



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE ENFERMERÍA

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL ÁREA DE BIOMÉDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO – PUNO, 2024.

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. DINA ROSMERI MAMANI MAMANI

Bach. MARIBEL CERPA TACORA

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

PUNO - PERÚ

2024



DINA ROSMERI MAMANI MAMANI MARIBEL CERP... PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL ÁREA DE BIOMÉDICAS DE LA UNIVERSID...

 Universidad Nacional del Altiplano

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn oid : 8254.409409379

120 Páginas

Fecha de entrega

25 nov 2024, 2:23 p.m. GMT-5

30,761 Palabras

Fecha de descarga

25 nov 2024, 2:26 p.m. GMT-5

121,107 Caracteres

Nombre de archivo

PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL ÁREA DE BIOMÉDICAS DE....pdf

Tamaño de archivo

3.5 MB



16% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 12 palabras)

Fuentes principales

- 15% Fuentes de Internet
- 3% Publicaciones
- 10% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

M. Sc. Julieta Chique Aguilar



Dr. Rosenda Azua Tacca
DIRECTORA DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN
FE - UNA - PUNO





DEDICATORIA

Con mucho aprecio a Dios, por haberme dado Salud para lograr aquellos objetivos propuestos, por iluminarme, guiarme y darme fortaleza para superar las adversidades y seguir adelante.

Con profundo amor y eterna gratitud a mis queridos padres Julián y Alejandra, por su apoyo incondicional, sacrificio y comprensión, quienes con su ejemplo de fortaleza guían mis pasos e inculcan en mí valores y principios para la vida, logrando así la culminación de mi investigación.

A mis hermanos quienes siempre estuvieron presentes en las buenas y en las malas motivándome e impulsándome con cada palabra para poder culminar y lograr mis objetivos propuestos.

A mi querida compañera y amiga Maribel, por haberme acompañado y compartido todo este tiempo juntas nuestras alegrías y tristezas durante esta etapa del proceso de trabajo de investigación.

Dina Rosmeri Mamani Mamani



DEDICATORIA

Al Padre Celestial, por ser mi guía y fortaleza en cada paso que doy para lograr con cada uno de mis objetivos e iluminando mi camino día a día.

Con mucho aprecio a mis queridos padres Mauro y María, por brindarme su apoyo incondicional, fomentándome el deseo de superación y de triunfo en mi vida, lo que ha contribuido a cumplir un logro más en mi vida profesional.

A mis hermanos, Dante Vidal y Guadalupe Yoselin por darme la motivación suficiente y ser ese rayito de luz que iluminan mis momentos difíciles.

A mi compañera y amiga Dina Rosmeri, por aventurarse a conllevar este trabajo de investigación, estando siempre unidas y nunca darnos por vencidas pese a muchas barreras que se nos presentó durante este proceso de investigación.

Maribel Cerpa Tacora



AGRADECIMIENTOS

A Nuestra querida Universidad Nacional del Altiplano, por brindarnos la oportunidad de formar parte de esta prestigiosa y líder Institución, preparándonos con paciencia y dedicación, formándonos como profesionales idóneos y competentes.

A la Facultad de Enfermería, a nuestro Decano y su cuerpo de docentes que laboran, por brindarnos conocimientos, habilidades, destrezas y aconsejarnos con su amplia experiencia que contribuyeron en nuestra formación profesional.

A nuestra apreciada asesora Mtra. Julieta Chique Aguilar, por su paciencia y apoyo durante la elaboración de la tesis. A nuestros prestigiosos miembros del jurado conformado por: Dra. Filomena Lourdes Quicaño de López, Dra. Rosa Pilco Vargas y a la Dra. María Antonieta Bernabé Ortiz, por sus sugerencias y valiosos aportes para la presente tesis. A los decanos de las facultades de Enfermería, Medicina Humana y Nutrición Humana y por último a los estudiantes que fueron partícipes de este estudio de investigación para el logro de los objetivos.

Dina Rosmeri Mamani Mamani

Maribel Cerpa Tacora



ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTOS	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE FIGURAS	
ÍNDICE DE ANEXOS	
ACRÓNIMOS	
RESUMEN	14
ABSTRACT.....	15
CAPÍTULO I	
INTRODUCCIÓN	
1.1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	16
1.1.1. Problema general.....	19
1.1.2. Problemas específicos	19
1.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	19
1.2.1. Objetivo general	19
1.2.2. Objetivos específicos	20
1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN.....	20
1.3.1. Hipótesis general	20
1.3.2. Hipótesis específicas	20
CAPÍTULO II	
REVISIÓN DE LITERATURA	
2.1. MARCO TEÓRICO	22



2.1.1.	Modelos teóricos de procrastinación.....	22
2.1.1.1.	Teoría de la Psicodinámica	22
2.1.1.2.	Teoría Emotiva - Conductual	22
2.1.2.	Procrastinación académica	23
2.1.2.1.	Dimensiones de procrastinación académica	25
2.1.2.2.	Consecuencias de la procrastinación académica.....	28
2.1.2.3.	Medidas preventivas de procrastinación académica	30
2.1.2.4.	Medición de la procrastinación académica	31
2.1.3.	Ansiedad.....	32
2.1.3.1.	Dimensiones de ansiedad	33
2.1.3.2.	Niveles de la ansiedad.....	35
2.1.3.3.	Medición de la ansiedad.....	36
2.1.3.4.	Medidas de afrontamiento.....	37
2.2.	MARCO CONCEPTUAL	38
2.3.	ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	39
2.3.1.	A nivel internacional	39
2.3.2.	A nivel nacional	42
2.3.3.	A nivel local	46
CAPÍTULO III		
MATERIALES Y MÉTODOS		
3.1.	TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	48
3.2.	ÁMBITO DE ESTUDIO	49
3.3.	POBLACIÓN Y MUESTRA	49
3.3.1.	Población.....	49
3.3.2.	Muestra.....	49



3.4. VARIABLES Y SU OPERACIONALIZACIÓN.....	52
3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	53
3.5.1. Técnica	53
3.5.2. Instrumentos	53
3.5.2.1. Para la variable procrastinación académica	53
3.5.2.2. Para la variable ansiedad.....	54
3.6. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	56
3.6.1. De la coordinación	56
3.6.2. De la ejecución.....	56
3.7. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.....	57
3.7.1. Procesamiento	57
3.7.2. Análisis estadístico.....	57
3.8. PRUEBA DE HIPÓTESIS GENERAL	59
CAPÍTULO IV	
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	
4.1. RESULTADOS	61
4.2. DISCUSIÓN	67
V. CONCLUSIONES.....	76
VI. RECOMENDACIONES	78
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	80
ANEXOS.....	89

ÁREA: Salud del adulto.

TEMA: Procrastinación académica y Ansiedad.

FECHA DE SUSTENTACIÓN: 29 de noviembre del 2024



ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Muestra por estratos	51
Tabla 2 Operacionalización de variables	52
Tabla 3 Baremos para la variable procrastinación académica	54
Tabla 4 Baremos para las dimensiones de la variable procrastinación académica...	54
Tabla 5 Baremos para la variable ansiedad.....	55
Tabla 6 Escala de valoración Rho de Spearman	59
Tabla 7 Relación entre la procrastinación académica y ansiedad en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024.....	61
Tabla 8 Cuadro de correlación de Spearman	62
Tabla 9 Nivel de procrastinación académica en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024.	63
Tabla 10 Nivel de ansiedad en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024.	63
Tabla 11 Relación entre la postergación académica y ansiedad en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024.	64
Tabla 12 Cuadro de correlación de Spearman	64
Tabla 13 Relación entre la autorregulación académica y ansiedad en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024.....	66
Tabla 14 Cuadro de correlación de Spearman	66



ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1 Diseño no experimental transversal de la investigación.....	48



ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO 1 Matriz de consistencia	89
ANEXO 2 Cuestionario de procrastinación académica	91
ANEXO 3 Cuestionarios de ansiedad	93
ANEXO 4 Gráfico de los resultados por objetivos.	94
ANEXO 5 Declaración de consentimiento informado	97
ANEXO 6 Autorización para ejecución	98
ANEXO 7 Matriz de datos para la variable 1.....	102
ANEXO 8 Matriz de datos de la variable 2.....	110
ANEXO 9 Declaración jurada de autenticidad de tesis.....	117
ANEXO 10 Autorización para el depósito de tesis en el repositorio institucional.	119



ACRÓNIMOS

OMS:	Organización Mundial de la Salud.
EPA:	Escala de Procrastinación Académica.
UNA:	Universidad Nacional del Altiplano.
TCC:	Terapia Cognitivo-Conductual.



RESUMEN

La procrastinación académica es un problema que aqueja crucialmente a los estudiantes, la cual puede generar sentimientos de culpa, miedo, frustración y aumentar la ansiedad, asimismo tener un efecto negativo en la salud mental. El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre la procrastinación académica y ansiedad en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024. La metodología de investigación fue de tipo descriptivo - correlacional, con diseño no experimental y corte transversal, la población estuvo conformada por 1456 estudiantes de los programas de estudio de (Enfermería, Medicina Humana y Nutrición humana), para la muestra se consideró a 304, el cual fue determinado con muestreo probabilístico por estratos. Para la recolección de datos, se utilizó la técnica de la encuesta mediante sus instrumentos el cuestionario para ambas variables. Para la variable procrastinación académica se empleó el instrumento denominado “Escala de Procrastinación Académica” y para la variable ansiedad la “Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung” ambos instrumentos cuentan con validez y confiabilidad. El procesamiento de datos se realizó con SPSS versión 25 y la relación de las variables se determinó con la correlación de Rho de Spearman. Los resultados muestran que, el 53.0% de estudiantes, presentaron procrastinación académica de nivel alto, del cual el 30.9% experimentó ansiedad en grado máximo y el 20.1% moderada a severa. Se concluye que, existe relación directa y significativa entre la procrastinación académica y ansiedad en los estudiantes. Es decir; a mayor procrastinación académica, mayor riesgo de ansiedad en grado máximo.

Palabras clave: Ansiedad, Autorregulación, Procrastinación académica, Postergación.



ABSTRACT

Academic procrastination is a problem that crucially affects students, which can generate feelings of guilt, fear, frustration and increase anxiety, as well as have a negative effect on mental health. The present study aimed to determine the relationship between academic procrastination and anxiety in students in the biomedical area of the National University of Altiplano - Puno, 2024. The research methodology was descriptive - correlational, with a non-experimental and cross-sectional design, the population consisted of 1,456 students from the study programs of (Nursing, Human Medicine and Human Nutrition), for the sample 304 were considered, which was determined with probability sampling by strata. For data collection, the survey technique was used through its instruments, the questionnaire for both variables. For the academic procrastination variable, the instrument called "Academic Procrastination Scale" was used and for the anxiety variable the "Zung Anxiety Self-Assessment Scale" both instruments have validity and reliability. Data processing was performed with SPSS version 25 and the relationship of the variables was determined with Spearman's Rho correlation. The results show that 53.0% of students presented high level academic procrastination, of which 30.9% experienced anxiety at maximum degree and 20.1% moderate to severe. It is concluded that there is a direct and significant relationship between academic procrastination and anxiety in students. That is to say; the greater the academic procrastination, the greater the risk of anxiety at maximum degree.

Key words: Anxiety, self-regulation, academic procrastination, procrastination.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

La procrastinación académica es un problema que aqueja crucialmente a los estudiantes, se define como la tendencia a posponer actividades o tareas importantes la cual puede generar sentimientos de culpa, miedo, frustración y aumentar la ansiedad, asimismo tener un efecto negativo en la salud mental (1). La procrastinación académica es un comportamiento prevalente en la población universitaria. Se estima que entre el 80% y el 95% de los estudiantes universitarios adopta conductas dilatorias en algún momento, el 75% se considera a sí mismo procrastinador y el 50% aplaza frecuentemente la dedicación a los estudios, estos datos son muy alarmantes, teniendo en cuenta que se trata de una conducta desadaptativa con muchas consecuencias negativas para el estudiante, como un bajo rendimiento académico, malestar emocional, ansiedad y sensación de fracaso, entre otros (2).

La organización mundial de la salud (OMS) refiere que los trastornos de ansiedad son la enfermedad mental más común en el mundo, y aproximadamente una de cada cuatro personas recibe tratamiento por trastornos de ansiedad, lo que afectó a 301 millones de personas en 2019. Según este reporte las mujeres son las más propensas a sufrir este tipo de trastorno, los síntomas aparecen durante la infancia y en la mayoría de los casos en la adolescencia, cuando las personas presentan más exigencias a nivel de su vida cotidiana (3).

En Ecuador en el año 2023 se evidenció a 54.32% de estudiantes con alto nivel de procrastinación académica y nivel de ansiedad moderado en un 53,81% en el



Instituto Superior Tecnológico Japón (4). Además, en el mismo país se mostró a 52% de estudiantes con moderada procrastinación académica y nivel de ansiedad severa en un 28% de los estudiantes de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Ambato (1). Por otro lado, en India se evidenció que, los estudiantes de Fisioterapia presentaban mayor procrastinación académica y ansiedad en la etapa de exámenes (5).

El Ministerio de Salud (MINSA), refiere que la ansiedad ocupa el primer lugar en la atención por problemas o trastornos de salud mental en el país, alcanzando un total de 433 816 casos diagnosticados al término del 2022. Asimismo, señaló que la población adulta es la que más se atendió por problemas de salud mental en el país, con un 35.18%, seguida de la población joven 22.17% e infantil 17% (6). Según la Directora de Salud Mental July Caballero Peralta, señala que entre enero y junio del 2024 se atendieron 900 mil 218 casos de trastornos mentales y problemas psicosociales, 220 mil 749 casos de ansiedad y depresión en 131 mil 608 casos, la población más afectada fue la adulta y joven (7).

A nivel nacional en la ciudad de Cusco se mostró un 82,1% de procrastinación académica y 86.5% de ansiedad con nivel medio en los estudiantes de la Universidad San Antonio Abad del Cusco (8). De forma similar en la ciudad de Lima se evidenció ansiedad de nivel medio en un 71% y procrastinación académica de nivel alto en los estudiantes de enfermería (9). Finalmente, en Madre de Dios el 48,2% de los estudiantes presentó procrastinación académica de nivel alto, acompañado de un nivel moderado de ansiedad en un 39% (10).

En un reportaje realizado por la emisora local Radio Onda Azul de la región de Puno a la jefa del Servicio Médico Primario de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, señaló que, se realizó un diagnóstico situacional de salud de estudiantes



universitarios, los resultados demostraron que los principales problemas que aquejan la salud de los estudiantes, son enfermedades gastrointestinales y los problemas de salud mental, como la ansiedad, depresión y otros. Asimismo añadió que, 40.0% de esta población requieren intervención de profesionales de salud mental (11).

En la región de Puno, estudios realizados en la Universidad Nacional del Altiplano evidenciaron que, el 23,3 % de los estudiantes de enfermería presentan un nivel moderado de ansiedad (12). Otro estudio demostró que el 38% tiene un nivel alto de procrastinación académica (13). Asimismo, los estudiantes de Ingeniería Civil obtuvieron resultados preocupantes, donde el 57,4 % mostró un nivel alto de procrastinación académica (14).

Durante el aprendizaje académico en la Universidad Nacional del Altiplano se ha observado que muchos estudiantes presentan dificultades en la organización de su tiempo priorizando actividades irrelevantes y relegando sus responsabilidades académicas, esto se refleja en la acumulación de tareas y en algunos casos, en una ejecución apresurada e incorrecta para cumplir con los plazos establecidos por los docentes, lo que genera una creciente sensación de presión frente a las fechas de entrega. Asimismo, al rendir exámenes, algunos estudiantes reaccionan con temor, distracción y preocupación, experimentando síntomas como sudoración excesiva, temblores en las extremidades y enrojecimiento facial.

Por ello, el presente estudio es de suma importancia, debido a que una mala organización de tiempo, la tendencia a aplazar las responsabilidades académicas, además de las circunstancias sociales y personales que rodea a los estudiantes podría generar la ansiedad, en consecuencia, afectar en el rendimiento académico, tener implicaciones en la salud física y mental. Asimismo, el estudio permitirá tener un



conocimiento amplio sobre las variables y sus dimensiones, con la finalidad de desarrollar estrategias preventivas que promuevan un mejor bienestar académico y faciliten el desarrollo de habilidades de autocontrol y resiliencia en los estudiantes, contribuyendo a su éxito académico y profesional. Es por ello que se plantea la siguiente interrogante:

1.1.1. Problema general

¿Cuál es la relación entre la procrastinación académica y ansiedad en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024?

1.1.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es el nivel de procrastinación académica en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024?
- ¿Cuál el nivel de ansiedad en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024?
- ¿Cuál es la relación entre la postergación académica y ansiedad en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024?
- ¿Cuál es la relación entre la autorregulación académica y ansiedad en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024?

1.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.2.1. Objetivo general

Determinar la relación entre la procrastinación académica y ansiedad en



los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024.

1.2.2. Objetivos específicos

- Identificar el nivel de procrastinación académica en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024.
- Identificar el nivel de ansiedad en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024.
- Identificar la relación entre la postergación académica y ansiedad en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024.
- Identificar la relación entre la autorregulación académica y ansiedad en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024.

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Hipótesis general

Existe relación directa y significativa entre la procrastinación académica y ansiedad en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024.

1.3.2. Hipótesis específicas

- Existe relación directa y significativa entre la postergación académica y ansiedad en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024.



- Existe relación inversa y significativa entre la autorregulación académica y ansiedad en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. MARCO TEÓRICO

2.1.1. Modelos teóricos de procrastinación

2.1.1.1. Teoría de la Psicodinámica

Ferrari, Barnes y Steel, sostienen que la procrastinación es el resultado de conflictos inconscientes que se originan en la infancia, estos conflictos pueden estar relacionados con la ansiedad, el miedo al fracaso, la falta de confianza en sí mismo o el perfeccionismo. Según esta teoría, la procrastinación es una forma de impedir o retrasar las tareas que generan malestar emocional, donde el procrastinador utiliza mecanismos de defensa inconscientes para disminuir la ansiedad o el miedo que le produce la tarea, estos mecanismos pueden incluir la racionalización, la intelectualización, la evitación o la proyección. Por ejemplo, una persona que tiene miedo al fracaso puede procrastinar una tarea académica porque teme no poder completarla con éxito, para evitar sentir esa ansiedad, puede racionalizar la situación diciendo que la tarea no es importante o que tiene tiempo de sobra para hacerla (15).

2.1.1.2. Teoría Emotiva - Conductual

La teoría Emotiva Conductual propuesta por Albert Ellis y desarrollada por William Knaus, se centra en la conexión entre pensamientos, emociones y comportamientos, destacando que las personas no son afectadas directamente por los eventos, sino por la



interpretación que hacen de ellos a través de creencias. Según esta teoría, las creencias irracionales, como exigencias absolutistas o pensamientos extremos, generan emociones disfuncionales y comportamientos poco adaptativos, mientras que las creencias racionales promueven una respuesta emocional y conductual saludable (15).

2.1.2. Procrastinación académica

El término procrastinación proviene del verbo latino procrastinare que significa “dejar algo para el día siguiente”. La procrastinación es la tendencia a demorar el inicio o la finalización de tareas importantes hasta el punto de la incomodidad, considerada como demora innecesaria e injustificada de las tareas relacionadas con los estudios (16).

La procrastinación académica se refiere a la costumbre de posponer actividades académicas, a pesar de saber que puede llegar a tener consecuencias negativas, lo cual es considerado como una dificultad que no permite desarrollar sus actividades de manera efectiva, imponiendo en una fragmentación de habilidades y capacidades para llevar a cabo adecuadamente tareas y responsabilidades (2).

Solomon y Rothblum definen la procrastinación académica como la tendencia a retrasar actividades académicas esenciales, relacionándola con altos niveles de ansiedad y manejo ineficaz del tiempo. Ellos identifican que los estudiantes que procrastinan tienden a experimentar más estrés y menos satisfacción con su rendimiento. Además, la procrastinación está vinculada tanto a factores emocionales (como la ansiedad) y deficiencias en habilidades de planificación (17).



Por otro lado, la procrastinación académica constituye un aplazamiento irracional en el desempeño de las tareas académicas, conduciendo al individuo a malestar subjetivo, incluyendo dimensiones afectivas, cognitivas y conductuales, pudiendo generar implicaciones negativas en la capacidad decisional y la resolución de problemas al momento de elegir entre cumplir con las actividades escolares o realizar actividades apetitivas a corto plazo (18).

Asimismo, Barraza, infiere que la procrastinación académica es la pésima gestión del tiempo, el uso de internet y dispositivos tecnológicos son factores que influyen en las actitudes del estudiante, lo que más se observa en estudiantes procrastinadores es que su intención de estudiar es demorada, por lo que se distraen fácilmente en otras actividades fuera de las escolares; se ha vinculado esta tendencia con evitar tareas y miedo a fracasar (19).

Por otro lado Natividad menciona que, algunas definiciones de la procrastinación académica hacen énfasis en el fracaso del estudiante al momento de cumplir con estándares sociales y morales que se relacionan con una organización efectiva de su tiempo o con su capacidad mantener la disciplina, ya que no consigue sus metas de la forma en la que se considera correcta, dentro del marco de tiempo esperado o planificado y posponiendo las actividades que debería realizar (20).

La procrastinación en los jóvenes afecta la toma de decisiones y en la resolución de conflictos, al momento de decidir si deben realizar sus deberes o satisfacer los requerimientos de su entorno. Además señala que, si en la etapa de adolescencia dichas conductas de procrastinación se mantienen, a largo plazo se verá reflejado en actividades familiares, sociales, laborales, entre otras (21).



Domínguez, Villegas y Centeno ponen a consideración que la procrastinación académicamente, se construye en dos áreas. En primer lugar, la postergación de actividades que está relacionada al proceso aplazar la ejecución de determinadas labores. En segundo lugar, la autorregulación académica que se refiere a una sucesión activa, donde el estudiantado se pone objetivos para desarrollar mejor su experiencia de aprendizaje, logrando conducir y mantener controlado sus procesos cognitivos, motivación y conducta, las cuales son orientados y limitados por características contextuales; asimismo, un estudiante que se autorregula posee la capacidad de generar lazos por sí mismo con sus objetivos de formación (22).

Es así que, la procrastinación académica en muchas ocasiones puede provocar problemas de salud, dificultades emocionales, ansiedad y demás afecciones al bienestar integral de la persona. Pero lo más preocupante es que en algunos casos induce a una conducta suicida, por lo tanto, vendría a ser un factor de riesgo. Sin embargo, existen factores protectores, así como la regulación emocional toma un papel muy importante para contrarrestar dichos constructos, pues propicia mecanismos que pueden estar involucrados en dicha relación (15).

2.1.2.1. Dimensiones de procrastinación académica

A) Postergación académica

La postergación académica, es la propensión sistemática de los estudiantes a suspender o aplazar el desarrollo de las tareas académicas, como estudiar, completar asignaciones o prepararse para exámenes, este comportamiento puede estar vinculado a la dificultad para gestionar el tiempo, la falta de motivación, la ansiedad relacionada con el



rendimiento académico o la preferencia por actividades más inmediatas y gratificantes en lugar de las que tienen beneficios a largo plazo (20).

Frecuentemente, los estudiantes posponen la ejecución de sus tareas debido a circunstancias, este aplazamiento puede tener diferentes duraciones, dependiendo del nivel de compromiso del estudiante, siendo común realizarlas con poco tiempo de antelación, incluso un día antes, lo que genera ansiedad y nerviosismo, frente a ello, en última instancia, los estudiantes suelen buscar excusas para justificar su demora, aunque no exista un motivo lógico para llevar a cabo esta acción (23).

Steel define la postergación como la dilación voluntaria de tareas planeadas, a pesar de saber que esto puede tener consecuencias negativas, se ve como una falla en la autorregulación, donde se prefiere la gratificación inmediata sobre las recompensas a largo plazo. Así también refiere que la postergación académica está relacionada con factores como la impulsividad, la baja autoestima y la aversión a las tareas (24).

Ellis y Knaus consideran la postergación académica como un problema de evasión, donde los individuos retrasan tareas debido al miedo al fracaso y la baja tolerancia a la frustración. En su obra “Overcoming Procrastination”, describen cómo la procrastinación actúa como un mecanismo de defensa para evitar el estrés inmediato, aunque esto conduce a más estrés y problemas a largo plazo. (25).

- **Indicadores**

- **Dejar todo para última hora:** Se refiere a la tendencia a posponer tareas o actividades importantes hasta el último



momento posible (26).

- **Aversión a la lectura:** Se refiere a una resistencia o rechazo persistente hacia la actividad de leer, ya sea por falta de interés, dificultades en la comprensión, experiencias negativas previas o la percepción de la lectura como una tarea aburrida o poco gratificante (27).

B) Autorregulación académica

La autorregulación académica implica la asignación equitativa de su tiempo, dando prioridad a las actividades que contribuyen al fortalecimiento de sus capacidades cognitivas, también requiere que el estudiante identifique y elija las actividades más relevantes para su desarrollo académico, manteniendo un equilibrio adecuado con su vida personal (8).

Asimismo Álvarez, destaca que la autorregulación asume un papel central al abordar la gestión del tiempo, proporcionando orientación al estudiante sobre cómo distribuir este recurso, se enfoca en asignar más tiempo a actividades que aporten un mayor valor agregado, mientras que se dedica menos tiempo a las actividades de ocio, ya que con el tiempo se establece como una práctica habitual positiva (28).

Zimmerman define la autorregulación como el proceso mediante el cual los estudiantes activan y sostienen sus cogniciones, comportamientos y afectos que están orientados hacia el logro de sus metas académicas. El modelo cíclico de autorregulación que sostiene el autor se basa en tres fases: fase de planificación y preparación, fase de



monitoreo y control y fase de reflexión y evaluación (29).

Por otro lado, Pintrich también ha realizado importantes contribuciones al estudio de la autorregulación en el contexto académico, su enfoque se centra en como los factores motivacionales influyen en la autorregulación, este modelo incluye la planificación, el monitoreo, el control y la reflexión, así como el manejo de la motivación y las emociones (30).

- **Indicadores**

- **Estudio para el examen:** Se refiere a la planificación y gestión del tiempo y los recursos por parte del estudiante para prepararse adecuadamente antes de un examen (31).
- **Cumplimiento de tareas:** Se refiere a la habilidad de completar las actividades asignadas en el tiempo estipulado (32).
- **Cumplimiento de trabajos:** Hace referencia a la capacidad de llevar a cabo proyectos o trabajos académicos más largos y complejos dentro de los plazos establecidos (32).
- **Perfeccionismo:** Se refiere a la tendencia de algunos estudiantes a buscar un nivel extremadamente alto de calidad o rendimiento en sus actividades académicas (33).

2.1.2.2. Consecuencias de la procrastinación académica

La procrastinación académica puede tener varias consecuencias negativas para los estudiantes. A continuación, se detallan algunas de las



principales (34):

- **Bajo rendimiento académico:** La procrastinación suele llevar a la postergación de tareas importantes hasta el último momento, lo que a menudo resulta en trabajos y proyectos de menor calidad debido a la falta de tiempo para revisarlos y mejorarlos.
- **Ansiedad y estrés:** Al posponer constantemente las tareas, los estudiantes suelen experimentar altos niveles de estrés y ansiedad, la presión de cumplir con los plazos de entrega puede ser abrumadora y afectar negativamente su salud mental.
- **Impacto en la salud física:** La procrastinación puede llevar a hábitos poco saludables, como trasnochar para completar tareas pendientes, lo que puede afectar el sueño y en consecuencia, la salud física en general.
- **Problemas en las relaciones interpersonales:** La procrastinación puede causar conflictos con compañeros de clase, profesores y familiares debido a la percepción de irresponsabilidad o falta de compromiso.
- **Disminución de la autoestima:** La repetida procrastinación y los resultados negativos asociados pueden afectar la autoestima del estudiante, haciéndolo sentir incompetente o incapaz de manejar sus responsabilidades académicas.
- **Pérdida de oportunidades:** Procrastinar puede resultar en la pérdida de oportunidades importantes, como becas, pasantías o programas de intercambio, debido a la falta de preparación o la entrega tardía de solicitudes y proyectos.



2.1.2.3. Medidas preventivas de procrastinación académica

Para prevenir la procrastinación académica, es importante implementar estrategias y hábitos que ayuden a los estudiantes a mantenerse enfocados y organizados (35).

- **Establecer metas claras y alcanzables:** Definir objetivos específicos y realistas para cada tarea o proyecto ayudaría a los estudiantes a mantenerse enfocados y motivados.
- **Dividir las tareas en partes manejables:** Desglosar grandes proyectos en tareas más pequeñas y manejables puede hacer que el trabajo parezca menos abrumador y más abordable.
- **Crear un horario de estudio:** Planificar el tiempo de estudio y asignar bloques específicos para cada tarea ayudaría a los estudiantes a gestionar mejor su tiempo y evitar la acumulación de tareas.
- **Priorizar las tareas:** Hacer una lista de tareas pendientes y priorizarlas según su importancia y fecha límite ayudaría a los estudiantes a enfocarse en lo que es más urgente y crucial.
- **Eliminación de distracciones:** Crear un entorno de estudio libre de distracciones, como apagar el teléfono móvil o limitar el acceso a las redes sociales durante el tiempo de estudio.
- **Mantener una rutina regular:** Establecer y mantener una rutina diaria ayudaría a los estudiantes a desarrollar buenos hábitos de estudio y a evitar la procrastinación.
- **Practicar la auto-compasión:** Ser amable con uno mismo y no ser demasiado crítico reduciría el estrés y la ansiedad, lo que a su



vez puede disminuir la tendencia a procrastinar.

- **Recompensarse por los logros:** Establecer recompensas por completar tareas serviría como incentivo y motivación para seguir adelante.
- **Buscar ayuda profesional si es necesario:** Si la procrastinación es un problema grave y persistente, buscar la ayuda de un consejero o terapeuta puede ser beneficioso (35).
- **Practicar la técnica de Pomodoro:** Es un método de gestión del tiempo, se utiliza para mejorar la productividad dividiendo el trabajo en intervalos de tiempo, tradicionalmente de 25 minutos, seguidos de una breve pausa de 5 minutos. Cada uno de estos intervalos se llama un “Pomodoro”, después de completar cuatro “Pomodoros”, se toma una pausa más larga, generalmente de 15 a 30 minutos (36).
- **Practicar el método de Time Blocking (Bloqueo de Tiempo):** Este método consiste en dividir el día en bloques de tiempo específicos, donde cada bloque se asigna a una tarea o actividad concreta. Durante ese bloque de tiempo, se enfoca exclusivamente en la tarea asignada, sin distracciones (37).

2.1.2.4. Medición de la procrastinación académica

Según Busko se clasifica en (22):

- **Procrastinación alta:** Es la tendencia a posponer o aplazar tareas, deberes y responsabilidades, el intervalo de medida es de 60 a 80 puntos.



- **Procrastinación media:** Es una tendencia a aplazar las tareas, pero no de manera extrema, el intervalo de medida es de 38 a 59 puntos.
- **Procrastinación baja:** Se refiere a la tendencia a retrasar las tareas o actividades, pero en un grado que no es perjudicial para la persona o su entorno, el intervalo de medida es de 16 a 37 puntos.

2.1.3. Ansiedad

La palabra ansiedad viene del latín *anxietas, anxietatis*, cualidad o estado del adjetivo latino *anxius* (angustiado, ansioso). Este adjetivo se relaciona con el verbo *angere* (estrechar, oprimir), de cuya raíz también nos vienen otras palabras de origen latino como *ansia, angina, angosto, angustia* y *congoja* y esto remonta a una raíz indoeuropea *-angh-* que significa estrecho o doloroso (38).

La ansiedad es una reacción emocional desagradable producida por un estímulo externo que es considerado amenazador para la persona, lo que a su vez produce cambios fisiológicos, emocionales y conductuales (39).

Según Clark y Beck, todos los individuos a lo largo de su vida experimentan diversos estados emocionales, incluyendo la ansiedad, la cual se manifiesta en distintos niveles según las circunstancias, cada persona aborda los desafíos en función de su estado emocional presente, se observa una clara distinción entre aquellos que permiten que la ansiedad los domine y quienes logran gestionar y controlar este sentimiento, por lo general, la ansiedad surge de forma involuntaria y está asociada con los pensamientos de una persona sobre eventos futuros, por ejemplo, si un estudiante no se ha preparado para un



examen su psicofisiológico puede reaccionar de manera negativa, esto puede manifestarse a través de síntomas como enrojecimiento facial, una actitud temerosa, distracción y preocupación (40).

Por su parte Vallejos sostiene que la ansiedad surge en el individuo cuando se enfrenta a una situación que percibe como incontrolable y molesta, este sentimiento se origina a partir de posibles resultados frente a una coyuntura particular, la anticipación mencionada no es resultado de una planificación consciente por parte del individuo, sino que surge de manera automática e involuntaria en el cerebro, cuando la ansiedad alcanza niveles elevados, provoca la aparición de pensamientos negativos, acompañados de síntomas como la tensión muscular y la proyección de escenarios adversos en el futuro (41).

2.1.3.1. Dimensiones de ansiedad

A) Síntomas somáticos

Se refieren a manifestaciones físicas que no están asociadas a una enfermedad física diagnosticable, sino que son el resultado de la activación del sistema nervioso autónomo en respuesta al estrés y la ansiedad (38).

De la misma manera Peter Henningsen, menciona que son síntomas físicos que se presentan en ausencia de una causa médica clara y que es el resultado de la ansiedad, estos síntomas incluyen palpitaciones, dolor abdominal, mareos y tensión muscular, entre otros (42).



- **Indicadores**

- **Sudoración:** Es un síntoma físico común de la ansiedad, que se manifiesta cuando el cuerpo responde al estrés activando el sistema nervioso simpático, esta respuesta provoca un aumento en la producción de sudor, especialmente en las palmas de las manos, las axilas y la frente (43).
- **Vértigo:** Es una sensación de mareo o desequilibrio que puede ocurrir en situaciones de ansiedad elevada (15).
- **Insomnio:** Es la dificultad para conciliar o mantener el sueño, o la sensación de no haber dormido lo suficiente (43).
- **Fatiga:** Es una sensación de agotamiento físico y mental que acompaña a la ansiedad prolongada (43).
- **Temblores:** Son movimientos involuntarios y repetitivos de las manos, piernas u otras partes del cuerpo que pueden ocurrir durante episodios de ansiedad intensa (43).

B) Síntomas cognoscitivos-afectivos

Los síntomas cognoscitivos-afectivos de la ansiedad incluyen preocupaciones excesivas, dificultades para concentrarse y pensamientos intrusivos. Estos síntomas reflejan el impacto de la ansiedad en los procesos mentales y emocionales, las personas con ansiedad pueden experimentar una constante sensación de aprensión y miedo, lo que puede interferir con su capacidad para llevar a cabo tareas cotidianas y mantener relaciones saludables (39).

Se refieren a cambios en el pensamiento y las emociones, como la



irritabilidad, este síntoma puede afectar significativamente la calidad de vida de las personas, llevándolas a evitar situaciones que podrían desencadenar su ansiedad. Además, estos síntomas pueden manifestarse como una sensación de inminente desastre, dificultad para controlar la preocupación y una visión pesimista del futuro (38).

- **Indicadores**

- **Angustia:** Es un estado emocional intenso caracterizado por sentimientos de desesperación, malestar y preocupación excesiva (44).
- **Temor:** Es una emoción intensa de miedo o aprehensión ante una amenaza percibida, ya sea real o imaginaria (44).
- **Intranquilidad:** Se refiere a un estado de agitación mental y emocional, caracterizado por una constante sensación de inquietud o incapacidad para relajarse (44).

2.1.3.2. Niveles de la ansiedad

Según Zung (1971), se clasifica en cuatro niveles:

- **Dentro de los límites normales:** No hay presencia de ansiedad
- **Ansiedad mínima moderada:** Antes de que se manifieste este estado, la persona es consciente, ve, escucha, observa y controla la situación; es decir, es capaz de afrontar y resolver situaciones difíciles. Este tipo de ansiedad también se conoce como ansiedad leve porque requiere un mayor esfuerzo para percibir y observar la situación. Las reacciones fisiológicas incluyen: Dificultad para



conciliar el sueño, taquicardia, disnea, cansancio, problemas gastrointestinales leves y espasmos musculares faciales y oculares (45).

- **Ansiedad moderada a severa:** Causa una disminución en la atención y la percepción, obstaculiza la comprensión y disminuye la habilidad para discernir de manera imparcial la realidad o lo que sucede en su entorno, las reacciones fisiológicas incluyen: Disnea recurrente, aumento del ritmo cardíaco, hipertensión arterial, sequedad de mucosas bucales, anorexia, dispepsia, ataques de pánico, contracción muscular y el insomnio (12).
- **Ansiedad en grado máximo:** La persona es incapaz de fijarse y comprender lo que ocurre en su entorno. Se distingue por la presencia de pensamientos negativos repetitivos, constantes preocupaciones y episodios de tensión frecuentes, lo que le impide organizar adecuadamente los eventos o situaciones que vive. Las reacciones fisiológicas incluyen movimientos involuntarios o temblores corporales, aumento de tensión arterial, disnea, rubor y temor (12).

2.1.3.3. Medición de la ansiedad

- **Dentro de los límites normales:** Con un puntaje de 20 a 34 puntos (46).
- **Presencia de ansiedad mínima a moderada:** Suelen ser capaces de realizar sus actividades cotidianas, pero pueden experimentar dificultades en situaciones de estrés o ansiedad, obteniendo un puntaje de 35 a 49 puntos (46).



- **Presencia de ansiedad moderada a severa:** Es donde se experimenta síntomas de ansiedad que son más intensos y frecuentes, llegando a un puntaje de 50 a 64 puntos (46).
- **Presencia de ansiedad en grado máximo:** Es cuando los síntomas de ansiedad son intensos, persistentes y debilitantes pudiendo interferir significativamente en la vida diaria de la persona, comprendiendo con un puntaje de 65 a 80 puntos (46).

2.1.3.4. Medidas de afrontamiento

Las medidas de afrontamiento de la ansiedad son estrategias y técnicas que las personas pueden utilizar para manejar y reducir sus niveles de ansiedad. A continuación, se presentan algunas medidas de afrontamiento (47).

- **Terapia cognitivo conductual (TCC):** Es una de las formas más efectivas de tratamiento para la ansiedad. Este enfoque ayuda a las personas a identificar y cambiar patrones de pensamiento distorsionados y comportamientos que contribuyen a la ansiedad. La TCC incluye técnicas como la reestructuración cognitiva, la exposición gradual a situaciones que producen temor y el entrenamiento en habilidades de afrontamiento (47).
- **Técnicas de relajación:** Como la respiración profunda, la meditación, el yoga y la relajación muscular progresiva, ayudarían a reducir la tensión física y mental asociada con la ansiedad (47).
- **La técnica de grounding (5,4,3,2,1):** Es una técnica que se



utiliza para reducir la ansiedad, permite centrarnos, calmar nuestra mente y cuerpo. Esta técnica se basa en utilizar nuestros sentidos y el entorno físico para reconectarnos con la realidad inmediata (48).

- **Ejercicio físico:** La actividad física regular ha demostrado ser eficaz en la reducción de los síntomas de ansiedad. El ejercicio libera endorfinas, que son sustancias químicas en el cerebro que actúan como analgésicos naturales y mejoran el estado de ánimo.
- **Apoyo social:** Contar con una red de apoyo social sólida sería un factor crucial en el manejo de la ansiedad. Hablar con amigos, familiares o un terapeuta puede proporcionar una perspectiva y apoyo emocional valiosos (47).
- **Manejo del estrés:** Aprender y practicar técnicas efectivas de manejo del estrés, como la organización del tiempo, el establecimiento de prioridades y el equilibrio entre el trabajo y la vida personal, ayudaría a reducir la ansiedad (47).
- **Dietas y estilo de vida saludable:** Mantener una dieta equilibrada, dormir lo suficiente y evitar el consumo excesivo de cafeína y alcohol contribuiría a una mejor regulación del estado de ánimo y a la reducción de la ansiedad (47).

2.2. MARCO CONCEPTUAL

- **Procrastinación académica:** Se define por la falta de autorregulación en la ejecución de una tarea y la propensión a aplazar las acciones y decisiones necesarias para alcanzar una meta (19).



- **Postergación académica:** Se refiere a la costumbre de posponer actividades académicas, a pesar de saber que puede llegar a tener consecuencias negativas (20).
- **Autorregulación académica:** Es la asignación equitativa del tiempo, dando prioridad a las actividades que contribuyen al fortalecimiento de las capacidades cognitivas (8).
- **Ansiedad:** Es una reacción emocional desagradable producida por un estímulo externo que es considerado amenazador por el individuo (49).
- **Síntomas somáticos:** Síntomas físicos que se presentan en ausencia de una causa médica clara y que son el resultado de la ansiedad (42).
- **Síntomas cognoscitivos-afectivos:** Cambios en el pensamiento y las emociones, como el miedo constante, la irritabilidad y la anticipación negativa de eventos futuros (38).

2.3. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.3.1. A nivel internacional

En Paraguay en el año 2022, se desarrolló un estudio con el objetivo de evaluar el nivel de procrastinación académica del estudiantado de medicina del Paraguay en 2022 y describir sus características sociodemográficas. El estudio fue observacional de corte transversal, la técnica de recolección de datos fue la encuesta con su respectivo instrumento cuestionario, la muestra que participó en el estudio se constituyó de 188 estudiantes. Los resultados expuestos muestran procrastinación en 73 estudiantes lo cual representa a 38.8% de la totalidad de los estudiantes de medicina. Concluyó que, la dimensión con mayor afectación fue la postergación de tareas, asimismo se detectó procrastinación con mayor



frecuencia en mujeres en 42.6% y en varones fue de 31.8% (50).

En Ecuador en el año 2022, se realizó un estudio con el objetivo de analizar la procrastinación académica y ansiedad en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Japón, la metodología de investigación fue de tipo descriptivo, transversal con enfoque cuantitativo. La población estuvo conformada por 400 estudiantes y la muestra de 197. Para la recolección de datos se utilizó la encuesta y como instrumento la “Escala de Procrastinación académica” con una validez y confiabilidad de 0.916 y para la variable ansiedad se empleó la “Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung” con una validez y confiabilidad de 0,842. Para el procesamiento de datos se usó el Excel y el programa estadístico SPSS versión 21. Los resultados evidencian que el 54,32% de los estudiantes presentaron alto nivel de procrastinación y el 53,81% nivel mínimo a moderado de ansiedad. Asimismo, en cuanto a la dimensión autorregulación académica el 43.15% de los estudiantes presentaron nivel bajo de esta dimensión, por su parte la dimensión postergación de actividades fue de nivel alto en 56.35% de los estudiantes. Concluyó elaborando un plan de intervención para que los estudiantes puedan enfrentar dificultades (4).

En España en el año 2021, se realizó un estudio con el propósito de examinar el efecto de la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes sobre el rendimiento académico de estudiantes universitarios, cuya metodología fue de enfoque cuantitativo de tipo correlacional, la muestra estuvo constituida por 201 estudiantes, la recolección de información se desarrolló con dos test psicométricos (Inventario Alemán de Ansiedad frente a los Exámenes Adaptado (GTAI-A) y Escala de Procrastinación Académica (EPA). Los resultados evidencian que, el 28.9% de los estudiantes presentaron nivel alto de



ansiedad y 45.3% reflejaron nivel medio, solo 25.9% tuvieron nivel bajo de ansiedad, en cuanto a la procrastinación académica se evidenció 30.3 puntos con una mínima de 14 puntos. Concluyendo que, las variables se asocian negativa y significativamente (51).

En Ecuador en el año 2020, se hizo una investigación con el objetivo de establecer la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Ambato, Tungurahua, se trató de un estudio descriptivo-correlacional, y enfoque cuantitativo de corte transversal, cuya población estuvo constituida por 82 estudiantes, y una muestra de 50, se utilizó una encuesta para ambas variables, los instrumentos fueron la “Escala de Procrastinación Académica de Busko” con validez y una confiabilidad de alfa de Cronbach de 0.923, y la “Escala de valoración para la Ansiedad de Hamilton”, con una validez y confiabilidad de Alfa de Cronbach de 0,86. El análisis de datos se realizó por medio de la prueba estadística Rho de spearman. Cuyos resultados muestran que en las dos dimensiones de la procrastinación prevaleció el nivel promedio, en postergación de actividades 52% y autorregulación en un 48%, asimismo predominó la ansiedad leve en un 54%. En conclusión, se obtuvo una correlación positiva y moderada entre la ansiedad y la postergación de actividades (52).

En India en el año 2021, se realizó una investigación cuyo objetivo fue establecer la relación entre la procrastinación y la ansiedad ante los exámenes entre los estudiantes de fisioterapia, el tipo de estudio fue descriptiva - transversal con diseño de investigación prospectivo, la población estuvo compuesta por 220 estudiantes, el recojo de datos se realizó mediante la técnica de encuesta y el instrumento utilizado fue la “Escala de Procrastinación



Académica” y “Escala de Ansiedad ante los Exámenes de Westside” que cuentan con una fuerte validez y fiabilidad, el análisis de datos se realizó mediante el coeficiente de correlación de Pearson, en los resultados se muestra que los estudiantes de fisioterapia obtuvieron una puntuación media de 74,1 en la escala de procrastinación, en cuanto a la ansiedad se observó un nivel moderado a alto. Se llegó a la conclusión de que la procrastinación y la ansiedad eran frecuentes en los estudiantes de todos los niveles, incluidos los programas de postgrado y de licenciatura. Ambas variables presentaron una asociación positiva y significativa entre sí (5).

2.3.2. A nivel nacional

En la ciudad del Cusco en el año 2023, se realizó una investigación cuyo objetivo fue conocer la relación de la procrastinación académica y el nivel de ansiedad en los estudiantes de la Universidad San Antonio Abad del Cusco, el estudio es de carácter descriptivo correlacional con enfoque cuantitativo, la población está conformada por 1669 estudiantes y la muestra de 312, la técnica aplicada fue la encuesta y como instrumento se aplicó dos cuestionarios denominados “Escala de procrastinación académica” y “Escala de ansiedad de spielbelger” cuenta con validez y una confiabilidad de 0,856 y 0,945, Para el procesamiento de datos se utilizaron el Excel y SPSS y para el análisis se utilizó la prueba estadística de spearman, los resultados mostraron que el 82,1% de los estudiantes realizaron procrastinación en un nivel moderado, la misma evaluación obtuvo autorregulación (84%) y postergación de actividades (77,6%) respectivamente. Por otro lado, el 86,5% muestran un nivel medio de ansiedad, de esta manera se observaron incrementos similares en la ansiedad de estado y rasgo (95.2%) (81.1%). Se concluye que ambas variables tienen una fuerte



relación positiva (8).

En la ciudad de Lima en el año 2022, una investigación realizada con el objetivo de relacionar la procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de enfermería. Dicho estudio fue de tipo descriptivo correlacional con enfoque cuantitativo. La Población estuvo constituida de 1100 estudiantes con una muestra de 100. La técnica empleada fue la encuesta, y se aplicó dos instrumentos estandarizados para ambas variables, dichos instrumentos cuentan con validez y confiabilidad. El procesamiento estadístico y análisis de datos se realizó por medio del programa Excel y el software SPSS-26. Los resultados mostraron que el 79.0% de los estudiantes presentaron moderado nivel de procrastinación académica, 11.0% en un nivel máximo y 10.0% en un nivel mínimo, en cuanto a la dimensión autorregulación el 53.0% de estudiantes presentaron nivel moderado, 42.0% en nivel máximo y 5.0% en mínimo, en la dimensión postergación de actividades el 45.0% nivel moderado, 42.0% mínimo y 13.0% en un nivel máximo. En cuanto a la ansiedad el 71.0% de los estudiantes tenían niveles moderados. Así mismo se obtuvo una correlación positiva media, llegando a la conclusión de que las dos variables se correlacionan positivamente (9).

En la ciudad de Lima en el año 2021, se realizó un estudio cuyo objetivo fue establecer la relación entre ansiedad y procrastinación académica en estudiantes universitarios de ciencias de la salud, dicha investigación es de tipo descriptivo correlacional con enfoque cuantitativo no experimental. La población estuvo establecida por 2641 estudiantes con una muestra de 73. Para el recojo de datos se utilizó la técnica la encuesta y los cuestionarios fueron “Escala de Procrastinación Académica” y la “Escala de Autovaloración de



Ansiedad de Zung” validado por expertos y con una confiabilidad mediante alfa de Cronbach de 0,88 y 0,785 para la variable ansiedad. El procesamiento y análisis de datos se aplicó mediante el programa SPSS versión 25. Los resultados evidencian que el 79,5% presentó niveles normales de ansiedad y el 20,5% mostró niveles leves de ansiedad. En cuanto al nivel de procrastinación, el 43,8% mostró un nivel moderado. Se concluyó que existe una asociación positiva alta entre la procrastinación académica y la ansiedad. Por otro lado, se obtuvo correlación positiva alta entre las dimensiones postergación de actividades, autorregulación académica y la ansiedad (53).

En la ciudad de Arequipa en el año 2021, se planteó un estudio con el objetivo de determinar la relación entre procrastinación académica y ansiedad en el contexto covid-19 en estudiantes de enfermería Universidad Nacional de San Agustín”, El tipo de estudio fue descriptivo correlacional con enfoque cuantitativo, la población fue de 432 estudiantes y la muestra de 216. La técnica fue la encuesta y como instrumento denominado “Escala de ansiedad generalizada” con validez y una confiabilidad de alfa de Cronbach de 0.91, y la “Escala de procrastinación académica” con alfa de Cronbach de 0.816. El análisis de datos se realizó con la prueba estadística de spearman. En los resultados evidencian, que el 37,6% presento un nivel de ansiedad leve, y 30,6% un nivel moderado, Por otro lado, en la dimensión autorregulación el 49,5% presentan un nivel promedio y en la dimensión postergación de actividades un 50% en un mismo nivel, se concluye que existe una relación positiva de las dos variables, asimismo existe correlación inversa entre la autorregulación académica y la ansiedad. Finalmente se estableció correlación directa entre la postergación de actividades y la ansiedad (54).



En Chiclayo en el año 2021, se planteó una investigación con el objetivo de correlacionar la procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada, la investigación fue de tipo correlacional, diseño cuantitativo no experimental y de un enfoque cuantitativo, la población estuvo integrada por 361 universitarios, con una muestra de 168. La técnica fue la encuesta y como instrumento la “Escala de procrastinación académica” cuenta con una validez y confiabilidad de 0,816 de alfa de Cronbach y para la variable ansiedad se utilizó “El Inventario de Ansiedad, Rasgo – Estado” con una validez y confiabilidad de 0.90. El procesamiento y análisis de datos se realizó con programas de Excel, SPSS y con la prueba estadística Rho de spearman. Como resultados se obtuvo que el 78.0% de estudiantes presentaron procrastinación de nivel alto, en cuanto a la ansiedad el 57.0% se ubicaron en nivel alto. En conclusión, se muestra que existe una correlación significativa y directa entre ambas variables (55).

En la región de Madre de Dios en el año 2020, se hizo un estudio con el objetivo de determinar la relación que existe entre la procrastinación académica y la ansiedad en los estudiantes de la carrera profesional de Educación. La metodología utilizada fue de tipo descriptivo correlacional con enfoque cuantitativo. La población fue de 515 estudiantes, la muestra fue de 220. La técnica empleada fue la encuesta y los instrumentos fueron la “Escala de Procrastinación Académica” con una confiabilidad de Alfa de Cronbach de 0,881 y la “Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung” con una confiabilidad de Alfa de Cronbach 0,834 ambos validados por expertos. Para el procesamiento y análisis de datos fue mediante el software estadístico SPSS versión 22. Los resultados muestran que el 48,2% presentan procrastinación



académica alta, el 39% solo un nivel moderado de ansiedad, se concluyó que existe una relación directa y significativa de ambas variables, en cuanto a la dimensión autorregulación académica se determinó correlación inversa y significativa, por otro lado, en la dimensión postergación de actividades se estableció relación directa y significativa (10).

2.3.3. A nivel local

En la región de Puno en el año 2022, un estudio realizado con el objetivo de conocer la relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de la carrera técnico profesional de arquitectura de Santa Lucía. El tipo de estudio es descriptivo correlacional, con enfoque cuantitativo. Conformado por 69 estudiantes por conveniencia. La técnica fue la encuesta, como instrumento se empleó el “Inventario de Estrés Académico” y la “Escala de Procrastinación Académica”. Ambos cuentan con validez y una confiabilidad de 0.82 y 0.79. Para procedimiento y análisis de datos se utilizó el programa Excel, SPSS y la prueba paramétrica de Pearson. Los resultados de la variable procrastinación muestra que el 55,1 % se encuentra en nivel medio y 40,6 % tienen nivel bajo. En conclusión, sí existe una relación significativa entre las variables (56).

En Puno en el año 2024, se desarrolló un estudio con el propósito de relacionar la procrastinación académica a la ansiedad en estudiantes de la “Escuela Profesional de Odontología de la UNA -Puno 2023, cuya metodología fue de nivel correlacional de enfoque cuantitativo, la muestra del estudio fue de 202 estudiantes, el instrumento que se utilizó para la primera variable fue la “Escala de Procrastinación Académica” y para la segunda variable utilizó “State-



Trait Anxiety Inventory”, ambos instrumentos cuentan con validez y confiabilidad, determinado mediante Alfa de Cronbach. Los resultados muestran que el 44.55% de los estudiantes presentan procrastinación y ansiedad en nivel alto. Concluyó que existe relación directa entre las variables de estudio (57).

En Puno en el año 2023, se efectuó un estudio con el propósito de determinar la relación entre procrastinación y resiliencia en los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, la metodología considerada por el autor fue de tipo descriptivo correlacional con diseño no experimental de corte transversal, la muestra del estudio se compuso de 477 estudiantes, para el acopio de información utilizó la técnica de la encuesta por medio de sus instrumentos denominados: “Escala de la Procrastinación Académica (EPA) y Escala de Resiliencia Académica (ARS-30)”, ambos instrumentos cuentan con validez y confiabilidad. Los resultados expuestos por las autoras evidencian que el 60.6% de estudiantes presentaron procrastinación de nivel medio, seguido del 38.0% con nivel alto y 1.4% con nivel bajo. Concluyó que las variables se asocian significativamente (13).

CAPÍTULO III

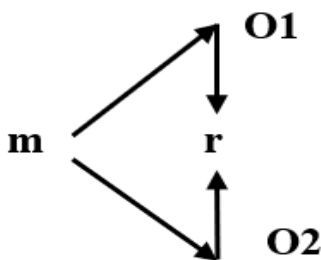
MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Se realizó un estudio de tipo descriptivo-correlacional con el objetivo de determinar la relación entre la procrastinación académica y ansiedad. Según Hernández et al., en este tipo de investigación se asocian variables siguiendo un patrón predecible dentro de un grupo o población (58).

Figura 1

Diseño no experimental transversal de la investigación



Dónde:

- m= Muestra.
- O1= Procrastinación académica.
- O2= Ansiedad.
- r= Grado de relación entre O1 y O2.

La investigación fue de diseño no experimental, debido a que no se alteraron ni se manipularon las variables, solo son observadas en su ambiente natural para después analizarlos. Por otro lado, el estudio es de corte transversal debido a que, el recojo de datos se efectuó en un solo momento (59).



3.2. ÁMBITO DE ESTUDIO

La investigación se llevó en la Universidad Nacional del Altiplano fundada en el año 1856 en la ciudad de Puno, ubicada específicamente en la Av. Sesquicentenario N° 1150, en el extremo sureste del Perú, cuenta con una extensión territorial de 71999 km², la misma que se encuentra a 3825 metros de altitud sobre el nivel del mar (60). Para la investigación se consideró 3 programas de estudio las cuales son: Enfermería, Medicina Humana y Nutrición Humana. La mayoría provienen de provincias optando por mudarse para tener más accesibilidad a la universidad, alejándose de sus familias, además algunos de ellos estudian y trabajan para sostenerse económicamente (61).

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.3.1. Población

La población estuvo constituida por 1456 estudiantes de los siguientes programas de estudio: Enfermería, Medicina Humana y Nutrición Humana.

3.3.2. Muestra

Para la obtención de la muestra se trabajó con el muestreo probabilístico, es un método de selección de participantes que garantiza que cada elemento de la población tenga una probabilidad conocida y diferente de ser incluido en la muestra. En otras palabras, todos los elementos de la población tienen una oportunidad equitativa de ser seleccionados. Este tipo de muestreo es fundamental para la generalización de los resultados de la muestra a la población completa. La fórmula que se aplicó fue desarrollada por Arkin y Colton (62).

$$n = \frac{Z^2 p \cdot q \cdot N}{(N - 1)E^2 + Z^2 p \cdot q}$$



Donde:

- n = Muestra
- N = Población =1456
- p = Eventos favorables =0.5
- q = Eventos desfavorables =0.5
- Z = Nivel de significación =1.96
- E = Margen de error =0.05

$$n = \frac{(1.96)^2 (0.5)(0.5)(1456)}{(1456 - 1)(0.05)^2 + (1.96)^2 (0.5)(0.5)}$$

$$\frac{0.9604 (1456)}{3.6375 + 0.9604}$$

$$\frac{1398.3424}{4.5979} 304.1$$

$$n = 304$$

Para determinar la cantidad de estudiantes, se aplicó el muestreo estratificado bajo la siguiente fórmula:

$$\frac{(N^\circ \text{ de muestra}) * (N^\circ \text{ de estudiantes})}{\text{Total población}}$$



Tabla 1

Muestra por estratos

Programas de estudio	Matriculados en el Semestre 2024-I	Por estratos
Enfermería	510	106
Medicina Humana	410	86
Nutrición Humana	536	112
Total	1456	304

Fuente: elaborado por las investigadoras

Dicho ello, la muestra se compuso de 304 estudiantes de los siguientes programas de estudio (Enfermería, Medicina Humana y Nutrición Humana).

- **Criterios de inclusión**

- Estudiantes pertenecientes a los programas de estudio (Enfermería, Medicina Humana y Nutrición Humana).
- Estudiantes que se encuentran matriculados.
- Estudiantes que deseen participar en la investigación y otorguen el consentimiento informado.

- **Criterios de exclusión**

- Estudiantes que no sean de los programas de estudio (Enfermería, Medicina Humana y Nutrición Humana).
- Estudiantes que no estén matriculados.
- Estudiantes que estén realizando el internado.
- Estudiantes que no deseen participar.

3.4. VARIABLES Y SU OPERACIONALIZACIÓN

Tabla 2

Operacionalización de variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	CATEGORÍA	ÍNDICE
Procrastinación académica	Postergación académica	Situación de dejar todo a última hora.	Nunca (1)	Alto (60-80)
		Aversión a la lectura.	Casi nunca (2)	
Es la falta de autorregulación en la ejecución de una tarea y la propensión a aplazar las acciones y decisiones necesarias para alcanzar una meta.	Autorregulación académica	Estudio para el examen.	A veces (3)	Medio (38-59)
		Cumplimiento de tareas.	Casi siempre (4)	
Ansiedad	Síntomas somáticos.	Cumplimiento de trabajos.	Siempre (5)	Bajo (16-37)
		Perfeccionismo		
Es una reacción emocional que se desencadena ante los eventos y situaciones adversas o peligrosas inminentes.	Síntomas cognoscitivos-afectivos.	Sudoración		Presencia de ansiedad en grado máximo (65-80).
		Vértigo		
		Insomnio		
		Fatiga		Presencia de ansiedad moderada a severa (50-64).
		Temblores		
		Temor	Nunca (1)	
		Angustia	A veces (2)	
			Casi siempre (3)	
		Intranquilidad	Siempre (4)	Presencia de ansiedad mínima moderada (35-49).
				Dentro de los límites normales (20-34).

Fuente: Elaborado por las investigadoras.



3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.5.1. Técnica

La técnica que se utilizó fue la encuesta, esta técnica es una herramienta de investigación que se utiliza para obtener información sistemática y estructurada de un grupo de personas con el propósito de entender sus opiniones o actitudes en relación a un tema en específico (63).

3.5.2. Instrumentos

3.5.2.1. Para la variable procrastinación académica

Se aplicó el cuestionario denominado “Escala de Procrastinación Académica”, creado por Busko en el año 1998 en Canadá, luego fue adaptado y validado por Domínguez a través de un estudio psicométrica en Lima- Perú en el año 2014 en la Universidad Inca Garcilaso de la Vega (22). La validación más reciente fue realizada por Lopez y Huallpayunca en el año 2022 en la Universidad Nacional San Antonio Abad de Cusco, en un estudio titulado procrastinación académica y nivel de ansiedad en los estudiantes de educación (8).

Fue validado por López y Huallpayunca en el año 2022 por medio de juicio de expertos con promedio de 0,82, la confiabilidad fue realizada mediante el coeficiente Alpha de Cronbach obteniéndose un valor mayor a 0,856 (8).

El instrumento está conformado por 16 ítems que a su vez consta de 2 dimensiones desarrolladas de la siguiente manera:

- **Postergación académica:** 1, 3, 8, 9 y 16.
- **Autorregulación académica:** 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14 y 15.

Para la calificación del nivel de procrastinación académica se utilizó la escala Likert de 5 alternativas con su respectivo valor de la siguiente manera: Nunca (1), Casi nunca (2) A veces (3), Casi siempre (4) y Siempre (5).

Tabla 3

Baremos para la variable procrastinación académica

Escala	Puntuación
Alto	60 – 80
Medio	38 – 59
Bajo	16 – 37

Fuente: Elaborado por, Deborah A.M. Busko.

Tabla 4

Baremos para las dimensiones de la variable procrastinación académica

Escala	Postergación académica	Autorregulación académica
Alto	18 – 25	41 – 55
Medio	12 – 17	26 – 40
Bajo	5 – 11	11 – 25

Fuente: Elaborado por, Deborah A.M. Busko

3.5.2.2. Para la variable ansiedad

Se aplicó el instrumento denominado “Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung”, este instrumento fue creado en el año 1971 por

William Zung de procedencia mexicana, luego fue adaptado y validado en Perú en el año 2020 por Estrada y Mamani en la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios. Asimismo se utilizó en la ciudad de Puno en un estudio sobre la dependencia al smartphone y ansiedad (10).

La validez fue efectuada por juicio de expertos en el estudio de Estrada Araoz, por medio del coeficiente (V de Aiken) con un valor de 0,84, la confiabilidad fue realizada por medio de alfa de Cronbach y muestra un valor de 0,83, lo cual representa mayor confiabilidad (10).

El instrumento está conformado por 2 dimensiones y 20 ítems desarrolladas de la siguiente manera:

- **Síntomas somáticos:** (4, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20).
- **Síntomas cognoscitivos – afectivos:** (1, 2, 3, 5, 9).

Para la calificación de la ansiedad se catalogó con una escala Likert de 4 alternativas con su respectivo valor de la siguiente manera: Nunca (1), A veces (2), Casi siempre (3) y Siempre (4).

Tabla 5

Baremos para la variable ansiedad

Escala	Puntuación
Presencia de ansiedad en grado máximo	65 – 80
Presencia de ansiedad moderada a severa	50 – 64
Presencia de ansiedad mínima moderada	35 – 49
Dentro de los límites normales	20 – 34

Fuente: Elaborado por, William Zung.



3.6. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.6.1. De la coordinación

- Se presentó una solicitud al Decano de la facultad de Enfermería, con el objetivo de obtener las cartas de presentación, dirigidas a los decanos de los programas de estudio (Enfermería, Medicina Humana, Nutrición Humana).
- Posteriormente, una vez obtenida las cartas de presentación, se procedió a presentar a los decanos de los programas de estudio. En el asunto se solicitó la autorización para la ejecución de la investigación.
- Una vez aceptada la solicitud, se procedió a la coordinación con los docentes para ver los horarios y aplicar adecuadamente los instrumentos de investigación.

3.6.2. De la ejecución

- Para la aplicación de los instrumentos se asistió a cada aula según el horario establecido, una vez ingresado a las aulas se procedió con la presentación y el saludo a los estudiantes de manera cordial.
- Luego, se les brindó información acerca del tema y los objetivos de investigación, solicitando su participación voluntaria a través del consentimiento informado.
- Seguidamente, se les entregó los cuestionarios brindando instrucciones para el correcto llenado, considerando un lapso de promedio de tiempo entre 15 a 20 minutos, con el fin de obtener una información precisa y verídica. Asimismo, las investigadoras permanecieron cerca al estudiante para disipar alguna duda.



- Finalizada el desarrollo de los cuestionarios se procedió a recoger y verificar que estén completamente llenados y se les agradeció a los estudiantes por su colaboración, asimismo al docente de aula por el apoyo brindado.

3.7. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

3.7.1. Procesamiento

Se inició con el conteo, codificación y calificación del instrumento según la categoría y escala de medida de la variable. Posteriormente, los datos obtenidos fueron ingresados a Excel y luego procesados en el programa IBM SPSS 25. Después, los resultados fueron interpretados luego de la elaboración de las tablas estadísticas teniendo en cuenta la variable y los objetivos tanto general y los específicos.

3.7.2. Análisis estadístico

Se utilizó la estadística inferencial, por medio de la correlación Rho de Spearman, que se da cuando dos variables son de tipo ordinales y por medio del cual se comprobó las hipótesis alternas y nulas. Los pasos fueron las siguientes.

- **Hipótesis estadística que se considera:**
 - Ho: $R_{xy}=0$ No existe ningún grado de correlación.
 - Ha: $R_{xy}\neq 0$ Existe un determinado grado de correlación.
- **Margen de error que se asumió: $\alpha = 0.05$**
- **Prueba estadística que se aplicará:**

Se aplicó el estadístico de correlación Rho de Spearman



$$r = 1 - \frac{6(\sum d^2)}{N(N^2 - 1)}$$

Donde:

- N: Población o muestra
- Σ =Sumatoria
- d: diferencia de rangos X – Y
- r: coeficiente de correlación

- **Regla de decisión**

Si $p < \alpha$ (0.05) se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_a), es decir; existe relación entre las dos variables.

H_a : Existe relación directa significativa entre el conocimiento y práctica del autoexamen de mamas en mujeres comerciantes del mercado Unión Dignidad, Puno, 2023.

H_0 : No existe relación directa significativa entre el conocimiento y práctica del autoexamen de mamas en mujeres comerciantes del mercado Unión Dignidad, Puno, 2023.

Tabla 6

Escala de valoración Rho de Spearman

Rango	Relación
-0.91 a -1.00	Correlación negativa perfecta
-0.76 a -0.90	Correlación negativa muy fuerte
-0.51 a -0.75	Correlación negativa considerable
-0.11 a -0.50	Correlación negativa media
-0.01 a -0.10	Correlación negativa débil
0.00	No existe correlación
+0.01 a +0.10	Correlación positiva débil
+0.11 a +0.50	Correlación positiva media
+0.51 a +0.75	Correlación positiva considerable
+0.76 a +0.90	Correlación positiva muy fuerte
+0.91 a +1.00	Correlación positiva perfecta

Fuente: Hernández Sampieri y Fernández Collado, 1998.

3.8. PRUEBA DE HIPÓTESIS GENERAL

- **Hipótesis alterna (Ha).**

Existe relación directa y significativa entre la procrastinación académica y ansiedad en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024.

- **Hipótesis nula (Ho).**

No existe relación directa y significativa entre la procrastinación académica y ansiedad en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024.

- **Nivel de significancia**

$\alpha = 0.05$ (prueba bilateral).



- **Regla de decisión**

Si $p < \alpha$ (0.05) se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_a), es decir; existe relación entre las dos variables.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

Tabla 7

Relación entre la procrastinación académica y ansiedad en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024

Procrastinación académica	Ansiedad									Total	
	Dentro de límites normales		Presencia de ansiedad mínima moderada		Presencia de ansiedad moderada a severa		Presencia de ansiedad en grado máximo		N°		%
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%			
Bajo	40	13.2%	4	1.3%	2	0.7%	1	0.3%	47	15.5%	
Medio	1	0.3%	82	27.0%	9	3.0%	4	1.3%	96	31.6%	
Alto	1	0.3%	5	1.6%	61	20.1%	94	30.9%	161	53.0%	
Total	42	13.8%	91	29.9%	72	23.7%	99	32.6%	304	100.0%	

Fuente: Resultados obtenidos del cuestionario de procrastinación académica y ansiedad aplicado a los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024.

Tabla 8*Cuadro de correlación de Spearman*

			Procrastinación académica	Ansiedad
Rho de Spearman	Procrastinación académica	Coefficiente de correlación	1.000	,835**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	304	304
	Ansiedad	Coefficiente de correlación	,835**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	304	304

Fuente: SPSS.

Se evidencia que, del 53.0% de estudiantes del área de biomédicas con procrastinación académica de nivel alto, 30.9% experimentó ansiedad en grado máximo, 20.1% mostró ansiedad de moderada a severa, 1.6% presentó niveles de ansiedad mínima moderada y 0.3% dentro de los límites normales. Por otro lado, entre aquellos con procrastinación académica de nivel medio en 31.6%, el 27.0% experimentó ansiedad en mínima moderada, 3.0% mostró ansiedad moderada a severa, 1.3% experimentó ansiedad en grado máximo y 0.3% con límites normales de ansiedad. Finalmente, entre los estudiantes con niveles bajos de procrastinación académica en 15.5%, el 13.2%, experimentó niveles normales de ansiedad, el 1.3% mostró ansiedad mínima moderada, 0.7% ansiedad moderada a severa y 0.3% ansiedad en grado máximo.

Estadísticamente mediante la prueba de Rho de Spearman se determinó la relación directa y significativa entre la procrastinación académica y ansiedad en estudiantes, con un coeficiente de correlación de ,835 y se ubica en un nivel de correlación positiva muy fuerte, asimismo, el valor p es de 0.000, lo cual es menor al valor de significancia de 0,05. Por lo tanto, se valida la hipótesis alterna de la investigación. Es decir; a mayor procrastinación académica, mayor ansiedad.

Tabla 9

Nivel de procrastinación académica en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024.

Nivel	F	%
Bajo	47	15.5
Medio	96	31.6
Alto	131	53.0
Total	304	100.0

Fuente: Resultados obtenidos del cuestionario de procrastinación académica aplicado a los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024.

Se evidencia que, el 53.0% de los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano presentaron procrastinación académica en nivel alto. Por otro lado, el 31.6% presentaron procrastinación académica en nivel medio. Finalmente, el 15.5% mostraron bajo nivel de procrastinación académica.

Tabla 10

Nivel de ansiedad en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024.

Nivel	F	%
Dentro de límites normales	42	13.8
Presencia de ansiedad mínima moderada	91	29.9
Presencia de ansiedad moderada a severa	72	23.7
Presencia de ansiedad en grado máximo	99	32.6
Total	304	100.0

Fuente: Resultados obtenidos del cuestionario de ansiedad aplicado a los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024.

En la tabla, se evidencia que, el 32.6% de los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano experimentaron ansiedad en grado máximo, el 29.9% presentaron ansiedad mínima moderada, el 23.7% ansiedad moderada severa y 13.8% mostraron ansiedad dentro de límites normales.

Tabla 11

Relación entre la postergación académica y ansiedad en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024.

Postergación académica	Ansiedad									
	Dentro de límites normales		Presencia de ansiedad mínima moderada		Presencia de ansiedad moderada a severa		Presencia de ansiedad en grado máximo		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Bajo	39	12.8%	4	1.3%	2	0.7%	2	0.7%	47	15.5%
Medio	1	0.3%	53	17.4%	8	2.6%	1	0.3%	63	20.7%
Alto	2	0.7%	34	11.2%	62	20.4%	96	31.6%	194	63.8%
Total	42	13.8%	91	29.9%	72	23.7%	99	32.6%	304	100.0%

Fuente: Resultados obtenidos del cuestionario de procrastinación académica y ansiedad aplicado a los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024.

Tabla 12

Cuadro de correlación de Spearman

		Postergación académica	Ansiedad
Rho de Spearman	Postergación académica	Coefficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	,712**
	Ansiedad	N	304
		Coefficiente de correlación	,712**
		Sig. (bilateral)	0.000
		N	304

Fuente: SPSS.



Se evidencia que, del 63.8% de estudiantes del área de biomédicas con niveles altos de postergación académica, el 31.6% presentó ansiedad en grado máximo, el 20.4% experimentó ansiedad moderada a severa, el 11.2% mostró ansiedad mínima moderada y el 0.7% experimentó niveles normales de ansiedad. Por otro lado, entre aquellos con postergación académica de nivel medio en 20.7%, el 17.4% mostraron ansiedad mínima moderada, 2.6% experimentó ansiedad moderada a severa y 0.3% con ansiedad en grado mínimo moderada y grado máximo. Por último, del 15.5% de estudiantes con niveles bajos de postergación académica, el 12.8% presentaron ansiedad dentro de los límites normales, 1.3% mostró ansiedad mínima moderada y 0.7% experimentaron ansiedad moderada a severa y en grado máximo. Es decir; a mayor postergación académica, mayor ansiedad.

Estadísticamente mediante la prueba de Rho de Spearman se determinó la relación directa y significativa entre la postergación académica y ansiedad en estudiantes, con un coeficiente de correlación de ,712 y se ubica en un nivel de correlación positiva considerable, asimismo, el valor p es de 0.000, lo cual es menor al valor de significancia de 0,05. Por lo tanto, se valida la hipótesis alterna de la investigación. Es decir; a mayor postergación académica, mayor ansiedad.

Tabla 13

Relación entre la autorregulación académica y ansiedad en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024.

Autorregulación académica	Ansiedad								Total	
	Dentro de límites normales		Presencia de ansiedad mínima moderada		Presencia de ansiedad moderada a severa		Presencia de ansiedad en grado máximo			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Bajo	8	2.6%	14	4.6%	58	19.1%	84	27.6%	164	53.9%
Medio	0	0.0%	72	23.7%	13	4.3%	15	4.9%	100	32.9%
Alto	34	11.2%	5	1.6%	1	0.3%	0	0.0%	40	13.2%
Total	42	13.8%	91	29.9%	72	23.7%	99	32.6%	304	100.0%

Fuente: Resultados obtenidos del cuestionario de procrastinación académica y ansiedad aplicado a los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024.

Tabla 14

Cuadro de correlación de Spearman

		Autorregulación académica	Ansiedad
Rho de Spearman	Autorregulación académica	Coefficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	-.665**
	Ansiedad	N	304
		Coefficiente de correlación	-.665**
		Sig. (bilateral)	1.000
		N	304

Fuente: SPSS.

Se evidencia que, del 53.9% de estudiantes del área de biomédicas con niveles bajos de autorregulación académica, el 27.6% presentaron ansiedad en grado máximo, el 19.1% experimentó ansiedad moderada a severa, el 4.6% mostró ansiedad mínima



moderada y 2.6% presentó ansiedad dentro de los límites normales. Por otro lado, del 32.9% de estudiantes con nivel medio de autorregulación académica, 23.7% mostraron ansiedad mínima moderada y el 4.9% experimentó ansiedad en su grado máximo. Finalmente, del 13.2% de estudiantes con nivel alto de autorregulación académica, el 11.2% presentaron ansiedad dentro de límites normales, 1.6% mostró ansiedad mínima moderada y 0.3% presentó ansiedad moderada a severa.

Estadísticamente mediante la prueba de Rho de Spearman se determinó la relación inversa y significativa entre la postergación académica y ansiedad en estudiantes, con un coeficiente de correlación de $-.665$ y se ubica en un nivel de correlación positiva considerable, asimismo, el valor p es de 0.000, lo cual es menor al valor de significancia de 0.05. Por lo tanto, se valida la hipótesis alterna de la investigación. Es decir; a mayor autorregulación académica, menor ansiedad.

4.2. DISCUSIÓN

En este estudio se ha identificado una relación estadísticamente directa y significativa entre la procrastinación académica y ansiedad en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, con grado de correlación determinada por Rho de Spearman $.835$, con nivel de significancia de 0,000, el cual es inferior a 0.05. Este dato obtenido da a entender que a medida que aumenta la procrastinación académica también tiende a aumentar la ansiedad entre los estudiantes, este resultado se sustenta con la teoría Emotiva- Conductual de Ellis y Knaus (15) quienes proponen que la procrastinación desencadena emociones incómodas tales como la ansiedad, que dificulta la realización de una tarea e imposibilita la culminación de la misma. La procrastinación académica es un problema que aqueja crucialmente a los estudiantes, se define como la tendencia a posponer actividades o tareas importantes la



cual puede generar sentimientos de culpa, miedo, frustración y aumentar la ansiedad, asimismo tener un efecto negativo en la salud mental (2).

Similares resultados obtuvieron Altamirano, C. en Ecuador quien determinó la existencia de correlación significativa entre la procrastinación académica y ansiedad en los estudiantes de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Ambato (52). Asimismo, López S, Huallpayunca R. en Cusco evidenciaron relación positiva muy fuerte entre la procrastinación académica y la ansiedad en los estudiantes de la Universidad San Antonio Abad del Cusco (8). Igualmente, Valencia F. en la ciudad de Arequipa determinó relación positiva y significativa entre la procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín (54). Finalmente, Estrada E, Mamani H. en la región de Madre de Dios establecieron relación directa y significativa entre la procrastinación académica y ansiedad en estudiante universitarios de esta región (10).

Sin embargo, existe una investigación que determinó resultados opuestos a nuestro estudio, Manchado M, Hervías F. en España determinaron relación negativa y significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes universitarios. Según estos autores, a mayor procrastinación académica, menor ansiedad, lo cual podría parecer contradictorio dado que tanto la procrastinación como la ansiedad son consideradas variables negativas, la relación negativa de las variables se da en caso de que una variable es positiva y la otra negativa o viceversa, en este caso la procrastinación académica genera ansiedad por lo cual la relación tendría que ser positiva o directa (51).

Esta diferencia puede atribuirse a los factores contextuales así como las características de los estudiantes difieren según el contexto educativo de cada país, en



España, valores como la responsabilidad y puntualidad se inculcan desde una edad temprana, convirtiéndose en parte fundamental de su estilo de vida. Además, los estudiantes de España suelen tener acceso a sistemas educativos de mejor calidad, con políticas de estado diseñadas para fomentar el pensamiento crítico y la autonomía. A nivel de Perú, la realidad de los estudiantes es distinta; muestran una mayor flexibilidad con respecto a la puntualidad, asimismo existen barreras significativas en el acceso a una educación de calidad debido a factores económicos y sociodemográficos. Estas diferencias culturales y de acceso a recursos pueden influir en la relación entre procrastinación y ansiedad en estudiantes de ambos contextos. Así también puede atribuirse a los factores metodológicos como el tipo de instrumento utilizado para medir la ansiedad, y a las diferencias entre la población estudiada.

En cuanto al nivel de procrastinación académica en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, se determinó nivel alto de procrastinación, caracterizado por el retraso frecuente e intencional en la realización de tareas importantes, a pesar de conocer las consecuencias negativas de esta conducta (64). Respaldan estos hallazgos los estudios de: Aguay M. et al. (4), Humanchumo C. (55), Estrada E. et al. (10) y Flores, A. et al. (57). Donde obtuvieron resultados similares, mostrando un nivel alto de procrastinación académica en los estudiantes universitarios.

Estos resultados podrían relacionarse principalmente a que muchos estudiantes suelen dejar las tareas para el último momento y por lo general no suelen prepararse con antelación para los exámenes. Esto coincide con lo señalado por Ferrari J. (65), que al aplazar actividades y tareas importantes para el último momento lleva a situaciones de presión, dedicando menos tiempo a sus responsabilidades académicas como en la preparación de exámenes. Por su parte Barraza, da a conocer que muchos estudiantes enfrentan dificultades significativas para gestionar de manera correcta sus compromisos



y responsabilidades académicas. Además, el uso de internet y dispositivos tecnológicos son factores que influyen en las actitudes del estudiante, quienes se distraen fácilmente con actividades ajenas a su formación académica, esto implica la falta de habilidades en planificación y priorización (19).

Asimismo, puede deberse a que la mayoría de los estudiantes de los programas de estudio de Enfermería, Nutrición Humana y Medicina provienen de distintas provincias, por lo que viven alejados de sus familias y sin una supervisión cercana. Además, algunos de ellos estudian y trabajan al mismo tiempo para poder sostenerse económicamente, lo que les genera una sensación de falta de tiempo.

En cuanto al nivel de ansiedad en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, se determinó que la mayoría de estudiantes presentan un estado de ansiedad en grado máximo, seguido de nivel mínimo-moderado. Según revisión literaria de Zung, la ansiedad en grado máximo se refiere a un nivel de ansiedad que es muy intenso, la persona es incapaz de fijarse y comprender lo que ocurre en su entorno, es decir disminuye la visión detallada. En general, esta ansiedad puede estar relacionada con preocupaciones o tensiones frecuentes, lo que puede desencadenar en síntomas extremos como ataques de pánico (45).

De manera similar, los resultados obtenidos en este estudio se alinean con los de Humanchumo C. quien determinó ansiedad de nivel alto en estudiantes de la Universidad privada de la ciudad de Chiclayo. Del mismo modo, Flores, A., en la ciudad de Puno también evidenció un nivel alto de ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de la Universidad Nacional del Altiplano -Puno (57).

Sin embargo, estudios como el de Altamirano C., en Ecuador (52) mostró niveles leves de ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Técnica de



Ambato. Esta diferencia puede deberse a una población distinta, ya que, al ser estudiantes de psicología, es posible que tengan una mejor resiliencia frente a la ansiedad. También es relevante considerar la modalidad de recolección de datos, puesto que se llevó de manera virtual, lo que podría implicar una falta de seriedad en el llenado de las encuestas, mientras que en nuestro estudio se aplicaron de forma presencial, garantizando una mayor rigurosidad en la recopilación de información.

A su vez nuestros resultados dan a conocer que la mayoría de estudiantes presentaron un nivel de ansiedad en grado máximo ya que según la escala Likert del instrumento, la mayoría obtuvo un puntaje mayor a 60. Esto podría asociarse con las altas exigencias académicas del área de Biomédicas, cuyo plan de estudios demanda un esfuerzo considerable en términos de tiempo y dedicación debido a su naturaleza práctica y teórica, esto conduce a que muchos estudiantes enfrenten dificultades significativas, como desaprobaciones recurrentes en las asignaturas, lo que a menudo conlleva el abandono de sus estudios a lo largo de su formación profesional. Sin embargo, algunos estudiantes logran persistir, aunque esto usualmente viene acompañado de problemas de salud mental, como la ansiedad, derivada del constante estrés académico.

En cuanto a la dimensión postergación académica, se puede señalar que hay evidencia estadística para determinar que existe relación directa y significativa entre la postergación académica y ansiedad en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, con grado de correlación determinada por Rho Spearman ,712, con nivel de significancia de 0,000, el cual es inferior 0.05. Este resultado da a entender que, a medida que incremente la postergación académica en los estudiantes también aumentará la probabilidad de padecer ansiedad. Según revisión de algunos conceptos, los estudiantes que procrastinan tienden a experimentar más estrés y



menos satisfacción con su rendimiento, la procrastinación está vinculada tanto a factores emocionales como la ansiedad y deficiencias en habilidades de planificación (17).

Estos resultados son similares al de Guerrero L., quien evidenció relación positiva alta entre la postergación académica y la ansiedad en los estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud de la ciudad de Lima (53). También en la investigación de Valencia F. en Arequipa se determinó correlación directa y significativa entre la postergación de actividades y la ansiedad en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín (54). Por otro lado, en el estudio de Estrada E, Mamani H. se evidenció relación directa y significativa entre la postergación de actividades y ansiedad en estudiantes de la carrera profesional de educación (10).

Los resultados de este estudio indican una correlación directa y significativa entre la postergación académica y la ansiedad, esta relación parece ser especialmente pronunciada en estudiantes del área de biomédicas, debido a que exhiben niveles más altos de ansiedad a causa de la mala gestión del tiempo y la falta de priorización en sus actividades académicas. Es fundamental señalar que la postergación académica es, en gran medida, responsabilidad de los estudiantes. Aunque los docentes asignan las tareas con la debida antelación, es una decisión de los estudiantes postergarlas hasta un punto crítico. En consecuencia, ellos son los principales responsables de las repercusiones negativas en su bienestar mental.

Una explicación a esto podría ser la inasistencia de los estudiantes a las charlas y talleres de concientización que brinda tutoría y servicio psicopedagógico, sobre el bienestar mental y la prevención de riesgos académicos. Puesto que, los estudiantes no



le dan la debida importancia a causa de una falta de comprensión de las mismas lo que lleva a una baja motivación para participar en dichas actividades. Además, los horarios cargados, la necesidad de trabajar o las responsabilidades familiares, también influyen significativamente, dificultando que los estudiantes no aprovechen estas oportunidades de apoyo.

En cuanto a la dimensión autorregulación académica, se puede señalar que hay evidencia estadística para determinar que existe relación inversa y significativa entre la autorregulación académica y ansiedad en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, con grado de correlación determinada por Rho Spearman $-.665$, con nivel de significancia de $0,000$, el cual es inferior 0.05 . Este hallazgo da a entender que, a medida que incremente la autorregulación académica en los estudiantes disminuirá la probabilidad de padecer ansiedad. Según revisión de algunos conceptos los estudiantes que presentan autorregulación académica realizan asignación equitativa de su tiempo, dando prioridad a las actividades que contribuyen al fortalecimiento de sus capacidades cognitivas, no implica exclusividad en una sola actividad, sino más bien requiere que el estudiante identifique y elija las actividades más relevantes para su desarrollo académico, manteniendo un equilibrio adecuado con su vida personal (8).

Estos resultados son similares al de Valencia F. en Arequipa quien determinó correlación inversa y significativa entre la autorregulación académica y la ansiedad en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín (54). De igual forma, en el estudio de Estrada E, Mamani H. en Madre de Dios, donde evidenció una relación inversa y significativa entre la autorregulación académica y ansiedad en estudiantes de la carrera profesional de educación (10).



El estudio de Guerrero L., en la ciudad de Lima evidenció una relación positiva alta entre la autorregulación académica y la ansiedad en estudiantes de ciencias de la salud (53). Resultado que discrepa con nuestro estudio, puesto que, la autorregulación es una dimensión positiva y la ansiedad es negativa, lo coherente sería una relación inversa, donde la mayor autorregulación reduciría la ansiedad. Esta discrepancia podría deberse a las diferencias en el tamaño de la muestra, donde se consideró una muestra menor de estudiantes de psicología del último ciclo, mientras que en nuestro estudio la muestra fue mayor y se trabajó con estudiantes de 3 programas de estudio. Asimismo, la aplicación de los instrumentos puede verse influenciada, ya que se utilizó en un contexto diferente al nuestro.

La autorregulación asume un papel fundamental al abordar la gestión del tiempo, proporcionando orientación al estudiante sobre cómo distribuir este recurso, se enfoca en asignar más tiempo a actividades que aporten un mayor valor agregado, mientras que se dedica menos tiempo a las actividades de ocio (28). Por otra parte, la ansiedad es una reacción emocional desagradable producida por un estímulo externo que es considerado amenazador para el ser humano (39).

Esto se puede relacionar a las diversas prácticas proactivas, como prepararse con anticipación para los exámenes, investigar de manera exhaustiva dudas académicas, asistir regularmente a clases, dedicar tiempo adicional a los temas complejos, finalizar trabajos importantes en los plazos establecidos, y revisar meticulosamente los trabajos antes de su entrega. Esta capacidad de autorregulación no solo reduce la ansiedad, sino que también potencia el rendimiento académico, subrayando la importancia de fomentar estas habilidades entre los estudiantes para mejorar su bienestar y éxito académico. Según Bastacini, menciona que la autorregulación académica presenta relación inversa con la ansiedad, es decir a medida que los estudiantes toman conciencia de sus



responsabilidades y completan sus actividades de manera diligente y puntual, disminuyen sus probabilidades de experimentar ansiedad (66).



V. CONCLUSIONES

- PRIMERA:** Existe relación directa y significativa entre la procrastinación académica y ansiedad en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024, con un coeficiente de correlación de Rho de Spearman ,835 con un valor de significancia de 0.000, lo cual es menor al valor de significancia 0,05. Es decir; a mayor procrastinación académica, mayor ansiedad.
- SEGUNDA:** Se identificó la procrastinación académica de nivel alto en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno, 2024.
- TERCERA:** Se identificó la ansiedad en grado máximo en de los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno, 2024.
- CUARTA:** Existe relación directa y significativa entre la postergación académica y ansiedad en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024, con un coeficiente de correlación de Rho de Spearman ,712 con un valor de significancia de 0.000, lo cual es menor al valor de significancia 0,05. Es decir; a mayor postergación académica, mayor ansiedad.
- QUINTA:** Existe relación inversa y significativa la autorregulación académica y ansiedad en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024, con un coeficiente de correlación de Rho de Spearman es -,665 con un valor de significancia de 0.000, lo



cual es menor al valor de significancia 0,05. Es decir; a mayor autorregulación académica, menor ansiedad.



VI. RECOMENDACIONES

A las autoridades universitarias

- Se recomienda establecer comunicación con el servicio psicopedagógico con el fin de fomentar de manera constante en los diferentes programas de estudio talleres y programas de sensibilización que les permita a los estudiantes gestionar su tiempo de manera adecuada para que realicen sus actividades oportunamente y poder contrarrestar con la procrastinación académica.
- Asimismo, se recomienda al centro médico de la UNA-Puno desarrollar estrategias sobre la prevención, manejo de la ansiedad y la importancia de la salud mental.

A las diferentes Programas de estudio de (Enfermería, Medicina Humana y Nutrición Humana)

- Promover dentro de las actividades extracurriculares que se realicen talleres de organización personal y gestión de tiempo que incluyan por ejemplo la práctica de la técnica de “Pomodoro” y “Time Blocking (Bloqueo de Tiempo)” lo cual permitirá a los estudiantes gestionar su tiempo de manera adecuada para que realicen sus actividades oportunamente y poder contrarrestar con la procrastinación académica.
- Seguir impartiendo la educación en salud mental, desarrollando talleres sobre la importancia, prevención, y el manejo de la ansiedad utilizando por ejemplo la técnica del “Grounding” y las actividades recreativas como el deporte, manualidades y las técnicas de relajación.

A las coordinaciones de tutoría



- Realizar sesiones motivacionales y fomentar la participación activa de los estudiantes en actividades académicas. También desarrollar talleres sobre el incremento de la autoestima en los estudiantes con el fin de fortalecerlos emocionalmente y que puedan desarrollar conductas positivas que les ayude a evitar la procrastinación. Asimismo, promover actividades de socialización ya que contar con una red de apoyo ayudará a manejar la ansiedad de manera más efectiva.

A los estudiantes

- Tomar conciencia, aprender a organizar su tiempo, definir sus prioridades entre sus qué haceres laborales, familiares y las responsabilidades que conlleva ser estudiante, con el fin de prevenir y/o reducir el grado de ansiedad al aplazar sus actividades académicas. Asimismo, cuidar su salud mental y lograr sus objetivos profesionales y personales.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Altamirano C, Rodriguez M. Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. Rev Eugenio Espejo [Internet]. 2021;15(3). Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/5728/572868251010/>
2. Rodriguez A, Clariana M. Procrastinación en Estudiantes Universitarios: su Relación con la Edad y el Curso Académico. Rev Colomb Psicol [Internet]. 2017;26(1). Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-54692017000100045
3. Organización Mundial de la salud. OMS. 2023 [citado 15 de julio de 2024]. Trastornos de ansiedad. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/anxiety-disorders>
4. Aguay M, Villavicencio J. Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes. Instituto Superior Tecnológico Japón. Santo Domingo de los Tsáchilas, 2021 [Internet]. Tesis de Grado, Universidad Nacional de CHimborazo; 2022. Disponible en: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/9295/1/>
5. Manasi D, Unnati P, Amruta N, Chhaya V, Shuruti G. Test anxiety and procrastination in physiotherapy students. Natl Libr Med [Internet]. 2021;20(5). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34222507/>
6. Ministerio de Salud. MINSA. 2023 [citado 25 de julio de 2024]. Salud mental: ¿cómo detectar y superar la ansiedad? Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/696706-salud-mental-como-detectar-y-superar-la-ansiedad#:~:text=La ansiedad es una emoción,diagnosticados en el año 2022.>
7. Guardamino B. Infobae. 2024 [citado 25 de julio de 2024]. Minsa reporta más de 900 mil atenciones en salud mental en el 2024: ansiedad y depresión son las principales afecciones. Disponible en: <https://www.infobae.com/peru/2024/07/03/minsa-reporta-mas-de-900-mil-atenciones-en-salud-mental-en-el-2024-ansiedad-y-depresion-son-las->



principales-afecciones/

8. Lopez S, Huallpayunca R. Procrastinación académica y nivel de ansiedad en los estudiantes de la escuela profesional de educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco en tiempos de COVID - 19 - 2022 [Internet]. Tesis de Grado, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco; 2023. Disponible en: <https://repositorio.unsaac.edu.pe/handle/20.500.12918/8068>
9. Pacoricona C. Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de enfermería de una Universidad privada de Lima Norte, 2022 [Internet]. Tesis de Maestría, Universidad Cesar Vallejo; 2023. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/107942/Pacoricona_BRCE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
10. Estrada E, Mamani H. Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú. Apunt Univ [Internet]. 2020;10(4). Disponible en: <https://apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe/index.php/revapuntes/article/view/517/612>
11. Radio Onda Azul. Onda Azul. 2023 [citado 25 de julio de 2024]. Principales problemas que aquejan la salud de estudiantes de la UNA-Puno, son enfermedades gastrointestinales y psicológicos. Disponible en: <https://radioondaazul.com/principales-problemas-que-aquejan-la-salud-de-estudiantes-de-la-una-puno-son-enfermedades-gastrointestinales-y-psicologicos/>
12. Lupaca E, CCoyo E. Dependencia al smartphone y ansiedad en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno 2022 [Internet]. Tesis de Grado, Universidad Nacional del Altiplano; 2023. Disponible en: https://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/19412/Lupaca_Edgar_Ccoyo_Efraín.pdf?sequence=1&isAllowed=y
13. Hinojosa A, Pacompia L. Procrastinación y resiliencia en estudiantes de la facultad de enfermería, Universidad Nacional del Altiplano, Puno 2023 [Internet]. Tesis de Grado, Universidad Nacional del Altiplano; 2023. Disponible en:



- http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/20449/Hinojosa_Alison_Pacomia_Leidy.pdf?sequence=1&isAllowed=y
14. Cayllahua F, Huanaco M. 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; 2021. Disponible en: https://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/17239/Cayllahua_Flor_Huanaco_Milagros.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 15. Ayala A, Rodríguez R, Villanueva W, Hernández M, Campos M. La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos. Rev Muro la Investig [Internet]. 2020;5(2). Disponible en: <https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/r-Muro-investigaion/article/view/1324>
 16. Gomez D. ¿QUÉ ESPERAS?: Manual para Superar la Procrastinación Académica. 1.ª ed. Independently published; 2023.
 17. Solomon L, Rothblum E. Academic procrastination: Frequency and cognitivebehavioral correlates. J Couns Psychol. 1984;31(4):503-9. Disponible en: <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
 18. Villagómez D, Moreano L, Chevez D. Procrastinación académica y dependencia al dispositivo móvil en estudiantes universitarios. Univ Nac Chimborazo. 2023;18(5). Disponible en: <https://doi.org/10.37135/ee.04.18.05>
 19. Barraza A, Barraza S. Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. Rev Investig Educ [Internet]. 2019;28(8):132-51. Disponible en: <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2602>
 20. Veliz M, Tarazona F, Aliaga I, Romero J. Procrastinación académica en estudiantes de educación en Lenguas, Literatura y Comunicación: Características, modos y factores. Horiz la Cienc [Internet]. 2016;6(10):185-94. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/5709/570960870018/html/#:~:text=Consiste en que los estudiantes,placenteras y de satisfacción momentáneas.>
 21. Clariana M, Cladellas R, Badía M, Gotzens C. La influencia del género en variables de la personalidad que condicionan el aprendizaje: inteligencia



- emocional y procrastinación académica. REIFOP. 2011;14(3):87-96. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=217022109007>
22. Domínguez S, Villegas G, Centeno S. Procrastinación académica validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. LIBERABIT [Internet]. 2014;20(2):293-304. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68632617010>
 23. García V, Silva M. Procrastinación académica entre estudiantes de cursos en línea. Validación de un cuestionario. Apertura [Internet]. 2019;11(2). Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68863291008>
 24. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychol Bull. 2007;133(1):65-94. Disponible en: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
 25. Ellis A, Knaus W. Overcoming procrastination. Institute for Rational Living; 1977.
 26. Espín J, Vargas A. Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios. LATAM Rev Latinoam Ciencias Soc Y Humanidades. 2023;4:551-63. Disponible en: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.272>
 27. Montalvo S. Revista Para el Aula – IDEA. 2021. p. 40-2 Lectura: del desinterés al hábito. Disponible en: <https://www.usfq.edu.ec/sites/default/files/2021-12/pea-040-023.pdf?itok=eNwGOls0ZV>
 28. Álvarez O. Procrastinación general y academia en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. Rev Pers [Internet]. 2010;13(2):159-77. Disponible en: <https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/270>
 29. Zimmerman B. Becoming a self-regulated learner: An overview. Theory Pract. 2002;41(2):64-70. Disponible en: https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2
 30. Pintrich P. A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. Educ Psychol Rev. 2004;16(4):385-407. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s10648-004-0006-x>
 31. Montes A, Ayala I, Atencio D. Preparación para exámenes y aprendizaje



- autorregulado con estudiantes universitarios. *Pensam Psicológico* [Internet]. 2005;1(5):57-71. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/801/80100505.pdf>
32. Pinto C, Palacios J. Aprendizaje autorregulado en estudiantes de educación básica alternativa. *Rev Univ y Soc* [Internet]. 2022;14(3). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202022000300060
33. Lagos N, Sanmartin R, Urrea M, Hernández M, Granados L, Garcia J. ¿Predice el perfeccionismo las altas metas académicas en estudiantes chilenos de educación superior? *Int J Dev Educ Psychol* [Internet]. 2017;2(1):37-313. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349853220031.pdf>
34. Furlan L, Ferrero M, Gallart G. Ansiedad ante los Exámenes, Procrastinación y Síntomas Mentales en Estudiantes Universitarios. *Rev Argent Cienc Comport.* 2014;6(3):31-9. Disponible en: <https://doi.org/10.32348/1852.4206.v6.n3.8726>
35. Chavez R, Peralta R, Rodriguez I. Los hábitos de lectura reducen la procrastinación académica en estudiantes de enfermería. *Rev Cubana Enferm* [Internet]. 2021;37(4). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192021000400005
36. Gómez A. educalive. 2019. ¿Qué es y cómo funciona la técnica pomodoro? Disponible en: <https://www.educalive.com/blog/tecnica-pomodoro>
37. Andres R. xataka. 2024. Si tienes problemas para organizar tu tiempo hay dos técnicas para ti: «time blocking» y «time boxing». Disponible en: <https://www.xataka.com/otros/diferencias-time-blocking-time-boxing-conocer-herramientas-productividad-para-usarlas-mejor>
38. Chand S, Marwaha R. In *StatPearls*. 2022. Anxiety. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470361/>
39. Bandelow B, Michaelis S, Wedekind D. Treatment of anxiety disorders. *Dialogues Clin Neurosci.* 2017;19(2):93-107. Disponible en: [10.31887/DCNS.2017.19.2/bbandelow](https://doi.org/10.31887/DCNS.2017.19.2/bbandelow)



40. Clark A, Beck A. Terapia-cognitiva-para-trastornos-de-ansiedad [Internet]. 6.^a ed. RGM, S.A. - Urduliz; 2012. Disponible en: <https://beckperu.com/wp-content/uploads/2020/04/Terapia-cognitiva-para-trastornos-de-ansiedad-Clark-y-Beck.pdf>
41. Vallejos S. Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios [Internet]. Tesis de Grado, Pontificia Universidad Católica del Perú; 2015. Disponible en: https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/6029/VALLAJOS_PALOMINO_SILVIA_PROCRASTINACION_ACADEMICA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
42. Henningsen P. Management of somatic symptom disorder. *Dialogues Clin Neurosci.* 2018;20(1):23-31. Disponible en: <https://doi.org/10.31887/DCNS.2018.20.1/phenningsen>
43. Perez M, Alonso I, Gomez S, Moreno D. Trastornos somatomorfos y síntomas somáticos funcionales en niños y adolescentes. *Rev Psiquiatr Infanto-Juvenil* [Internet]. 2021;1(1). Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68863291008>
44. González R. Neuropsicología de los trastornos de ansiedad. *Cienc Lat Rev Científica Multidiscip* [Internet]. 2023;7(1). Disponible en: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4825
45. Copelo E. Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021 [Internet]. Tesis de Grado, Universidad Continental; 2022. Disponible en: https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11407/2/IV_FHU_501_TE_Copelo_Cristobal_2022.pdf
46. Zung W. Escala de autoevaluación de la ansiedad de zung [Internet]. 1965. Disponible en: <https://pdfcookie.com/documents/test-de-ansiedad-de-zung-ro2njo8zgxxv4>
47. Gantiva C, Luna A, Davila A, Salgado M. Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad. *Psychol Av la Discip* [Internet]. 2010;4(1):63-72.



Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297224086006.pdf>

48. Flores L, Segoviano M, Aguayo L, Delgado D, Ángel K, García N, et al. Intervención en crisis ante una situación de contingencia ambiental [Internet]. 2020. Disponible en: <https://www3.ugto.mx/ugentucasa/images/pdf/intervencion-crisis-intervencion-situacion-contingencia.pdf>
49. Fajardo L, Hoyos J, Betancur A. Niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de Psicología de los dos últimos semestres en una Institución de Educación Superior, Privada, en el Valle de Aburra [Internet]. Tesis de Grado, Corporación Universitaria Minuto de Dios; 2017. Disponible en: <https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/6031/1/>
50. Real R, Acosta R, Arrua C. Procrastinación académica en estudiantado de medicina del Paraguay en 2022. *Rev Educ.* 2022;5(9).
51. Manchado M, Hervías F. Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Rev Psicol y Ciencias Afines.* 2021;19(17). Disponible en: <https://doi.org/10.16888/interd.2021.38.2.16>
52. Altamirano C. Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. *Artículos Orig temáticos* [Internet]. 2021;5(2). Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/5728/572868251010/>
53. Guerrero L. Ansiedad y procrastinación en estudiantes universitarios de la Facultad de Salud, de una Universidad Privada de Lima Norte, 2021 [Internet]. Tesis de Grado, Universidad Privada del Norte; 2022. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/30526/Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
54. Valencia F. Procrastinación académica y ansiedad en contexto de covid-19 en estudiantes de Enfermería UNSA Arequipa, 2021 [Internet]. Tesis de Grado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2022. Disponible en: <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/602f4651-602b-4226-8ce4-73bed1cbfd14/content>
55. Humanchumo C. Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada, Chiclayo 2022 [Internet]. Tesis de Grado, Universidad San



- Martin de Porres; 2023. Disponible en:
https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/11933/HUAMAN_CHUMO_HCL_SAAVEDRA_OZV.pdf?sequence=1&isAllowed=y
56. Ortiz D. Relación entre estrés académico y procrastinación en estudiantes de una carrera técnico profesional de un instituto público del distrito de Santa Lucía-Puno, 2022 [Internet]. Tesis de Grado, Universidad Continental; 2023. Disponible en:
https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/13495/2/IV_FHU_501_TE_Ortiz_Vargas_2023.pdf
57. Flores A. Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Odontología de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno 2023. Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Odontología de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno 2023. [Internet]. Tesis de Grado, Universidad Nacional del Altiplano; 2024. Disponible en:
<http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/22344/>
58. Hernández R, Baptista P, Fernández C. Metodología de la investigación. 5ta ed. México: Mc Graw-Hill.; 2010.
59. Charaja F. El MAPIC en la Investigación Científica. 3ra ed. Puno: Corporación SIRIO EIRL; 2018. 221 p.
60. Universidad Nacional del Altiplano. Portal de Transparencia. 2023. Historia de la Universidad. Disponible en:
[https://ep.unap.edu.pe/enfermeria/historia/#:~:text=La Facultad de Enfermería fue,Universidad Técnica del Altiplano \(U.T.A.\)](https://ep.unap.edu.pe/enfermeria/historia/#:~:text=La Facultad de Enfermería fue,Universidad Técnica del Altiplano (U.T.A.))
61. Facultad de Medicina Humana. Universidad Nacional del Altiplano. 2020 [citado 15 de enero de 2024]. Historia. Disponible en:
<https://ep.unap.edu.pe/medicina/historia/>
62. Arkin H, Colton R. Tablas para estadísticos. Nueva York: Barnes y Noble; 1995.
63. Kerlinger F, Lee H. Investigación del comportamiento. 4.^a ed. México: Mc Graw-Hill; 2002.



64. Salomon J, Rothblum E. Procrastinación académica: frecuencia y correlatos cognitivo-conductuales. *J Couns Psychol* [Internet]. 1984;31(4):503-9. Disponible en: <https://psycnet.apa.org/record/1985-07993-001>
65. Ferrari J, Johnson J, McCown W. Procrastinación y evitación de tareas: teoría, investigación y tratamiento. Plenum Press. 1995;5(2). Disponible en: <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
66. Hendrie K, Bastacini M. Autorregulación en estudiantes universitarios: Estrategias de aprendizaje, motivación y emociones. *Rev Educ* [Internet]. 2020;44(1):1-29. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/440/44060092033/html/>

ANEXOS

ANEXO 1. Matriz de consistencia

Interrogantes	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Índice	Metodología
¿Cuál es la relación entre la procrastinación académica y ansiedad en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024?	Determinar la relación entre la procrastinación académica y ansiedad en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024.	Existe relación directa y significativa entre la procrastinación académica y ansiedad en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024.	Procrastinación académica	Postergación académica	Situación de dejar todo a última hora. Aversión a la lectura.	(1, 3, 8, 9, 16)	Alta (60 a 80)	Tipo: Descriptivo-correlacional. Diseño: No experimental de corte transversal.
- ¿Cuál es el nivel de procrastinación académica en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024?	- Identificar el nivel de procrastinación académica en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024.	Existe relación directa y significativa entre la postergación académica y ansiedad en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024.		Autoregulación académica	Estudio para el examen. Cumplimiento de tareas. Cumplimiento de trabajos. Perfeccionismo	(2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15)	Media (38 a 59) Baja (16 a 37)	Población: 1456 estudiantes de los programas de estudio (Enfermería, Medicina Humana y Nutrición Humana) de la UNA-Puno. Muestra: 304 estudiantes. La selección fue a través del muestreo probabilístico.
- ¿Cuál es el nivel de ansiedad en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024?	- Identificar el nivel de ansiedad en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024.	Existe relación inversa y significativa entre la autorregulación académica y ansiedad en los estudiantes del área de biomédicas de	Ansiedad	Síntomas somáticos	Sudoración Vértigo Insomnio Fatiga Temblores	(4,6,7,8, 10,11,1 2,13,14, 15,16,1 7,18,19, 20)	Presencia de ansiedad en grado máximo (65-80). Presencia de	Técnica de recolección de datos: Encuesta. Instrumentos:
- ¿Cuál es la relación								

<p>entre la postergación académica y ansiedad en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024?</p> <p>-¿Cuál es la relación entre la autorregulación académica y ansiedad en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024?</p>	<p>- Identificar la relación entre la postergación académica y ansiedad en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024.</p> <p>- Identificar la relación entre la autorregulación académica y ansiedad en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024.</p>	<p>la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024.</p>	<p>Síntomas cognoscitivos-afectivos</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="188 710 272 853">Temor</td> <td data-bbox="272 710 909 853" rowspan="2">Intranquilidad</td> </tr> <tr> <td data-bbox="272 710 381 853">Angustia</td> </tr> </table>	Temor	Intranquilidad	Angustia	<p>(1, 2, 3, 5,9)</p>	<p>ansiedad moderada a severa (50-64). Presencia de ansiedad mínima moderada (35-49). Dentro de los límites normales (20-34).</p>	<p>- “Escala de Procrastinación Académica”. - “Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung”. Técnica de análisis de resultados: Estadística inferencial, coeficiente de Rho Spearman.</p>
Temor	Intranquilidad									
Angustia										



ANEXO 2. Cuestionario de procrastinación académica

I. PRESENTACIÓN

Estimado estudiante, somos tesistas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, estamos desarrollando una investigación sobre la procrastinación académica y ansiedad, le estaremos muy agradecidas por cooperar. Los resultados de esta investigación se mantendrán en estricta reserva y confidencialidad, por lo cual no es necesario colocar su nombre.

II. DATOS GENERALES

Nombre:

Sexo: a) Femenino b) Masculino

Edad:

Facultad:

III. INDICACIONES

Por favor, lee atentamente cada interrogante y marque la opción que considere correcta. Responda todas las preguntas con honestidad.

Nunca	1
Casi Nunca	2
Algunas veces	3
Casi siempre	4
Siempre	5

N°	Enunciado	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	Postergó los trabajos de los cursos que no me gustan.					
9	Postergó 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 desafíos con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea.					



ANEXO 3. Cuestionarios de ansiedad

Indique con qué frecuencia te ocurren los hechos, basado en la siguiente escala:

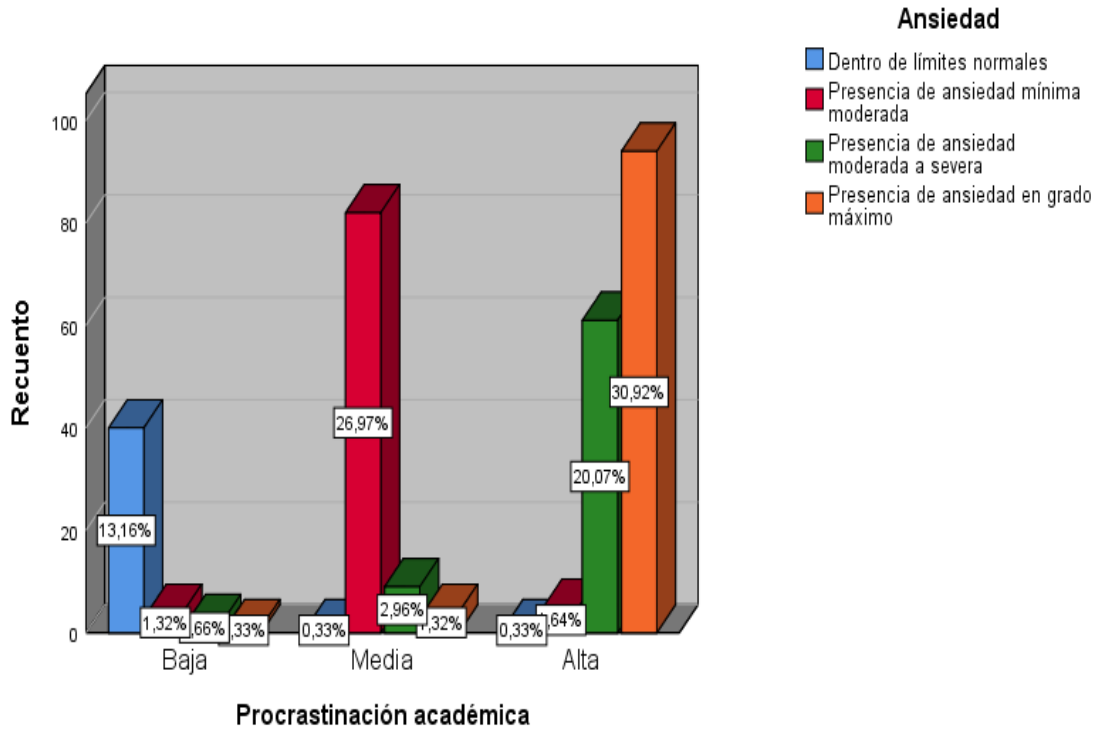
Nunca	1
A veces	2
Siempre	3
Casi siempre	4

Coloque con una X en el cuadro correspondiente.

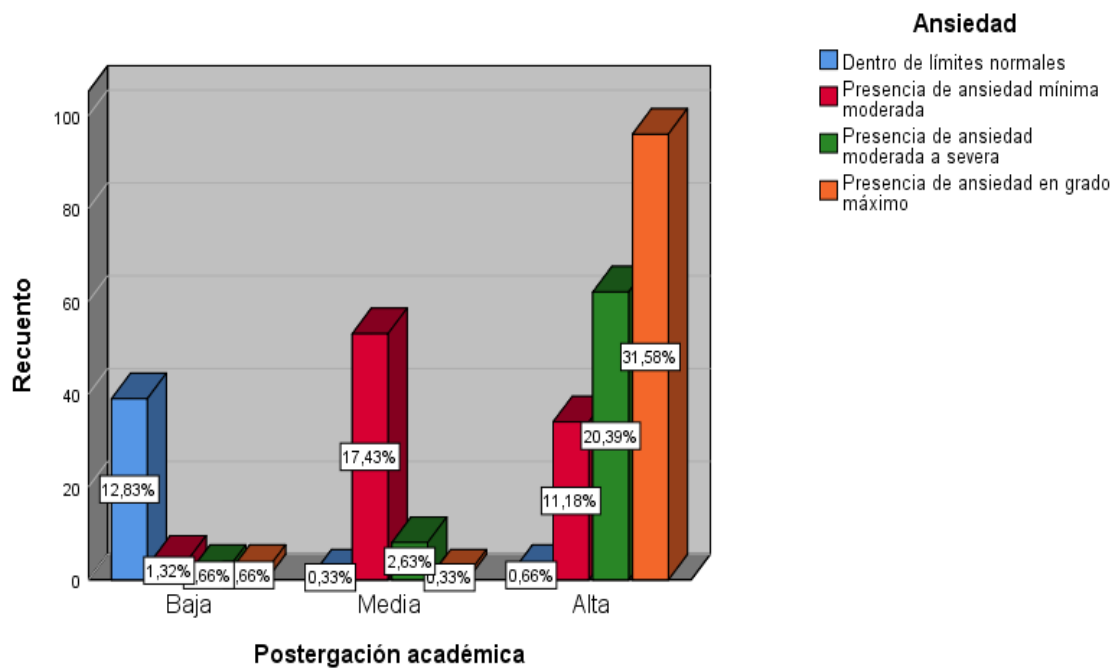
Nº	Enunciado	1	2	3	4
1	Me siento más nervioso y ansioso que de costumbre.				
2	Me siento con temor sin razón.				
3	Despierto con facilidad o siento pánico.				
4	Me siento como si fuera a reventar y partirme en pedazos .				
5	Siento que todo está bien y que nada malo puede sucederme.				
6	Me tiemblan los brazos y las piernas.				
7	Me mortifican dolores de cabeza, cuello o cintura.				
8	Me siento débil y me canso fácilmente.				
9	Me siento tranquilo y puedo permanecer en calma fácilmente.				
10	Puedo sentir que me late muy rápido el corazón.				
11	Sufro de mareos.				
12	Sufro de desmayos o siento que me voy a desmayar.				
13	Puedo inspirar y expirar fácilmente.				
14	Se me adormecen o hinchan los dedos de las manos y pies.				
15	Sufro de molestias estomacales o indigestión.				
16	Orino con mucha frecuencia.				
17	Generalmente mis manos están secas y calientes.				
18	Siento bochornos				
19	Me quedo dormido con facilidad y descanso bien durante la noche				
20	Tengo pesadillas				

ANEXO 4. Gráfico de los resultados por objetivos.

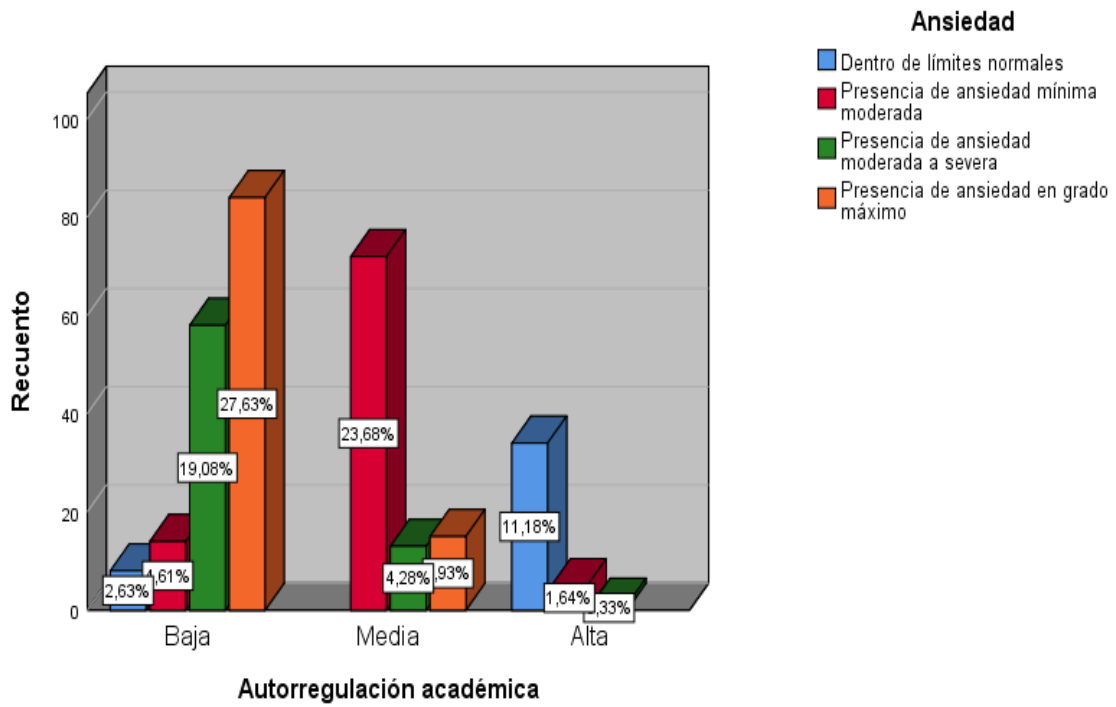
Procrastinación académica y ansiedad



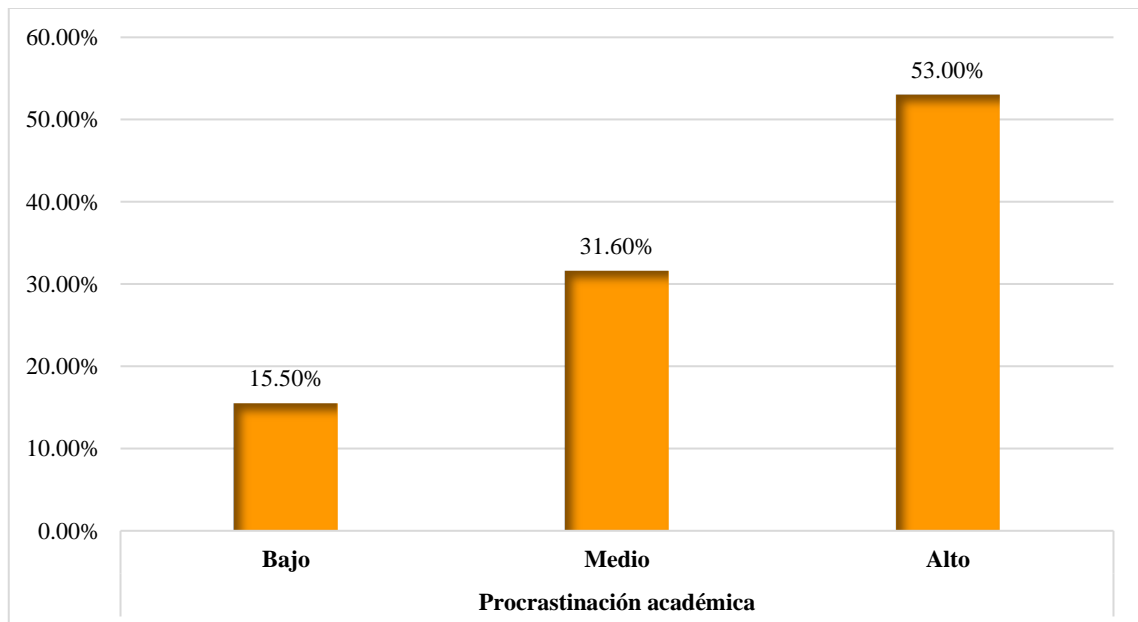
Postergación académica y ansiedad



Autorregulación académica y ansiedad

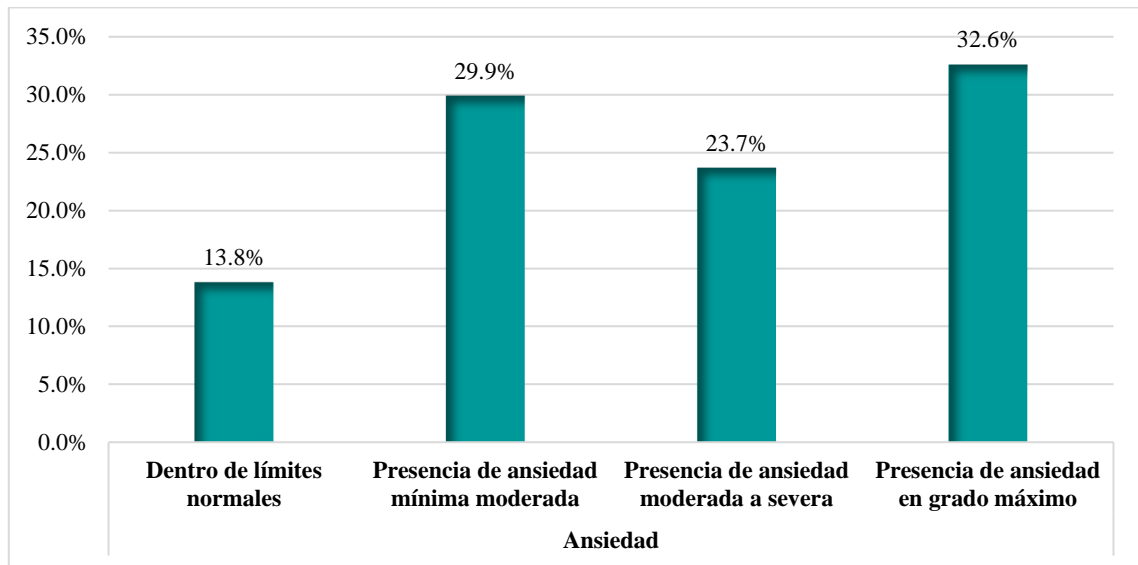


Nivel de procrastinación académica





Nivel de ansiedad





ANEXO 5. Declaración de consentimiento informado



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE ENFERMERÍA



FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA EL

ESTUDIANTE

Yo:.....Siendo estudiante del..... Semestre, Sección..... de la Facultad de Enfermería (), Medicina Humana (), Nutrición Humana () de la Universidad Nacional del Altiplano, de manera libre y voluntaria otorgo mi consentimiento para ser partícipe de la investigación denominado: **“La procrastinación académica y ansiedad en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024”**. Este estudio y el consentimiento me han sido explicados, he leído las páginas de este formulario. Entiendo la información y mis preguntas han sido respondidas. Es por ello que al firmar este formulario estoy aceptando participar de esta investigación.



ANEXO 6. Autorización para ejecución

 **Universidad Nacional del Altiplano - Puno**
FACULTAD DE ENFERMERIA
Dirección de la Escuela Profesional de Enfermería 

MEMORANDO N°089-2024-D-EPE-UNA

A : Srta. **DINA ROSMERI MAMANI MAMANI**
Srta. **MARIBEL CERPA TACORA**
Egresada de la E.P. Enfermería

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA EJECUCIÓN DE INVESTIGACIÓN
Referencia: Carta N°065-2024-D-FE-UNA-PUNO

FECHA : Puno, 10 de junio de 2024.

Cumplo con comunicarle que, en el marco de apoyo a la investigación en la Escuela Profesional de Enfermería; en atención a la Solicitud; se le otorga la **AUTORIZACIÓN** para la ejecución de la investigación titulada: **“Procrastinación académica y ansiedad en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno, 2024”**. Para cuyo efecto, sírvase coordinar con los Docentes y Coordinadora Académica; los mismos que le brindaran apoyo para la recolección de datos.

Atentamente,

C.c.:
Archivo - 2024
NSAU/ejtc

Dra. Nancy Silvia Álvarez Urbina
DIRECTORA ESCUELA PROFESIONAL
FACULTAD DE ENFERMERÍA



Universidad Nacional del Altiplano de Puno

FACULTAD DE ENFERMERÍA

Ciudad Universitaria Telefax (051)363862 – Casilla 291
Correo institucional: fe@unap.edu.pe



“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

Puno C.U., 29 de mayo de 2024

OFICIO N° 386-2024-D-FE-UNA-PUNO

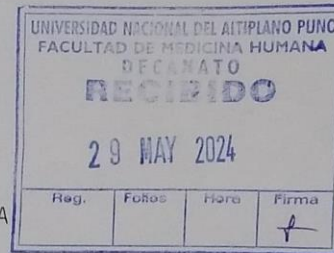
Señor Dr.

JULIAN ANTONIO SALAS PORTOCARRERO

DECANO DE LA FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

Universidad Nacional del Altiplano de Puno

Ciudad.-



ASUNTO: PRESENTA Y SOLICITA BRINDAR FACILIDADES A EGRESADAS DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA

Es muy grato dirigirme a usted, para expresarle un afectuoso saludo, al mismo tiempo presento a la Bachiller: Srta. DINA ROSMERI MAMANI MAMANI y Srta. MARIBEL CERPA TACORA, egresadas de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, con el fin de solicitar a su digna representada se sirva autorizar y brindar las facilidades del caso para la recolección de datos de la población estudiantil del I al X Ciclo de la Escuela Profesional de Medicina Humana; y, su posterior ejecución del Proyecto de Investigación de Tesis conforme se detalla, bajo la dirección de la Docente: Mtra. Julieta Chique Aguilar.

RESPONSABLES	PROYECTO DE INVESTIGACION DE TESIS
Srta. DINA ROSMERI MAMANI MAMANI	"Procrastinación académica y ansiedad en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024".
Srta. MARIBEL CERPA TACORA	

Agradeciendo de antemano su gentil apoyo, es oportuno renovarle mi mayor consideración personal.

Atentamente,



Dr. Juan Moises Surocupuca Araujo
DECANO
FACULTAD DE ENFERMERIA

C.c. Archivo
JMSA/crla.



Universidad Nacional del Altiplano de Puno

FACULTAD DE ENFERMERÍA

Ciudad Universitaria Telefax (051)363862 – Casilla 291
Correo Institucional: fe@unap.edu.pe



"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

Puno C.U., 29 de mayo de 2024

OFICIO N° 385-2024-D-FE-UNA-PUNO

Señor Dr.

MOISÉS GUILLERMO APAZA AHUMADA

DECANO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Universidad Nacional del Altiplano de Puno

Ciudad.-

Universidad Nacional del Altiplano - Puno	
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD	
RECEPCIÓN SECRETARÍA	
FECHA	29 MAY 2024 Hora
N° Reg	Finis

ASUNTO: PRESENTA Y SOLICITA BRINDAR FACILIDADES A EGRESADAS DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA

Es muy grato dirigirme a usted, para expresarle un afectuoso saludo, al mismo tiempo presento a la Bachiller: Srta. DINA ROSMERI MAMANI MAMANI y Srta. MARIBEL CERPA TACORA, egresadas de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, con el fin de solicitar a su digna representada se sirva autorizar y brindar las facilidades del caso para la recolección de datos de la población estudiantil del I al VIII Ciclo de la Escuela Profesional de Nutrición Humana; y, su posterior ejecución del Proyecto de Investigación de Tesis conforme se detalla, bajo la dirección de la Docente: Mtra. Julieta Chique Aguilar.

RESPONSABLES	PROYECTO DE INVESTIGACION DE TESIS
Srta. DINA ROSMERI MAMANI MAMANI	"Procrastinación académica y ansiedad en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2024".
Srta. MARIBEL CERPA TACORA	

Agradeciendo de antemano su gentil apoyo, es oportuno renovar mi mayor consideración personal.

Atentamente,

Dr. Juan Moisés Soreapuca Araujo
DECANO
FACULTAD DE ENFERMERÍA

C.c. Archivo,
JMSA/crlf.



Universidad Nacional del Altiplano - Puno
FACULTAD DE ENFERMERIA
Dirección de la Escuela Profesional de Enfermería



MEMORANDO N°089-2024-D-EPE-UNA

A : Srta. DINA ROSMERI MAMANI MAMANI
Srta. **MARIBEL CERPA TACORA**
Egresada de la E.P. Enfermería

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA EJECUCIÓN DE INVESTIGACIÓN
Referencia: Carta N°065-2024-D-FE-UNA-PUNO

FECHA : Puno, 10 de junio de 2024.

Cumplo con comunicarle que, en el marco de apoyo a la investigación en la Escuela Profesional de Enfermería; en atención a la Solicitud; se le otorga la **AUTORIZACIÓN** para la ejecución de la investigación titulada: **“Procrastinación académica y ansiedad en los estudiantes del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno, 2024”**. Para cuyo efecto, sírvase coordinar con los Docentes y Coordinadora Académica; los mismos que le brindaran apoyo para la recolección de datos.

Atentamente,

C.c.:
Archivo - 2024
NSAU/ejtc



Nancy Silvia Alvarez Urbina
Srta. Nancy Silvia Alvarez Urbina
DIRECTORA ESCUELA PROFESIONAL
FACULTAD DE ENFERMERIA



ANEXO 7. Matriz de datos para la variable 1.

	PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA															
	P.1	P.2	P.3	P.4	P.5	P.6	P.7	P.8	P.9	P.10	P.11	P.12	P.13	P.14	P.15	P.16
E.1	2	2	2	5	2	4	2	2	5	2	2	2	2	2	2	5
E.2	2	1	1	5	1	4	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
E.3	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.4	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	5	5
E.5	4	2	2	5	2	4	2	4	5	2	2	2	2	2	2	2
E.6	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.7	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	2	2
E.8	4	1	1	5	1	4	1	4	5	1	1	1	1	2	1	5
E.9	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.10	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	5	5
E.11	4	2	2	5	2	4	2	4	3	2	2	2	2	2	2	3
E.12	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.13	3	2	2	3	2	4	2	3	2	2	2	2	2	1	1	5
E.14	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.15	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	2	3	5	5
E.16	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	2	3	5	5
E.17	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.18	4	2	2	5	2	4	2	4	5	3	2	2	2	2	2	5
E.19	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.20	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	5	5
E.21	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	2	3	5	5
E.22	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.23	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	2	3	5	5
E.24	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.25	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	2	2	3	5	5
E.26	4	1	1	5	1	4	1	4	5	3	1	1	1	1	1	5
E.27	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.28	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	2	2
E.29	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.30	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	5	5
E.31	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	2	2
E.32	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.33	4	2	2	5	2	4	2	4	5	2	2	2	2	2	2	5
E.34	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	2	2	3	5	5
E.35	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	5	5
E.36	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	2	2	3	5	5
E.37	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5



E.38	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	2	2
E.39	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.40	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	2	2	3	5	5
E.41	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	2	2
E.42	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.43	4	1	1	5	1	4	1	4	5	1	1	1	1	1	1	5
E.44	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.45	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	5	5
E.46	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	2	2	3	5	5
E.47	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.48	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	2	2
E.49	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.50	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	5	5
E.51	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	2	2	3	5	5
E.52	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.53	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	2	2
E.54	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.55	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	5	5
E.56	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	2	2	3	5	5
E.57	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.58	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	2	2
E.59	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.60	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	5	5
E.61	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	2	2	3	5	5
E.62	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.63	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	2	2
E.64	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	2	2	3	5	5
E.65	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	5	5
E.66	4	2	2	5	2	4	2	4	5	2	2	2	2	2	2	5
E.67	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.68	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	2	2
E.69	5	3	3	5	3	5	2	3	3	3	3	2	2	3	5	3
E.70	5	3	3	5	3	5	2	3	3	3	3	2	2	3	5	3
E.71	4	2	2	5	2	4	2	4	3	2	2	2	2	2	2	3
E.72	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.73	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	2	2
E.74	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.75	5	3	3	5	3	5	2	3	3	3	3	2	2	3	5	3
E.76	4	2	2	5	2	4	2	4	5	2	2	2	2	2	2	2
E.77	5	3	3	5	3	5	2	2	5	3	3	2	2	3	5	2
E.78	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	2	2
E.79	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.80	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	5	5



E.81	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	2	2
E.82	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.83	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	2	2
E.84	5	3	3	5	3	5	2	2	2	3	3	2	2	3	5	5
E.85	5	3	3	5	3	4	2	2	2	3	3	2	2	3	5	5
E.86	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	2	2
E.87	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.88	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	2	2
E.89	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.90	5	3	3	5	3	5	2	2	2	3	3	2	2	3	5	5
E.91	5	3	3	5	3	5	2	3	2	3	3	1	2	3	5	4
E.92	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.93	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	2	2
E.94	5	3	3	5	3	5	2	1	5	3	3	2	2	3	5	1
E.95	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	5	5
E.96	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	2	2
E.97	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.98	5	3	3	5	3	5	2	3	3	3	3	2	2	3	5	3
E.99	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.100	5	3	3	5	3	5	2	2	2	3	3	2	2	3	5	2
E.101	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	5	5
E.102	5	3	3	5	3	5	2	3	3	3	3	2	2	3	5	3
E.103	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.104	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	2	2
E.105	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.106	5	3	3	5	3	5	2	3	3	3	3	2	2	3	5	3
E.107	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	2	2
E.108	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.109	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	2	2
E.110	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.111	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	5	5
E.112	5	3	3	5	3	5	2	3	3	3	3	2	2	3	5	2
E.113	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.114	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	2	2
E.115	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.116	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	5	5
E.117	5	3	3	5	3	5	2	5	2	3	3	2	2	3	5	2
E.118	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.119	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	2	2
E.120	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.121	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	5	5
E.122	5	3	3	5	3	5	2	2	2	3	3	2	2	3	5	5
E.123	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5



E.124	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	2	2
E.125	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.126	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	5	5
E.127	5	3	3	5	3	5	2	2	2	3	3	2	2	3	5	5
E.128	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.129	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	2	2
E.130	5	3	3	5	3	5	2	2	2	3	3	2	2	3	5	5
E.131	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	5	5
E.132	4	2	2	5	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5
E.133	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.134	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	2	2
E.135	5	3	3	5	3	5	2	2	2	3	3	2	2	3	5	5
E.136	5	3	3	5	3	5	2	2	2	3	3	2	2	3	5	4
E.137	4	2	2	5	2	4	2	4	3	2	2	2	2	2	2	3
E.138	5	3	3	5	3	5	2	2	2	3	3	2	2	3	5	5
E.139	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.140	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	2	2
E.141	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.142	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	5	5
E.143	5	3	3	5	3	5	2	2	2	3	3	2	2	3	5	5
E.144	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.145	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	2	2
E.146	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.147	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	5	5
E.148	5	3	3	5	3	5	2	2	5	3	3	2	2	3	5	1
E.149	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.150	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	2	2
E.151	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.152	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	5	5
E.153	5	3	3	5	3	5	2	4	1	3	3	2	2	3	5	3
E.154	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.155	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	2	2
E.156	5	3	3	5	3	5	2	5	1	3	3	2	2	3	5	1
E.157	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	5	5
E.158	4	2	2	5	2	4	2	1	5	2	2	2	2	2	2	5
E.159	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.160	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	2	2
E.161	5	3	3	5	3	5	2	1	1	3	3	2	2	3	5	5
E.162	5	3	3	5	3	5	2	2	2	3	3	2	2	3	5	5
E.163	4	2	2	5	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5
E.164	2	4	5	5	4	3	3	3	3	2	4	2	2	2	2	1
E.165	3	4	3	4	3	4	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2
E.166	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	2	2



E.167	4	2	2	5	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2
E.168	3	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3
E.169	3	4	4	3	4	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2
E.170	5	4	3	5	1	2	3	2	1	3	2	1	3	3	3	5
E.171	4	3	2	5	1	3	1	2	1	1	1	4	5	3	3	5
E.172	4	4	4	2	4	4	3	5	2	2	3	3	4	2	3	1
E.173	2	4	4	4	5	5	3	3	4	3	2	2	3	4	4	2
E.174	5	4	6	1	5	5	5	2	1	1	1	2	1	1	2	1
E.175	2	3	4	2	1	3	2	1	1	2	2	3	2	1	3	2
E.176	2	2	2	2	1	3	4	2	4	2	4	4	3	4	2	4
E.177	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3
E.178	3	4	5	5	2	3	3	3	4	4	4	5	5	3	5	5
E.179	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	3
E.180	4	5	4	3	3	3	4	4	5	4	5	4	3	3	3	4
E.181	5	1	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
E.182	2	2	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
E.183	4	3	2	3	2	4	3	3	3	4	2	4	2	3	2	3
E.184	4	2	3	4	2	2	2	2	4	4	4	2	2	4	4	3
E.185	4	3	2	4	4	3	4	3	2	4	2	1	4	5	2	4
E.186	2	4	4	3	3	3	3	2	1	3	3	4	3	3	3	4
E.187	5	5	5	3	3	3	3	5	2	5	5	5	4	3	5	3
E.188	3	2	1	3	2	1	1	2	2	1	2	2	3	2	1	3
E.189	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2
E.190	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2
E.191	3	3	4	3	2	4	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3
E.192	2	2	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3
E.193	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
E.194	5	3	1	5	5	2	5	5	3	2	1	2	4	2	5	2
E.195	3	3	3	2	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2
E.196	3	3	3	4	2	4	3	4	3	3	2	2	2	2	3	2
E.197	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3
E.198	5	4	4	5	3	3	5	5	3	4	3	3	3	3	2	5
E.199	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	2	2
E.200	3	4	3	4	3	4	3	4	2	2	2	2	2	3	3	2
E.201	3	4	5	5	2	3	3	3	4	4	4	5	5	3	5	5
E.202	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4
E.203	4	5	4	3	3	3	4	4	5	4	5	4	3	3	3	4
E.204	5	1	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
E.205	3	4	5	5	2	3	3	3	4	4	4	5	5	3	5	5
E.206	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	3
E.207	4	5	4	3	3	3	4	4	5	4	5	4	3	4	3	4
E.208	5	1	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
E.209	3	4	5	5	2	3	3	4	4	4	4	5	5	3	5	5



E.210	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	3
E.211	4	5	4	3	3	3	4	4	5	4	5	4	3	3	3	4
E.212	5	1	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
E.213	3	4	5	5	2	3	3	4	4	4	4	5	5	3	5	5
E.214	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	3
E.215	4	5	4	3	3	3	4	4	5	4	5	4	3	3	3	4
E.216	5	1	5	5	2	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5
E.217	3	4	5	5	2	3	3	4	4	4	4	5	5	3	5	5
E.218	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	3
E.219	4	5	4	3	3	3	4	4	5	4	5	4	3	3	3	4
E.220	5	4	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
E.221	3	4	5	5	2	3	3	3	4	4	4	5	5	3	5	5
E.222	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	3
E.223	4	5	4	4	3	3	4	4	5	4	5	4	3	3	3	4
E.224	5	1	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
E.225	3	4	5	5	2	3	3	3	4	4	4	5	5	3	5	5
E.226	5	5	5	3	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	3
E.227	4	5	4	2	3	3	4	4	5	4	5	4	3	3	3	4
E.228	5	1	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
E.229	3	4	5	5	4	3	3	3	4	4	4	5	5	3	5	5
E.230	5	5	5	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	3
E.231	4	5	4	3	5	3	4	4	5	4	5	4	3	3	3	4
E.232	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
E.233	3	4	5	5	2	3	5	3	4	4	4	5	5	3	5	5
E.234	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	4	5	4	3
E.235	4	5	4	3	3	3	4	5	5	4	5	4	3	3	3	4
E.236	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
E.237	3	4	5	5	2	5	3	3	4	4	4	5	5	3	5	5
E.238	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	3
E.239	4	5	4	3	3	5	4	4	5	4	5	4	3	3	3	4
E.240	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
E.241	3	4	5	5	2	3	5	5	4	4	4	5	5	3	5	5
E.242	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	3
E.243	4	5	4	3	3	3	4	4	5	4	5	5	5	3	3	4
E.244	5	1	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
E.245	3	4	5	5	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	5	5
E.246	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	5	3
E.247	4	5	4	3	3	3	4	4	5	4	5	4	5	3	3	4
E.248	5	1	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
E.249	2	2	3	3	3	5	5	1	3	2	3	2	2	2	2	1
E.250	4	2	2	5	2	4	2	4	5	2	2	2	2	2	2	5
E.251	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	2	2
E.252	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5



E.253	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	5	5
E.254	4	2	2	5	2	4	2	4	5	2	2	2	2	2	2	5
E.255	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.256	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	2	2
E.257	4	1	1	5	1	4	1	4	5	1	1	1	1	2	1	5
E.258	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.259	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	5	5
E.260	4	2	2	5	2	4	2	4	5	2	2	2	2	2	2	5
E.261	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.262	4	1	1	5	1	4	1	4	5	2	1	1	2	1	1	5
E.263	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.264	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	5	5
E.265	4	2	2	5	2	4	2	4	5	2	2	2	2	2	2	5
E.266	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.267	4	2	2	5	2	4	2	4	5	3	2	2	2	2	2	5
E.268	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.269	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	5	5
E.270	4	1	1	5	1	4	1	4	5	3	1	1	1	1	1	5
E.271	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.272	4	2	2	5	2	4	2	4	5	2	2	2	2	2	2	5
E.273	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.274	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	2	2	3	5	5
E.275	4	1	1	5	1	4	1	4	5	3	1	1	1	1	1	5
E.276	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.277	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	2	2
E.278	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.279	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	5	5
E.280	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	2	2
E.281	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.282	4	2	2	5	2	4	2	4	5	2	2	2	2	2	2	5
E.283	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	2	2	3	5	5
E.284	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	5	5
E.285	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	2	2	3	5	5
E.286	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.287	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	2	2
E.288	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.289	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	2	2	3	5	5
E.290	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	2	2
E.291	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.292	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	2	2
E.293	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.294	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	5	5
E.295	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	2	2	3	5	5



E.296	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.297	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	2	2
E.298	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.299	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	5	5
E.300	4	2	2	5	2	4	2	4	5	2	2	2	2	2	2	5
E.301	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	2	2
E.302	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	4	5
E.303	5	3	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3	5	5
E.304	4	2	2	5	2	4	2	4	5	2	2	2	2	2	2	5

ANEXO 8. Matriz de datos de la variable 2.

ANSIEDAD																				
	P.1	P.2	P.3	P.4	P.5	P.6	P.7	P.8	P.9	P.10	P.11	P.12	P.13	P.14	P.15	P.16	P.17	P.18	P.19	P.20
E.1	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2
E.2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
E.3	2	4	3	2	4	2	3	2	3	3	4	3	2	2	3	2	3	2	2	3
E.4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	2	3	4	1	1	3
E.5	1	2	1	1	2	2	1	2	3	3	2	2	1	2	1	2	3	2	2	2
E.6	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	2	3	4	4	2	2	4
E.7	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
E.8	2	3	1	2	2	2	3	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2
E.9	4	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	2	3	4	1	1	3
E.10	4	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	2	3	4	1	1	3
E.11	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	2	2	4
E.12	4	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	2	3	4	1	1	3
E.13	2	3	1	2	2	2	3	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2
E.14	4	3	4	3	3	2	3	2	3	4	2	2	3	3	2	3	4	1	1	3
E.15	1	1	1	2	1	2	1	2	3	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2
E.16	1	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2
E.17	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	2	3	4	4	2	2	4
E.18	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	1	3
E.19	2	3	1	2	2	2	3	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2
E.20	4	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	2	3	4	1	1	3
E.21	1	2	1	2	1	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2
E.22	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	1	1	1	1	1	2	3	3	2
E.23	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2
E.24	4	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	2	3	4	1	1	3
E.25	2	2	3	2	1	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2
E.26	3	2	3	2	1	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2
E.27	4	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	2	3	4	1	1	3
E.28	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	2	3	2
E.29	2	3	3	3	4	4	2	3	3	3	4	2	4	3	3	2	3	2	3	2
E.30	4	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	3	4	4	2	2	4
E.31	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4
E.32	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2
E.33	3	3	4	3	3	2	3	3	3	1	2	2	3	3	1	3	2	1	1	3
E.34	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
E.35	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	2	3	4	4	2	2	4
E.36	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	1	2
E.37	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
E.38	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3
E.39	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3
E.40	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4



E.41	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1
E.42	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
E.43	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	1	1	1	1
E.44	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	4	3	4	3	4
E.45	2	3	2	3	2	3	2	3	4	3	4	3	4	2	2	3	4	3	4	3
E.46	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3
E.47	4	4	4	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	4	2	4	2	3	4
E.48	2	1	1	1	2	2	1	1	1	3	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2
E.49	4	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	2	3	4	1	1	3
E.50	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	2	2	2
E.51	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2
E.52	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4
E.53	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	3
E.54	4	4	3	4	1	3	2	2	3	2	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2
E.55	3	3	3	2	1	3	4	4	3	4	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2
E.56	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	3	3	3	3	2	1
E.57	4	2	1	4	3	3	4	4	2	2	4	4	4	2	3	2	3	2	3	2
E.58	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	3	1	2	1	2	1	2
E.59	5	3	3	3	0	1	5	3	3	1	1	4	3	3	3	3	3	2	2	2
E.60	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4
E.61	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	2
E.62	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3
E.63	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1
E.64	1	2	1	1	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
E.65	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	2	3	4	4	2	2	4
E.66	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	1	2
E.67	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2
E.68	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1
E.69	1	2	1	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2
E.70	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	4
E.71	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2
E.72	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3
E.73	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2
E.74	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3
E.75	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3
E.76	3	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2
E.77	3	3	1	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	1	2
E.78	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2
E.79	4	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	2	3	4	1	1	3
E.80	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4
E.81	1	4	1	3	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2
E.82	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4
E.83	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	3	1	2	2	1	1	3
E.84	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2
E.85	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2



E.86	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1
E.87	4	2	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4
E.88	2	3	3	3	4	4	2	3	3	3	4	2	4	3	3	2	3	2	3	2
E.89	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	2	4	4	3	3
E.90	4	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	3	4	4	2	2	4
E.91	4	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	2	4	4	2	1	4
E.92	4	3	4	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2
E.93	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	4	1	1	3
E.94	2	2	2	3	3	2	3	3	2	4	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2
E.95	3	3	4	3	3	2	3	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	2	4
E.96	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	4	2	1	2
E.97	4	4	4	2	2	4	3	4	3	3	2	4	4	2	3	4	4	4	3	3
E.98	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	1	1	2
E.99	2	2	2	2	4	3	3	3	3	1	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3
E.100	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2
E.101	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	2	3	4
E.102	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2
E.103	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	2	3	4
E.104	1	1	1	2	1	2	1	2	3	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2
E.105	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	2	3	4
E.106	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	4	3	2	1	3
E.107	2	2	1	1	1	2	1	2	3	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2
E.108	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	2	3	4
E.109	2	2	1	1	3	1	3	3	4	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1
E.110	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	2	3	4
E.111	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	2	3	4
E.112	2	3	1	2	2	2	3	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2
E.113	4	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	2	3	4	1	1	3
E.114	1	1	1	1	1	2	1	2	3	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2
E.115	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	2	3	4
E.116	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	4
E.117	2	3	1	2	2	2	3	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2
E.118	4	3	4	3	3	2	4	4	4	4	4	2	3	4	2	3	4	4	4	4
E.119	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2
E.120	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2
E.121	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	2	3	4
E.122	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	4	4	2	1	4
E.123	2	3	1	2	2	2	3	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2
E.124	1	3	1	3	3	1	1	1	3	4	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1
E.125	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4
E.126	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	2	3	4
E.127	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	4	2	4	2
E.128	2	2	2	2	3	3	2	2	3	4	4	2	4	3	3	2	2	3	3	3
E.129	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2
E.130	3	3	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2



E.131	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2
E.132	4	2	1	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
E.133	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	2	3	4
E.134	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2
E.135	2	3	3	3	4	4	2	3	3	3	4	2	4	3	3	2	3	2	3	2
E.136	4	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	3	4	4	2	2	4
E.137	4	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	2	4	4	2	1	4
E.138	2	3	1	2	2	2	3	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2
E.139	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	2	3	4
E.140	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	3	1
E.141	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	2	3	4	4	2	2	4
E.142	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	4	4	2	1	4
E.143	2	3	1	2	2	2	3	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2
E.144	4	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	2	3	4	1	1	3
E.145	1	1	1	1	1	2	1	2	3	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2
E.146	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	2	2	4
E.147	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	2	4	4	2	1	4
E.148	2	3	1	2	2	2	3	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2
E.149	4	3	4	3	3	2	3	2	3	4	2	2	3	3	2	3	4	1	1	3
E.150	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
E.151	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	2	3	4
E.152	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	2	3	4	4	2	2	4
E.153	3	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2
E.154	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	2	3	4
E.155	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2
E.156	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
E.157	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	1	1	1	1	1	2	3	3	2
E.158	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2
E.159	2	2	2	2	3	3	2	2	3	4	4	2	4	3	3	2	2	2	3	3
E.160	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2
E.161	3	3	3	2	1	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2
E.162	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	3	3	3	3	2	1
E.163	4	2	1	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2
E.164	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2
E.165	2	2	2	2	1	1	2	2	3	4	4	2	4	3	3	2	2	1	3	3
E.166	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
E.167	2	2	1	3	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1
E.168	2	3	1	2	2	2	3	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2
E.169	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	3	2	2	1	1	1	3
E.170	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1
E.171	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
E.172	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	3
E.173	2	3	1	2	2	2	3	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2
E.174	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2
E.175	2	2	1	1	1	1	3	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2



E.176	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	4	
E.177	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	4	
E.178	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	
E.179	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	2	3	4
E.180	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	2	3	4
E.181	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	1	3	1	2	3	3
E.182	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
E.183	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	
E.184	2	3	1	2	2	2	3	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2
E.185	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	3
E.186	1	2	1	2	1	2	2	2	3	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
E.187	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	1	1	1	1	1	2	3	3	2
E.188	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2
E.189	2	2	2	2	1	1	2	2	3	4	4	2	4	3	3	2	2	1	3	3
E.190	4	4	3	1	1	3	2	2	3	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2
E.191	3	2	2	2	1	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2
E.192	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	3	3	3	3	2	1
E.193	4	2	1	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2
E.194	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2
E.195	2	2	2	2	1	1	2	2	3	4	4	2	4	3	3	2	2	1	3	3
E.196	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4
E.197	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4
E.198	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	2	3	4
E.199	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	2	3	4	1	1	3
E.200	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4
E.201	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4
E.202	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4	4	2	1	4
E.203	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4
E.204	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	2	4
E.205	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	2	2	3	4	4	4	4	4	1	4
E.206	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
E.207	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4
E.208	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4
E.209	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4
E.210	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4
E.211	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	4	4	2	1	4
E.212	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4
E.213	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	2	3	4	1	1	3
E.214	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4
E.215	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4
E.216	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4	4	2	1	4
E.217	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4
E.218	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	2	4
E.219	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	2	2	3	4	4	4	4	4	1	4
E.220	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4



E.221	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4
E.222	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4
E.223	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4
E.224	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4
E.225	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	2	3	4	1	1	3
E.226	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4
E.227	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4
E.228	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4	4	2	1	4
E.229	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4
E.230	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	2	4
E.231	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	2	2	3	4	4	4	4	4	1	4
E.232	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	2	3	4	1	1	3
E.233	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4
E.234	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4
E.235	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4	4	2	1	4
E.236	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4
E.237	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	2	4
E.238	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	2	2	3	4	4	4	4	4	1	4
E.239	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	2	3	4	1	1	3
E.240	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4
E.241	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4
E.242	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4	4	2	1	4
E.243	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4
E.244	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	2	4
E.245	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	2	2	3	4	4	4	4	4	1	4
E.246	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
E.247	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4
E.248	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4
E.249	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4
E.250	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2
E.251	1	1	1	1	1	2	1	2	3	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2
E.252	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	2	3	4	4	2	2	4
E.253	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	4	4	2	1	4
E.254	2	3	1	2	2	2	3	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2
E.255	4	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	2	3	4	1	1	3
E.256	1	1	1	1	1	2	1	2	3	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2
E.257	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	2	2	4
E.258	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	2	3	4
E.259	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	2	3	4
E.260	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2
E.261	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2
E.262	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
E.263	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4
E.264	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
E.265	2	3	1	2	2	2	3	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2



E.266	4	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	2	3	4	1	1	3
E.267	1	2	1	2	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2
E.268	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	1	1	1	1	1	2	3	3	2
E.269	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4
E.270	2	2	2	2	1	1	2	2	3	4	4	2	4	3	3	2	2	1	3	3
E.271	4	4	3	4	1	3	2	2	3	2	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2
E.272	2	3	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2
E.273	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2
E.274	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2
E.275	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2
E.276	2	2	2	2	1	3	2	2	3	4	4	2	4	3	3	2	2	1	3	3
E.277	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
E.278	4	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	2	4	4	2	1	4
E.279	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4
E.280	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
E.281	1	1	1	1	1	2	1	2	3	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2
E.282	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3
E.283	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	4	4	2	1	4
E.284	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	2	3	4
E.285	4	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	3
E.286	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	2	3	4
E.287	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
E.288	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	2	3	4
E.289	2	3	1	2	2	2	3	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2
E.290	1	3	1	1	1	2	1	1	3	1	2	2	1	3	1	3	1	1	1	1
E.291	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	2	3	4
E.292	1	1	1	1	1	2	1	2	3	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2
E.293	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	2	3	4
E.294	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	2	3	4
E.295	2	3	1	2	2	2	3	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2
E.296	3	1	4	3	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	2	3	4
E.297	1	1	1	1	1	2	1	2	3	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2
E.298	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	2	3	4
E.299	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	2	3	4
E.300	2	2	2	2	1	1	2	2	3	4	4	2	4	3	3	2	2	1	3	3
E.301	1	2	3	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2
E.302	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4
E.303	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
E.304	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	2	3	4



ANEXO 9. Declaración 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 DINA ROSHELI MAMANI MAMANI,
identificado con DNI 73890544 en mi condición de egresado de:

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

ENFERMERÍA

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

" PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD EN LOS ESTUDIANTES
DEL ÁREA DE BIOMÉDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL
ALTIPLANO - PUNO, 2024. "

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 22 de NOVIEMBRE del 2024

FIRMA (obligatoria)



Huella



DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo MARIBEL CERPA TACORA,
identificado con DNI 73648645 en mi condición de egresado de:

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

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:
" PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD EN LOS ESTUDIANTES
DEL ÁREA DE BIOMÉDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL
ALTIPLANO - PUNO, 2024. "

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 22 de NOVIEMBRE del 2024


FIRMA (obligatoria)



Huella



ANEXO 10. 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 DINA ROSMERI HAHANI HAHANI,
identificado con DNI 73890544 en mi condición de egresado de:

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

ENFERMERÍA

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

" PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD EN LOS ESTUDIANTES
DEL ÁREA DE BIOMÉDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL
ALTIPLANO - PUNO, 2024.

para la obtención de Grado, Título Profesional o Segunda Especialidad.

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 22 de NOVIEMBRE del 2024

FIRMA (obligatoria)



Huella



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

Por el presente documento, Yo HARIBEL CERRA TACORA,
identificado con DNI 73648645 en mi condición de egresado de:

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

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

" PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD EN LOS ESTUDIANTES
DEL ÁREA DE BIODIAGNÓSTICO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL
ALTIPLANO - PUNO, 2024. "

para la obtención de Grado, Título Profesional o Segunda Especialidad.

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 22 de NOVIEMBRE del 2024


FIRMA (obligatoria)



Huella