puno”, con énfasis en identificar estrategias para manejar la procrastinación y la ansiedad.
- SEGUNDA:** Implementar talleres o recursos para fortalecer habilidades de afrontamiento y reducir la procrastinación mediante técnicas específicas de manejo del tiempo y reducción de la ansiedad.
- TERCERA:** Ofrecer asesoramiento individualizado para identificar y abordar situaciones inmediatas de ansiedad relacionadas con la procrastinación, promoviendo estrategias de afrontamiento.
- CUARTA:** Realizar investigaciones adicionales para comprender cómo las diferencias de género impactan en la ansiedad estado relacionada con la procrastinación, lo que podría orientar programas de apoyo específicos.
- QUINTA:** Establecer programas de apoyo que reconozcan y aborden las diferencias de género en la ansiedad rasgo, ofreciendo estrategias personalizadas para afrontarla.
- SEXTA:** Para abordar la creciente procrastinación y ansiedad, especialmente en los semestres avanzados, se recomienda implementar estrategias de apoyo psicológico y manejo del tiempo. Ofrecer talleres periódicos de gestión del estrés y proporcionar acceso fácil y confidencial a servicios de consejería pueden ser efectivos. Establecer programas de tutoría académica ayudará a los estudiantes a desarrollar habilidades de gestión del tiempo y estrategias de estudio efectivas. Además, promover actividades



extracurriculares y organizar charlas sobre la importancia de la salud mental y técnicas para evitar la procrastinación contribuirán a mejorar el bienestar general y el rendimiento académico de los estudiantes.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Espejo E. Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. REVISTA EUGENIO ESPEJO [Internet]. 2021 Aug 30 [cited 2023 Dec 22];15(3):16–28. Available from: <https://www.mendeley.com/catalogue/a16b2d65-4594-3ca6-939e-120995715e8e/>
2. Corrales-Reyes IE, García-Raga M, Villegas-Maestre JD, Valdés-Gamboa L, Vitón-Castillo AA, Tusell-Hormigó D, et al. Factores asociados a la procrastinación académica en estudiantes de Estomatología de siete universidades cubanas. 2022 [cited 2023 Dec 22];51(2):undefined-undefined. Available from: <https://www.mendeley.com/catalogue/d5b4b676-e36f-3d59-aabe-7d714e52ff62/>
3. Tapia M de los ÁF, Becerra MC, Borja LEA. Situaciones que generan ansiedad en estudiantes de Odontología. Journal of Behavior, Health & Social Issues [Internet]. 2017 Jan 11 [cited 2023 Dec 22];8(2):35–41. Available from: <https://www.mendeley.com/catalogue/e4422037-972b-3c9c-b95e-8d294e368782/>
4. Arcos Gordillo JM. Relación entre la ansiedad y el bruxismo en estudiantes del VII al X ciclo de estudios de la Escuela Profesional de Odontología de la Universidad Nacional del Altiplano 2023. 2023 Dec 22 [cited 2023 Dec 21]; Available from: <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/21027>
5. Madhan B, Kumar CS, Naik ES, Panda S, Gayathri H, Barik AK. Trait Procrastination Among Dental Students in India and Its Influence on Academic Performance. J Dent Educ. 2012 Oct;76(10):1393–8.
6. Gerreth K, Chlapowska J, Lewicka-Panczak K, Sniatala R, Ekkert M, Borysewicz-Lewicka M. Self-Evaluation of Anxiety in Dental Students. Biomed Res Int. 2019;2019.
7. Shukla S, Batra M, Singh S, Gijwani D, Leimaton T, Mangal P. Assessment of procrastination trait among dental students – A preliminary outlook. Journal of Indian Association of Public Health Dentistry [Internet]. 2020 [cited 2023 Dec 18];18(3):266. Available from:



- https://journals.lww.com/aphd/fulltext/2020/18030/assessment_of_procrastination_trait_among_dental.18.aspx
8. Estrada E. Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de la carrera profesional de Educación de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2020 [Internet] [Tesis de Grado]. Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios - UNAMAD. [Madre de Dios]: Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios; 2021 [cited 2023 Dec 18]. Available from: <http://repositorio.unamad.edu.pe/handle/20.500.14070/688>
 9. Cayllahua F. Factores individuales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil de la UNA Puno - 2019 [Internet] [Tesis de Grado]. Universidad Nacional del Altiplano. [Puno]: Universidad Nacional del Altiplano; 2021 [cited 2023 Dec 18]. Available from: <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/17239>
 10. Parada BE, Schulmeyer MK. Procrastinación académica en estudiantes universitarios. Aportes [Internet]. 2022 May 13 [cited 2023 Dec 22];1(30):undefined-undefined. Available from: <https://www.mendeley.com/catalogue/b53831f7-2bf8-3b6d-ac47-2fa049b328ea/>
 11. Mendoza MtraJE, Pérez MtroPBP. La Motivación dentro del proceso de enseñanza y de aprendizaje. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar [Internet]. 2023 Jan 2 [cited 2024 Jan 4];6(6):11060–97. Available from: <https://www.mendeley.com/catalogue/cf19adbc-974c-327a-bc3e-df17bf72ca9a/>
 12. Durán LAA. Perfeccionismo y vida académica: un estudio correlacional en estudiantes de psicología. Revista Iberoamericana de Psicología [Internet]. 2020 Jun 19 [cited 2024 Jan 4];13(2):87–98. Available from: <https://www.mendeley.com/catalogue/8b29bf4c-1f11-3ef6-be70-eaed086b8608/>
 13. Delgado EC, Cera DXD La, Lara MF, Arias RM. Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. 2021 [cited 2023 Dec 22];35(1):23–36. Available from: <https://www.mendeley.com/catalogue/d726efc2-792a-3508-876b-cf3f40099c93/>



14. Gil J, Garzón A. Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior. 2017 [cited 2024 Jan 4];16(3):undefined-undefined. Available from: <https://www.mendeley.com/catalogue/f748f19e-c11f-3b39-b536-39f8c71bbcf1/>
15. Vítolo F. Distracciones, interrupciones y seguridad del paciente. 2019 [cited 2024 Jan 4];1:1–14. Available from: <https://www.mendeley.com/catalogue/17b7b43d-e9b0-3487-bd3c-8a5eaa63deaa/>
16. Soares JMS, Silva M da S Da. A IMPORTÂNCIA DA AUTODISCIPLINA NO ENSINO SUPERIOR. Revista Fatecnológica da Fatec-Jahu [Internet]. 2023 Mar 13 [cited 2024 Jan 4];16(1):70–81. Available from: <https://www.mendeley.com/catalogue/8e04390e-16db-3d7d-9bd7-6b5798b33e3f/>
17. Villota MEH, Chamorro EIT. La calidad del trabajo en Colombia: una preocupación nacional. Tendencias [Internet]. 2022 Dec 26 [cited 2024 Jan 4];24(1):undefined-undefined. Available from: <https://www.mendeley.com/catalogue/32dd1919-4dd6-3bba-bb4a-ae8aeceeb390/>
18. Wang Y. Academic procrastination and test anxiety: A cross-lagged panel analysis. J Psychol Couns Sch. 2021 Jun 1;31(1):122–9.
19. Osorio FB, Corredor OLL, Carrasco AC, Peña HC, Bravo BNC, Rubilar CM, et al. Fenómeno de Bajo Rendimiento Académico. 2018 [cited 2024 Jan 4];1–53. Available from: <https://www.mendeley.com/catalogue/e9a8bd08-5316-3ad2-bac2-a8f317bbea6e/>
20. Mañas GP, Quesada-Pallarès C. Aprendizaje y desarrollo profesional. Educar [Internet]. 2022 [cited 2024 Jan 4];58(1):undefined-undefined. Available from: <https://www.mendeley.com/catalogue/09ec607a-23d2-3748-9e05-c2ba41a198aa/>
21. Tomás-Sábado J, Brando-Garrido C, Montes-Hidalgo J. Procrastinación y salud. Enferm Clin [Internet]. 2020 Nov 1 [cited 2024 Jan 4];30(6):419–20. Available from: <https://www.mendeley.com/catalogue/8999cc9a-0f99-3c60-bb63-0418819ffba7/>
22. Villalobos HP. Autoestima. 2019 [cited 2024 Jan 4];41:22–32. Available from: <https://www.mendeley.com/catalogue/8cc028fc-92b9-35d6-b161-8599271dbeb3/>



23. Martín MG. La autorregulación académica como variable explicativa de los procesos de aprendizaje universitario. 2012 [cited 2023 Dec 22];1(16):203–21. Available from: <https://www.mendeley.com/catalogue/c8159f9b-558c-3ad0-bdc1-810b3ea53db7/>
24. Walsh JJ, Ugumba-Agwunobi G. Individual differences in statistics anxiety: the roles of perfectionism, procrastination and trait anxiety. *Pers Individ Dif*. 2002 Jul 19;33(2):239–51.
25. Laureano CA, Ampudia LG. Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista de Investigación en Psicología* [Internet]. 2020 Jan 2 [cited 2023 Dec 22];22(2):363–78. Available from: <https://www.mendeley.com/catalogue/fc7a2a64-650a-3029-a305-875b47304917/>
26. Lolandes CS, Velásquez CN, Yong NPE. Ansiedad Rasgo Estado y Factores Asociados: Revisión Bibliográfica. *TZHOECOEN* [Internet]. 2023 Jul 31 [cited 2023 Dec 22];15(1):33–45. Available from: <https://www.mendeley.com/catalogue/96cb76f7-e94e-31a4-8b4c-5f28b51e3016/>
27. Soysa CK, Weiss A. Mediating perceived parenting styles–test anxiety relationships: Academic procrastination and maladaptive perfectionism. *Learn Individ Differ*. 2014 Aug 1;34:77–85.
28. Bolbolian M, Asgari S, Sefidi F, Zadeh AS. The relationship between test anxiety and academic procrastination among the dental students. *J Educ Health Promot* [Internet]. 2021 [cited 2023 Dec 18];10(1):67. Available from: </pmc/articles/PMC8057172/>
29. Choi W, 김남진 undefined. The Influence of Perfectionism, Anxiety and Achievement Goal Orientation on Academic Procrastination TT - 완벽주의, 불안 및 성취목표지향성이 대학생의 학업지연행동에 미치는 영향. 2017 [cited 2023 Mar 24];15(1):157–64. Available from: <https://www.mendeley.com/catalogue/a4f720e5-4614-36d6-85d3-bd9b30559414/>



30. Yurtseven N, Akpur U. Perfectionism, Anxiety and Procrastination as Predictors of EFL Academic Achievement: A Mixed Methods Study. 2018 [cited 2023 Mar 24];12(2):undefined-undefined. Available from: <https://www.mendeley.com/catalogue/5545ee9b-540f-3fe8-ac08-9549f3abfe56/>
31. Yerdelen S, McCaffrey A, Klassen RM. Longitudinal examination of procrastination and anxiety, and their relation to self-efficacy for self-regulated learning: Latent growth curve modeling. *Kuram ve Uygulamada Egitim Bilimleri*. 2016 Feb 5;16(1):5–22.
32. Adimora DE, Akaneme IN, Nwokenna EN. Academic Procrastination as Predictor of Mathematics Anxiety of Pupils in Enugu State, Nigeria. *New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences*. 2017 Mar 22;3(3):338–46.
33. Jia J, Jiang Q, Lin XH. Academic Anxiety and Self-handicapping Among Medical Students During the COVID-19 Pandemic: A Moderated Mediation Model. 2020 [cited 2023 Mar 24];1–22. Available from: <https://www.mendeley.com/catalogue/f56b0cee-284f-3968-8fc9-d0499a3acd72/>
34. Stallard Paul. Pensar bien sentirse bien. 2007 [cited 2024 Jan 7];(December):1–258. Available from: <https://www.mendeley.com/catalogue/dc1340ec-3825-3890-a1c7-ad4583143e3a/>
35. Zhang C, Meng D, Zhu L, Ma X, Guo J, Fu Y, et al. The Effect of Trait Anxiety on Bedtime Procrastination: the Mediating Role of Self-Control. *Int J Behav Med*. 2023 Apr 1;30(2):260–7.
36. Alfonso S V., Lonigan CJ. Trait anxiety and adolescent's academic achievement: The role of executive function. *Learn Individ Differ*. 2021 Jan 1;85.
37. Dyer ML, Attwood AS, Penton-Voak IS, Munafò MR. The role of state and trait anxiety in the processing of facial expressions of emotion. *R Soc Open Sci*. 2022 Jan 1;9(1).
38. Endler NS, Kocovski NL. State and trait anxiety revisited. *J Anxiety Disord*. 2001;15(3):231–45.



39. Kamboureli C, Economou A. Trait anxiety and interference in the emotional Stroop task in young and old adults. *Current Psychology*. 2023 Apr 1;42(11):8887–96.
40. Mróz M, Gross JJ, Brytek-Matera A. Trait Anxiety and Unhealthy Eating in Adult Women: The Mediating Role of Cognitive Instability. *Int J Environ Res Public Health*. 2023 Jan 1;20(1).
41. Bolbolian M, Asgari S, Sefidi F, Zadeh A. The relationship between test anxiety and academic procrastination among the dental students. *J Educ Health Promot* [Internet]. 2021 [cited 2023 Mar 24];10(1):undefined-undefined. Available from: <https://www.mendeley.com/catalogue/a5090fdc-97a1-3998-bd74-89e2deccd264/>
42. Gadosey CK, Schnettler T, Scheunemann A, Fries S, Grunschel C. The intraindividual co-occurrence of anxiety and hope in procrastination episodes during exam preparations: An experience sampling study. *Learn Individ Differ*. 2021 May 1;88:102013.
43. Desai M, Pandit U, Nerurkar A, Verma C, Gandhi S. Test anxiety and procrastination in physiotherapy students. *J Educ Health Promot* [Internet]. 2021 Jan 1 [cited 2023 Dec 20];10(1). Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34222507/>
44. Salguero-Pazos MR, Reyes-de-Cózar S. Interventions to reduce academic procrastination: A systematic review. *Int J Educ Res*. 2023 Jan 1;121:102228.
45. Porras MM, Ortega FH. Procrastination, test anxiety and academic performance on university students. *Interdisciplinaria*. 2021;38(2):243–58.
46. Okoye K. Relationship between Self-Esteem, Academic Procrastination and Test Anxiety with Academic Achievement of Post Graduate Diploma in Education (PGDE) Students in Delta State University, Abraka. *International Scholars Journal of Arts and Social Science Research* [Internet]. 2020 Mar [cited 2023 Dec 20];18(1):67–87. Available from: https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3542761



47. Shahram V. Canonical correlation analysis of procrastination, learning strategies and statistics anxiety among Iranian female college students. *Procedia Soc Behav Sci.* 2019 Jan 1;30:1620–4.
48. Magdalena M, Acuña B, Marlon P, Lascano M. Procrastinación académica y su relación con el estrés dominante y la ansiedad estado-rasgo en adolescentes de tercero de Bachillerato. *Revista UNIANDÉS Episteme*, ISSN-e 1390-9150, Vol 10, N° 2, 2023 (Ejemplar dedicado a: abril-junio (01/04/2023)), págs 166-179 [Internet]. 2023 [cited 2023 Dec 20];10(2):166–79. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9052909&info=resumen&idoma=SPA>
49. Ruiz S. Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios en contexto de educación virtual en tiempos de pandemia, Chiclayo 2020. 2021 [cited 2023 Dec 20];undefined-undefined. Available from: <https://www.mendeley.com/catalogue/84412b87-07a6-3c81-a12d-b10bacffe3a4/>
50. Mamani Guerra SE, Aguilar Angeletti A. Relación entre la procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de Lima Metropolitana. *Revista Psicológica Herediana.* 2019 Dec 11;11(2):1–9.
51. Albuja WA, Castro Portillas LE. Procrastinación académica y niveles de ansiedad en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Lambayeque, 2019. 2020 [cited 2023 Dec 20]; Available from: <http://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/8977>
52. Goya JO. Procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada. 2017 [cited 2023 Dec 20];1–99. Available from: <https://www.mendeley.com/catalogue/d667a11a-27c5-3b60-b6e6-c291a13753a7/>
53. Chávez E. Procrastinación crónica y ansiedad estado-rango en una muestra de estuidantes universitarios. 2015 [cited 2023 Dec 20];undefined-undefined. Available from: <https://www.mendeley.com/catalogue/378fd104-0373-36ed-9bf1-015222078b20/>



54. Carrión G. Procrastinación laboral y ansiedad en los trabajadores de la red asistencial puno – Essalud. [Internet] [Tesis de grado]. Repositorio institucional-WIENER. [Puno]: Universidad Privada Norbert Wiener; 2022 [cited 2023 Dec 22]. Available from: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/6528>
55. Mamani LA. Nivel de miedo y ansiedad rasgo-estado en cirujanos dentistas de la ciudad de Juliaca en el contexto de la pandemia global COVID-19, 2020 [Internet] [Tesis de Grado]. Universidad Nacional del Altiplano. [Puno]: Universidad Nacional del Altiplano; 2021 [cited 2023 Dec 21]. Available from: <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/16299>
56. Hinojosa A. Procrastinación y resiliencia en estudiantes de la Facultad de Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano, Puno. [Internet] [Tesis de Grado]. [Puno]: Universidad Nacional del Altiplano; 2019 [cited 2023 Dec 21]. Available from: <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/20449>
57. Trujillo K. La Escala de Procrastinación Académica (EPA): validez y confiabilidad en una muestra de estudiantes Peruanos. *Revista de Psicología y Educación - Journal of Psychology and Education* [Internet]. 2020 [cited 2023 Dec 20];15(1):undefined-undefined. Available from: <https://www.mendeley.com/catalogue/04eca335-f5b3-3bee-99cb-2bb61cdbe3df/>
58. Guillén A. Validación de la adaptación española del State-Trait Anxiety Inventory en diferentes muestras españolas. 2019 [cited 2023 Dec 20]; Available from: http://repobib.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/265/3/Burgos%20Fonseca_Pia.pdf



ANEXOS

ANEXO 1. Matriz de consistencia

<p>Problema General:</p> <p>¿Cómo se relaciona la procrastinación académica a la ansiedad en estudiantes de la escuela profesional de Odontología de la UNA -Puno 2023?</p>	<p>Objetivo General:</p> <p>Relacionar la procrastinación académica a la ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de la UNA -Puno 2023.</p>	<p>Hipótesis alterna</p> <p>H1: Existe relación entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de la escuela profesional de Odontología de la UNA -Puno 2023.</p>	<p>(Causa)</p> <p>Independientes:</p> <p>X_i:</p> <ul style="list-style-type: none"> Procrastinación académica 	<p>Dimensiones</p> <p>Autorregulación académica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Establecimiento de metas - Monitoreo y autorreflexión: - Evaluar el progreso académico. - Automotivación y perseverancia: <p>Postergación de actividades</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posponer la realización de tareas académicas hasta el último momento. - Dificultad para comenzar las tareas académicas a tiempo. <p>Ansiedad estado</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sereno y tranquilo - Autoconfianza y seguridad - Nerviosismo o tensión - Sentimiento de frustración o contrariedad <p>Ansiedad rasgo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bienestar general o sentirse bien - Fatiga o cansancio rápido - Tendencia a llorar - Comparación con la felicidad de otros - Indecisión y pérdida de oportunidades 	<p>POBLACION:</p> <p>Lo constituyeron 423 estudiantes del Iro a 6to semestre de la Escuela Profesional de Odontología - Universidad Nacional del Altiplano Puno - 2023.</p> <p>Muestra:</p> <p>Lo constituyeron 202 estudiantes de Odontología de la Universidad Nacional del Altiplano Puno - 2023, la cual se obtuvo con la siguiente fórmula.</p> <p>Enfoque: es cuantitativo, aplicar encuesta</p> <p>Alcance: Relacional</p> <p>Diseño: No experimental</p> <p>Nivel: Relacional</p> <p>Técnicas:</p> <p>Encuesta</p> <p>Instrumentos:</p> <p>Escala de Procrastinación Académica (EPA)</p> <p>(State-Trait Anxiety Inventory, STAI)</p>
<p>Problemas Específicos:</p> <p>1. ¿Cuál es la relación de la procrastinación académica con la ansiedad rasgo en estudiantes de la escuela profesional de Odontología de la UNA -Puno 2023?</p>	<p>Objetivos Específicos:</p> <p>1. Relacionar la procrastinación académica con la ansiedad rasgo en estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de la UNA -Puno 2023.</p>	<p>Hipótesis nula</p> <p>No existe relación entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de la escuela profesional de Odontología de la UNA -Puno 2023.</p>	<p>(Efecto)</p> <p>Dependiente:</p> <p>Y_i: Ansiedad</p>		
<p>2. ¿Cuál es la relación de la procrastinación académica con la ansiedad estado en estudiantes de la escuela profesional de Odontología de la UNA -Puno 2023?</p>	<p>2. Relacionar la procrastinación académica con la ansiedad estado en estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de la UNA -Puno 2023.</p>				
<p>3. ¿Cuál es la relación de la ansiedad estado con el género en estudiantes de la escuela profesional de Odontología de la UNA -Puno 2023?</p>	<p>3. Relacionar la ansiedad estado al género en estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de la UNA -Puno 2023.</p>				
<p>4. ¿Cuál es la relación de la ansiedad rasgo con el género en estudiantes de la escuela profesional de Odontología de la UNA -Puno 2023?</p>	<p>4. Relacionar la ansiedad rasgo relacionado al género en estudiantes de Escuela Profesional de Odontología de la UNA -Puno 2023.</p>				



ANEXO 2. Consentimiento informado

Título del Estudio: Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Odontología de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno 2023.

Introducción:

Estás siendo invitado(a) a participar en un estudio de investigación que tiene como objetivo explorar y comprender la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de Odontología en la Universidad Nacional del Altiplano - Puno en el año 2023. Tu participación es voluntaria y ayudará a mejorar la comprensión de estos aspectos en el ámbito académico.

Procedimiento:

Si decides participar, se te pedirá que completes cuestionarios diseñados para evaluar los niveles de procrastinación académica y ansiedad. La recopilación de datos se llevará a cabo de manera confidencial y se mantendrá tu anonimato. La información recopilada será utilizada únicamente para fines de investigación y no se compartirá con terceros.

Al aceptar participar en este estudio, indicas tu consentimiento informado para el uso de la información proporcionada para fines de investigación.

Al firmar a continuación, confirmas que has leído y comprendido la información proporcionada anteriormente y que estás de acuerdo en participar voluntariamente en este estudio.

Firma: _____

Fecha: _____



ANEXO 3. Escala de Procrastinación Académica (EPA)

La siguiente es una lista de pensamientos que la gente tiene frecuentemente cuando se enfrenta a la realización de una tarea académica. Léala detenidamente e indique con qué frecuencia usted piensa así:

(1) nunca, (2) rara vez, (3) algunas veces, (4) casi siempre y (5) siempre.

Generó : (M) (F)

No	ITEM	1	2	3	4	5
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.					
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
3	Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior.					
4	Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de la clase.					
5	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
6	Asisto regularmente a clases					
7	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
8	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan					
9	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan					
10	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio					
11	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido					
12	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					
13	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra					
14	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas					
15	Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy.					
16	Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea.					



ANEXO 4. Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo

(State-Trait Anxiety Inventory, STAI)

Ansiedad-Estado (anexo 4)

Instrucciones: A continuación, encontrará unas frases que se utilizan comúnmente para describirse a uno mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 con una (X) que indique mejor cómo se siente usted en general, en la mayoría de las ocasiones. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa cómo se siente usted generalmente."

Preguntas	0. Nada	1. Algo	2. Bastante	3. Mucho
1. Me siento calmado				
2. Me siento seguro				
3. Estoy tenso				
4. Estoy contrariado				
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)				
6. Me siento alterado				
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras				
8. Me siento descansado				
9. Me siento angustiado				
10. Me siento confortable				
11. Tengo confianza en mí mismo				
12. Me siento nervioso				
13. Estoy desasosegado				
14. Me siento muy «atado» (como oprimido)				
15. Estoy relajado				
16. Me siento satisfecho				
17. Estoy preocupado				
18. Me siento aturdido y sobreexcitado				
19. Me siento alegre				
20. En este momento me siento bien				

Nota: Instrumento adaptado por Guillen (58)



ANEXO 5. Ansiedad-Rasgo

(anexo 5)

"Instrucciones: A continuación, encontrará unas frases que se utilizan comúnmente para describirse a uno mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 con una (X) que indique mejor cómo se siente usted en general, en la mayoría de las ocasiones. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa cómo se siente usted generalmente.

Preguntas	0. Nada	1. Algo	2. Bastante	3. Mucho
21. Me siento bien				
22. Me canso rápidamente				
23. Siento ganas de llorar				
24. Me gustaría ser tan feliz como otros				
25. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto				
26. Me siento descansado				
27. Soy una persona tranquila, serena y sosegada				
28. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas				
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia				
30. Soy feliz				
31. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente				
32. Me falta confianza en mí mismo				
33. Me siento seguro				
34. No suelo afrontar las crisis o dificultades				
35. Me siento triste (melancólico)				
36. Estoy satisfecho				
37. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia				
38. Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos				
39. Soy una persona estable				
40. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales me pongo tenso y agitado				

Nota: Instrumento adaptado por Guillen (58)

ANEXO 6. Evidencias fotograficas

Figura 1.

Presentación y explicación a los estudiantes



Figura 2.

Llenado de encuestas por los estudiantes



Figura 3.

Presentación y explicación a los estudiantes



Figura 4.

Presentación y explicación a los estudiantes



Figura 5.

Pabellon Nuevo de la EPO





Figura 6.

Ficha de autorización de ejecución

 **UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO**
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGIA
DIRECCIÓN 

"Año De La Unidad, La Paz Y Desarrollo"

Puno, 22 de setiembre de 2023.

CARTA N°016-2023-D/EPO-FCDS-UNA

Señor

ALVARO EDUARDO FLORES ZIRENA
EGRESADO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGIA
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

PRESENTE.-

ASUNTO : AUTORIZA APLICACIÓN DE INSTRUMENTO PARA PROYECTO DE TESIS.
REF. : Solicitud.

Es sumamente grato dirigirme a usted, en atención a la solicitud de fecha 20/09/2023, referente al permiso para ejecución del proyecto de tesis titulado: **"PROCRASTINACIÓN Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE ODONTOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO-PUNO 2023"**, a fin de realizar la recolección de datos de los estudiantes matriculados en semestres de básicas del Programa de Estudios de Odontología de la Escuela Profesional de Odontología; por lo que, se autoriza que el recurrente aplique el instrumento de recolección de datos de manera presencial para los fines de investigación según su requerimiento, previo consentimiento voluntario de los señores estudiantes.

Atentamente,

 
Dr. Fernando Alvarez Fernandez
DIRECTOR
ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGIA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNA-PUNO

C.c.
Arch. 2023
FACH/Taba.



ANEXO 7. Declaracion jurada de autenticidad de tesis



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo Alvaro Eduardo Flores Ziveng
identificado con DNI 72545197 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado

Odontología

, informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación para la obtención de Grado

Título Profesional denominado:

“ Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Odontología de la
Universidad Nacional del Altiplano - Puno 2023 ”

” Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 26 de Junio del 2024

FIRMA (obligatoria)



Huella



ANEXO 8. Autorización para el depósito de tesis en el repositorio institucional



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo Alvaro Eduardo Flores Zirena
identificado con DNI 72545197 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado

Odontología
informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación para la obtención de Grado

Título Profesional denominado:

"Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de odontología de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno 2023"

" Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los "Contenidos") que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 26 de Junio del 20 24

FIRMA (obligatoria)



Huella