

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Bienestar psicológico y procrastinación académica en
estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de
Abancay, 2025**

Betsi Milagros Chipa Leon
Indira Soria Quintana

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Psicología

Perú, 2026

Repositorio Institucional Continental
Tesis digital



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

INFORME DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

A : DECANO DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA
DE : Ma. MAYRA VANESSA GARCIA PEREZ
ASUNTO : REMITO RESULTADO DE EVALUACIÓN DE ORIGINALIDAD DE
TRABAJO DE INVESTIGACIÓN
FECHA : 07 de abril de 2026

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

Título:

Bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025

Autor:

1. Betsi Milagros Chipa Leon, código de matrícula N° 76077448, de la EAP de PSICOLOGÍA.
2. Indira Soria Quintana, código de matrícula N° 45433972, de la EAP de PSICOLOGÍA.

Se procedió con la carga del documento a la plataforma "Turnitin" y se realizó la verificación completa de las coincidencias resaltadas por el software dando por resultado 19 % de similitud sin encontrarse hallazgos relacionados a plagio. Se utilizaron los siguientes filtros:

- Filtro de exclusión de bibliografía: SI
- Filtro de exclusión de grupos de palabras menores: SI
Nº de palabras excluidas: 20
- Exclusión de fuente por trabajo anterior del mismo estudiante: SI

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

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

Atentamente,

Ma. MAYRA VANESSA GARCIA PEREZ

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a mis padres, por ser mis ejemplos de esfuerzo, perseverancia y amor incondicional; y especialmente a mi hija, quien es mi mayor inspiración, mi motor y la razón por la que cada día busco ser mejor. Este logro también es para ti.

Indira

Dedico esta tesis a mi tía Silvia, que en paz descansa, porque sus sacrificios hicieron posible mis sueños. Quien me motivó, inspiró y ayudó, por creer en mí incluso cuando yo misma dudaba. Todo mi esfuerzo es para ella y mis padres.

Milagros

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por darme la fortaleza, la paciencia y la sabiduría necesarias para culminar esta etapa tan importante de mi formación profesional.

Mi más sincero agradecimiento a mis padres, mi hermano y mi hija por su amor incondicional y apoyo constante, que han sido el pilar fundamental en cada paso de mi vida académica y personal.

Expreso también mi gratitud a mi asesora que, con su orientación, dedicación y conocimientos, contribuyó al desarrollo y culminación de la presente tesis.

Indira

Quiero agradecer a mis padres por su amor, sacrificio y apoyo incondicional en cada paso de mi camino. Su ejemplo de perseverancia y dedicación ha sido mi mayor motivación para seguir adelante y alcanzar mis sueños.

A mis hermanos, por ser mi fuente de inspiración y motivación constante. Su apoyo, compañía y consejos han hecho este camino más llevadero y significativo. Gracias por estar siempre ahí, en los buenos y malos momentos.

Gracias por creer en mí, por estar siempre a mi lado y por ser mi familia, mi todo. Este logro es tan suyo como mío, y espero que se sientan tan orgullosos de mí como yo de tenerlos.

Milagros

RESUMEN

El objetivo fue identificar la relación entre bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes del séptimo ciclo de instituciones educativas de Abancay. Se emplearon dos instrumentos para medir las variables: la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (para evaluar las dimensiones del bienestar psicológico como autoaceptación, relaciones positivas, y autonomía) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA), que mide la tendencia a procrastinar en el ámbito académico. Los resultados mostraron que los estudiantes con un mayor bienestar psicológico tendían a tener menores niveles de procrastinación académica. En particular, las dimensiones de autoaceptación y relaciones positivas fueron las que más se relacionaron con la disminución de la procrastinación. El análisis estadístico reveló una relación inversa significativa entre las dos variables, con un coeficiente de correlación de -0.577 ($p < 0.01$). Este valor indica que a medida que aumenta el bienestar psicológico, disminuye la procrastinación académica. Se concluye que mejorar el bienestar psicológico puede ser una estrategia efectiva para reducir la procrastinación y mejorar el rendimiento académico de los estudiantes.

Palabras clave: Bienestar psicológico, procrastinación académica, estudiantes, autoaceptación, relaciones positivas.

ABSTRACT

The objective is examines the relationship between psychological well-being and academic procrastination in seventh-cycle students from educational institutions in Abancay. Two instruments were used to measure the variables: the Ryff Psychological Well-Being Scale (to assess dimensions of psychological well-being such as self-acceptance, positive relationships, and autonomy) and the Academic Procrastination Scale (EPA), which measures the tendency to procrastinate in academic settings. The results showed that students with higher psychological well-being tended to have lower levels of academic procrastination. Specifically, the self-acceptance and positive relationships dimensions were most strongly related to reduced procrastination. The statistical analysis revealed a significant inverse relationship between the two variables, with a correlation coefficient of -0.577 ($p < 0.01$). This value indicates that as psychological well-being increases, academic procrastination decreases. The study concludes that improving psychological well-being could be an effective strategy to reduce procrastination and enhance academic performance.

Keywords: Psychological well-being, academic procrastination, students, self-acceptance, positive relationships.

ÍNDICE

DEDICATORIA	1
AGRADECIMIENTO	2
RESUMEN.....	3
ABSTRACT	4
ÍNDICE DE TABLAS	8
ÍNDICE DE FIGURAS	9
CAPÍTULO I	10
PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO	10
1.1 Planteamiento del problema	10
1.2. Formulación del problema.....	13
1.2.1. Problema General.....	13
1.2.2. Problemas específicos.....	13
1.3. Objetivos.....	14
1.3.1. Objetivo General.....	14
1.3.2. Objetivos específicos	14
1.4. Justificación e importancia de la investigación	15
1.4.1 Justificación teórica.....	15
1.4.2. Justificación metodológica.....	16
1.4.3. Justificación práctica	16
1.4.4. Impacto social	17
CAPÍTULO II.....	18
MARCO TEÓRICO.....	18
2.1. Antecedentes de la investigación	18
2.1.1. Antecedentes Internacionales	18
2.1.2. Antecedentes Nacionales	18
2.2. Marco teórico.....	22
2.2.1. Bienestar psicológico.....	22
2.2.1.1. Desarrollo del bienestar psicológico	23

2.2.1.2. Influencia del bienestar psicológico en el ámbito académico	24
2.2.1.3. Características.....	24
2.2.1.4. Perspectivas teóricas	25
2.2.1.6 Modelos teóricos	29
2.2.1.7. Enfoque de la Psicología Positiva.....	31
2.2.2. Dimensiones de la procrastinación académica.....	36
2.2.2.2 Postergación de actividades.....	37
2.3. Definición de términos básicos	38
CAPÍTULO III.....	39
HIPÓTESIS Y VARIABLES	39
3.2. Hipótesis Específicas.....	39
3.3. Operacionalización de las variables	42
CAPÍTULO IV.....	45
METODOLOGÍA.....	45
4.3.1. Población.....	45
4.3.2. Muestra	46
4.3.3. Criterios de inclusión y exclusión	46
4.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	47
4.5 Procedimiento para la recolección de datos.	49
4.6 Análisis estadístico de los datos.	50
4.7 Consideraciones éticas en la investigación.....	50
CAPÍTULO V.....	52
RESULTADOS	52
5.1 Interpretación de resultados	52
CONCLUSIONES.....	71
RECOMENDACIONES.....	73

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población	45
Tabla 2. Pruebas de normalidad.....	52
Tabla 3. Correlación de bienestar psicológico y procrastinación académica	52
Tabla 4. Niveles de bienestar psicológico	53
Tabla 5. Niveles de procrastinación académica.....	55
Tabla 6. Correlación entre dimensión autoaceptación y procrastinación académica	57
Tabla 7. Correlación de reacciones dimensión relaciones positivas y procrastinación académica	58
Tabla 8. Correlación de dimensión autonomía y procrastinación académica.....	59
Tabla 9. Correlación de dimensión propósito de vida y procrastinación académica.....	60
Tabla 10. Correlación de dimensión crecimiento personal y procrastinación académica	61
Tabla 11. Correlación de dimensión dominio del entorno y procrastinación académica	63

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Niveles de Bienestar psicológico 55

Figura 2. Niveles de procrastinación académica 56

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1 Planteamiento del problema

El bienestar psicológico de los adolescentes es un componente esencial para su desarrollo integral, ya que influye directamente en su adaptación emocional, social y académica (Ryff y Keyes, 1995; World Health Organization [WHO], 2023). Durante la etapa escolar, este bienestar puede verse afectado por factores como el estrés, las presiones institucionales y las dificultades emocionales propias de la adolescencia (Benner & Graham, 2009; Compas et al., 2017). Entre los comportamientos que pueden impactarlo se encuentra la procrastinación académica, entendida como la postergación deliberada y persistente de tareas escolares a pesar de anticipar sus consecuencias negativas (Steel, 2007; Klingsieck, 2013).

Desde el enfoque eudaimónico propuesto por Ryff (1989), el bienestar psicológico incluye dimensiones como el propósito vital, crecimiento personal, autonomía, dominio del ambiente, autoaceptación y relaciones positivas con otros. La Organización Mundial de la Salud (2022) también resalta que el bienestar implica la capacidad de gestionar el estrés cotidiano, desarrollarse plenamente, aprender y contribuir a la comunidad, por lo que se convierte en un elemento central para el desarrollo integral de las personas.

A nivel internacional, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024), el bienestar psicológico es comprendido como el estado de equilibrio del sujeto, el cual le da apertura para reconocer sus capacidades, afrontar los retos cotidianos y mantener relaciones saludables con los demás. Este estado está estrechamente ligado a la salud mental, ya que ambos se afectan mutuamente.

Por otro lado, la procrastinación académica se define como la tendencia a posponer voluntariamente tareas académicas necesarias, aun cuando se tiene la intención de realizarlas y se sabe que generará consecuencias negativas (Steel, 2007). Esta conducta suele estar ligada a dificultades en la autorregulación, búsqueda temporal de alivio emocional inmediato y evasión de la incomodidad que generan obligaciones cognitivas demandantes (Sirois, 2014).

Asimismo, recientes investigaciones muestran un incremento significativo de la procrastinación en contextos educativos, especialmente en estudiantes de secundaria, donde se asocia a bajos niveles de bienestar, estrés elevado, afecto negativo y disminución del rendimiento escolar (Steel & Klingsieck, 2016; Balkis & Duru, 2017).

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2022), en el entorno global, un 50 % de los trastornos de corte mental se generan iniciando a los 14 años, afectando el desarrollo y el rendimiento académico si no reciben tratamiento. Durante la pandemia, 1.600 millones de estudiantes vieron interrumpida su educación, lo que agravó los riesgos para su bienestar psicológico. Los programas escolares de bienestar psicológico y apoyo psicosocial mejoran la asistencia, el rendimiento en los entornos educativos y reducen el malestar mental. Destinar recursos a iniciativas de prevención del suicidio, ansiedad y depresión en adolescentes genera un retorno de 21,5 veces por cada dólar en 80 años.

Según la OMS (2022), aproximadamente el 76 % de los adolescentes presentan dificultades para mantener su bienestar psicológico a un nivel alto, por lo cual estarían perjudicando su salud mental y otras dificultades como las de aprender en clase (OMS, 2022). Diversos países han implementado intervenciones frente a la creciente afectación del bienestar psicológico en adolescentes que, en la región europea (ONU, 2022), alcanza al 16.3 % de jóvenes entre 10 y 19 años. Kazajistán lanzó un programa de promoción y prevención con enfoque universal, selectivo y especializado; Viet Nam reportó que el 17 %

de adolescentes tuvo síntomas de ansiedad durante la pandemia, impulsando consejería y capacitación escolar; en Tailandia, el 12 % de estudiantes presentó depresión o ansiedad, lo que motivó el uso de la app HERO en más de 500 escuelas; Mozambique formó a más de 1,000 docentes ante crisis como ciclones, donde el 60 % de alumnos mostró estrés postraumático; y en Egipto, Irán y Pakistán se aplicó un programa escolar apoyado por la OMS para abordar esta problemática que afectan al 10–20 % del alumnado y el desarrollo de un adecuado bienestar psicológico.

Según el informe del estado mental del mundo (Sapien Labs, 2025), el índice de bienestar psicológico de los jóvenes presenta niveles preocupantes a nivel mundial. En 79 países, el índice es preocupante, con un 41 % de los jóvenes que se encuentran en estado de angustia o lucha, con síntomas clínicos que afectan su funcionalidad. Esto impacta negativamente en su autoeficacia académica, al disminuir su motivación y confianza. Tanzania destaca con un índice superior a 70, mientras que Reino Unido, Nueva Zelanda y Ucrania figuran entre los más bajos.

La procrastinación académica, entendida como la postergación irracional y reiterada de tareas a pesar de las consecuencias negativas, se asocia con fallas de autorregulación, mayor estrés, peor salud percibida y menor bienestar psicológico en población universitaria (Steel, 2007; Sirois, 2014). A nivel mundial, entre el 50 % y un 70 % de estudiantes reportan procrastinar de manera habitual, y entre un 20 % y un 25 % presentan rasgos crónicos vinculados a malestar emocional (Steel, 2007; Dardara et al., 2022).

La OMS/OPS define la salud mental como un estado de bienestar que permite afrontar el estrés, aprender y contribuir a la comunidad; por ello, conductas como la procrastinación afectan no solo el rendimiento, sino componentes del bienestar como propósito vital, dominio del entorno y relaciones positivas (Ryff, 1989; OMS, 2022/2025).

En el Perú, estudios reportan prevalencias de procrastinación académica que oscilan aproximadamente entre el 14 % y el 64 %, con vínculos a autoeficacia, autoconcepto y estrés (Domínguez-Lara, 2017; Pichen-Fernández et al., 2022; Moya-Salazar et al., 2023). En Abancay (Apurímac), evidencia reciente sugiere niveles relevantes de procrastinación en universitarios (UTEA; UNAMBA) y experiencias de bienestar psicológico heterogéneas entre estudiantes de Lima y Abancay, lo que señala un problema local con impacto en el desempeño académico y la salud mental que requiere diagnóstico y líneas de intervención contextualmente pertinentes.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema General

¿Cuál es la relación entre bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025?
- ¿Cuál es el nivel de procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión autoaceptación del bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión relaciones positivas del bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025?

- ¿Cuál es la relación entre la dimensión autonomía del bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión propósito de vida del bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión crecimiento personal del bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión dominio del entorno del bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

Establecer la relación entre bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar los niveles de bienestar psicológico en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025.
- Identificar los niveles de procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025.
- Determinar la relación entre la dimensión autoaceptación del bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025.

- Determinar la relación entre la dimensión relaciones positivas del bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025.
- Determinar la relación entre la dimensión autonomía del bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025.
- Determinar la relación entre la dimensión propósito de vida del bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025.
- Determinar la relación entre la dimensión crecimiento personal del bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025.
- Determinar la relación entre la dimensión dominio del entorno del bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025.

1.4. Justificación e importancia de la investigación

1.4.1 Justificación teórica

La presente investigación, por sus características, permite contribuir de forma significativa al avance del conocimiento con relación a las dos variables en estudio, el bienestar psicológico y la procrastinación académica. Los aportes teóricos que se esbozan para sentar las bases de la investigación, así como los resultados que se obtengan, servirán para la actualización de la base teórica en estos campos, con el respaldo de fuentes fiables como estudios de repositorios universitarios, artículos científicos, libros digitales y tesis de posgrado y pregrado.

La investigación fortalecerá el marco teórico, pero también proporcionará información nueva que contribuye al entendimiento de la relación de estos dos factores y, por tanto, será de suma importancia para la comunidad académica, pues pretende comprobar de manera empírica la relación de ambas variables, contribuyendo a la ampliación del conocimiento en esta área y sentando bases para futuras investigaciones.

El aporte diferencial de esta investigación radica en la exploración de la interacción específica entre el bienestar psicológico y la procrastinación académica dentro de un contexto académico determinado, lo cual no ha sido suficientemente abordado en estudios previos, especialmente en poblaciones específicas o en la forma en que ambas variables pueden influenciarse mutuamente de manera dinámica. Aunque existen investigaciones que abordan por separado cada una de estas variables, la literatura carece de un análisis integrado y empírico que permita comprender cómo se interrelacionan en el ámbito académico.

1.4.2. Justificación metodológica

La investigación se realiza con las pautas del método científico, centrandose su estudio en el enfoque cuantitativo que permite elaborar un análisis minucioso y exhaustivo. Se utilizarán instrumentos de medición que serán debidamente validados, lo que asegura la confiabilidad y la exactitud de los resultados.

1.4.3. Justificación práctica

El estudio permite llevar a cabo un análisis detallado de la casuística de esta población y, en función de ello, poner en práctica estrategias que, a través de un plan de intervención, regulen los niveles de bienestar psicológico y disminuyan los niveles de procrastinación, generando en los estudiantes la adopción de hábitos que mejoren la organización del tiempo.

Estas estrategias abarcan programas, proyectos, talleres que permitan desarrollar recursos para prevenir la recurrencia de ambas variables.

1.4.4. Impacto social

Esta investigación pretende sensibilizar a las familias, a la comunidad educativa y a la sociedad en general sobre la importancia del uso de recursos académicos para el desarrollo integral de los adolescentes que están en una etapa definitoria de su futuro, estudiantes de educación básica.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Bernate et al. (2020) realizaron una investigación con el propósito de analizar el bienestar psicológico entre los alumnos del Colegio Integrado de Fontibón, situado en Bogotá, Colombia. Este estudio utilizó un enfoque basado en datos cuantitativos, empleando un diseño descriptivo y transversal que permitió capturar un panorama general de la salud emocional y mental de los jóvenes en un momento específico. Para el recogimiento de información, se utilizó una escala de tipo Likert, la cual indicó un promedio de 3,2 entre los encuestados. Este resultado sugiere que, en términos generales, los alumnos no alcanzan un grado satisfactorio en las seis áreas de bienestar psicológico que se analizaron. Estos hallazgos subrayan la necesidad de implementar estrategias integrales que proporcionen apoyo emocional y promuevan el desarrollo psicosocial en el entorno escolar, dado que un bienestar psicológico inadecuado puede afectar de manera significativa el rendimiento académico, la calidad de las relaciones entre pares y el desarrollo de la identidad personal.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Quiza (2025), realizó la tesis de licenciatura denominada *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Satipo, 2024*, la cual tuvo como objetivo analizar la relación entre procrastinación académica y ansiedad escolar en estudiantes de secundaria. La metodología que empleó fue cuantitativa, no experimental, correlacional, con una muestra de 100 estudiantes de 1ro a 5to de secundaria; dentro de los instrumentos utilizados estuvo el EPA e Inventario de Ansiedad Escolar IAES-A, hallando como resultado que, en relación con la procrastinación académica, se observó que el 3 % de los estudiantes presenta niveles

bajos, mientras que la mayoría, un 78 %, se ubica en niveles medios; el 20 % reporta niveles altos. Estos resultados evidencian que la procrastinación es un comportamiento común entre los estudiantes, aunque en su mayoría se manifiesta en un grado moderado, siendo poco frecuente su expresión en niveles bajos. Para finalizar, se puede decir que los alumnos suelen tener una media de procrastinación académica, lo que se puede atribuir a una buena autogestión y control de las actividades, ya que se mantienen los niveles de procrastinación en niveles bajos. Esto sugiere que los participantes tienen una competencia aceptable en la planificación, distribución y cumplimiento de objetivos, en este caso, laborales académicos. Aun con la moderada presencia de conductas procrastinadoras, se puede evidenciar una buena disposición y actitud hacia el cumplimiento escolar.

Cubas (2025) desarrolló la investigación denominada *Bienestar psicológico en estudiantes de secundaria del colegio 18002 María Auxiliadora, Chachapoyas 2024*, donde el objetivo fue medir el bienestar psicológico en los estudiantes de secundaria de la institución educativa María Auxiliadora, Chachapoyas 2024. El estudio se enmarca en el enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, descriptivo simple, compuesto por una muestra de 189 estudiantes, elegidos a través de muestreo probabilístico estratificado.

Para la recolección de datos se aplicó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff del año 2023, obteniendo como resultado que el 68.8 % de los estudiantes evidenciaron niveles altos de bienestar psicológico, un 25.9 % se encontró en niveles medios y solo el 5.3 % estaban en niveles bajos. En referencia a las dimensiones, se observó que, para el caso de la autoaceptación, se encontró que un 27 % estaba en niveles altos; para el caso de dominio del entorno, un 12.7 %; para el de relaciones positivas, un 52.9 %; para el de crecimiento personal, un 6.3 %; para el de autonomía, un 32.3 %; y para el de propósito de vida, un 35.4

% en niveles altos. Como principal conclusión, se constató que el bienestar psicológico presenta un nivel de prevalencia alto.

Plasencia (2024) llevó a cabo una investigación titulada *Procrastinación y bienestar psicológico de estudiantes en un instituto de educación superior de Ayacucho*, con el objetivo general de la presente investigación, que consiste en determinar la relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico de los estudiantes en un instituto de educación superior de Ayacucho en 2023. El diseño metodológico del estudio se enmarca en un enfoque cuantitativo; el tipo de investigación es básica; el nivel de investigación se clasifica como correlacional y se centra en medir variables a través de supuestos y análisis estadísticos para determinar relaciones sin manipularlas. El diseño de investigación es simple, descriptivo, transversal y correlacional. La población fue de 320 y la muestra fue de 131 estudiantes de un instituto de educación superior en la ciudad de Ayacucho. La recolección de datos se realizó utilizando la técnica de encuesta, empleando dos instrumentos, la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la Escala de Bienestar Psicológico.

Los resultados obtenidos del análisis de la relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico, se encontró una correlación positiva y significativa de 0.257 ($p=0.003$). Estos resultados indicaron que existe una asociación estadísticamente significativa entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico. Se llegó a la siguiente conclusión: A medida que la procrastinación académica aumenta, el bienestar psicológico también aumenta, y viceversa. Es posible que las particularidades socioculturales y económicas de esta región incidan de manera diferente en el comportamiento de los estudiantes con relación con otras poblaciones.

Cabrera y Tafur (2024) desarrollaron la tesis denominada *Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de 5to año de una institución educativa pública de San Pablo-Cajamarca*, con el objetivo de determinar la relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico en estudiantes del 5to año de una institución educativa pública de San Pablo-Cajamarca. En cuanto a la metodología, utilizaron un enfoque cuantitativo, de alcance correlacional, y se utilizaron dos cuestionarios previamente adaptados; la investigación se desarrolló con 260 estudiantes, quienes participaron bajo un tipo de muestra censal. Para medir la variable procrastinación académica, se utilizó la Escala de Procrastinación Académica (EPA), y con respecto a la variable bienestar psicológico, se aplicó a la muestra la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (SPWB). Los resultados permitieron identificar que el 48 % de los estudiantes alcanzaron niveles moderados de procrastinación académica, mientras que el otro 38 %, niveles altos y, finalmente, el otro 14 % obtuvieron niveles bajos. Además, respecto a los niveles de bienestar psicológico, el 48 % alcanzó niveles moderados, mientras que el otro 40 % niveles escasos y, finalmente, un 12 % niveles adecuados. Por otro lado, respecto a la relación entre las variables, se identificó una relación muy significativa (p valor: Sig.: ,000), además de una correlación alta e inversa, con un $Rho = -,577$; concluyendo que, a mayor procrastinación académica, menor será el bienestar psicológico de los estudiantes.

Arrospide (2023) llevó a cabo la investigación titulada *Bienestar psicológico y procrastinación en estudiantes de los centros de educación básica alternativa de Cayma Arequipa 2022*, investigación que tuvo como objetivo principal determinar la relación entre ambas variables. Esta investigación es de tipo descriptivo correlacional con una muestra de un diseño no experimental de corte transversal. La población estuvo conformada por 68 estudiantes entre 13 y 18 años. Por otro lado, para la recolección de los datos, se utilizó la

encuesta en la que se emplearon el Cuestionario BIEPS-J y la Escala de Procrastinación Adolescente (EPA). Con respecto al análisis de datos, se utilizó el programa estadístico IBM SPSS Statistics 24. De esta manera, se obtuvieron los resultados utilizando el Coeficiente de Correlación de Spearman (Rho), encontrándose la existencia de una relación inversa moderada entre las variables bienestar psicológico y procrastinación ($Rho = -.517$, $p = .000$). De igual manera, se encontró una relación inversa significativa entre el bienestar psicológico y la falta de motivación ($Rho = -.517$, $p = .000$), relación inversa entre el bienestar psicológico y la dependencia ($Rho = -.480$, $p = .000$), y relación inversa moderada entre el bienestar psicológico y la baja autoestima ($Rho = -.556$, $p = .000$). De esta forma se obtiene que, a mayor bienestar psicológico, menor es la procrastinación que presentan los estudiantes.

2.2. Marco teórico

2.2.1. Bienestar psicológico

Es la capacidad de una persona para enfrentar desafíos, desarrollarse plenamente y contribuir a su comunidad, manteniendo un equilibrio emocional; sin embargo, diversos factores pueden afectar negativamente la salud mental, por lo que es vital combinar el cuidado personal con el apoyo social y políticas que protejan a los más vulnerables (OMS, 2022).

Definida también como el sentirse bien psicológicamente, implica estar en paz con uno mismo y valorar lo logrado en función de las propias metas. Esta sensación genera confianza, motivación y una percepción positiva de uno mismo. No se trata solo de felicidad momentánea, sino de sentirse útil, avanzar en los objetivos y mantener conexión con lo que da sentido a la vida (Victoria y González, 2000).

El concepto de bienestar emocional y mental abarca una percepción generalizada de satisfacción con la existencia misma, incluso en el mapa individual como en las interacciones

sociales. Se fundamenta en la manifestación de sensaciones anímicas, positivas y frecuentes, en la facultad para diligenciar favorablemente las sensaciones negativas y en la complacencia con los aspectos fundamentales de la vida. La experiencia de un equilibrio y la evaluación cognitiva de la propia vida son determinantes clave.

Este estado está asociado a diversos factores intrínsecos, como la autoaceptación, la autonomía y la potencialidad de desarrollo personal. Adicionalmente, abarca la facultad para instituir y amparar lazos interpersonales saludables. La estabilidad emocional, la resiliencia ante situaciones adversas y la sensación al poseer una aspiración durante la existencia misma son esenciales en este proceso, contribuyendo a la percepción de una vida plena (Castellano, 2020).

Asimismo, abordar este tema es entenderlo como la internalización que demuestra el individuo para lograr estabilidad emocional; se siente realizada con su vida y enfrenta los desafíos con una actitud positiva. Implica una evolución constante en diferentes aspectos personales, como la autoestima, la autonomía y las relaciones, reflejando una manera saludable de interactuar con uno mismo y con el entorno, más allá de la simple ausencia de dificultades mentales (Ryff y Essex, 1992).

2.2.1.1. Desarrollo del bienestar psicológico

En un informe realizado acerca del bienestar psicológico y el bienestar subjetivo, se menciona que estos dos aspectos son distintos, pero están interrelacionados, puesto que ayudan a comprender la salud mental. El bienestar psicológico está referido al desarrollo interno y al equilibrio emocional de la persona, mientras que la subjetividad de cómo un sujeto se siente está relacionada con la capacidad de evaluación acerca de su vida, incluyendo la emocionalidad y grado de satisfacción. La combinación de ambos permite entender tanto

la experiencia emocional como el desempeño personal en el contexto social (Ryan y Deci, 2001)

2.2.1.2. Influencia del bienestar psicológico en el ámbito académico

El bienestar dentro del aspecto psicológico representa un factor primordial dentro del desarrollo académico, puesto que genera una influencia directa en cómo los educandos enfrentan la vida académica, resuelven dificultades y se relacionan con su entorno educativo. Cuando una persona se siente emocionalmente equilibrada, segura de sí misma y con un propósito claro, es más probable que mantenga la concentración, la motivación y el interés por aprender. Además, la presencia de autoestima, relaciones saludables, autonomía y crecimiento personal le permite manejar mejor la presión de las evaluaciones, superar frustraciones y adaptarse a los retos académicos del día a día. Por el contrario, quienes atraviesan malestares emocionales pueden experimentar desmotivación, bajo rendimiento y dificultades para integrarse en su contexto educativo. Por eso, no se trata solo de cuánto sabe una persona, sino también de cómo se siente consigo misma y con su entorno (Azmi et al., 2022).

2.2.1.3. Características

El bienestar psicológico, de acuerdo con Rodríguez y Fernández (2005), se comprende mejor desde el análisis de tres perspectivas claves:

- a) **Multidimensional:** Este bienestar abarca diversas áreas como las emociones, los procesos mentales y las relaciones sociales, todas las cuales contribuyen al equilibrio interno de una persona.
- b) **Subjetividad:** Considerando la percepción individual, el bienestar es una experiencia única para cada persona, pues depende de cómo cada uno valora su vida, encuentra sentido y enfrenta las dificultades.

- c) **Dinamismo:** Desde una perspectiva temporal, el bienestar no es algo constante; cambia con el tiempo influenciado por las vivencias personales, el estado de salud, el entorno que rodea al individuo y las transformaciones en su autoimagen, lo que demuestra su carácter flexible y evolutivo.

2.2.1.4. Perspectivas teóricas

Según manifiestan Victoria y González (2000), el bienestar psicológico se entiende como un estado duradero que combina emociones positivas y pensamientos constructivos sobre uno mismo, más allá de reacciones emocionales momentáneas. Está influenciado por factores estables, como la personalidad y los valores, así como por experiencias pasajeras, y varía según las condiciones sociales, económicas y personales de cada individuo. Este bienestar emerge de lo equilibradas que pueden ser las expectativas que tiene con los logros o metas que alcance a futuro en áreas fundamentales como el trabajo, la salud, la familia y las relaciones interpersonales, donde tanto las condiciones materiales como la percepción subjetiva juegan un papel clave. Además, el modo y estilo de vida de cada persona, moldeados por su entorno y características individuales, afectan directamente su salud y satisfacción, integrándose en el concepto más amplio de calidad de vida, que abarca dimensiones sociales, psicológicas y médicas.

a) Factores que influyen en el bienestar psicológico

Este tema está influenciado por diversos factores que pueden actuar como apoyo o como obstáculos, especialmente en momentos de crisis, así lo demuestra la clasificación realizada por Redondo et al. (2023):

- **Factores protectores:** Entre los elementos que favorecen su salud mental se encuentran el respaldo familiar, la educación y las habilidades emocionales. Una familia unida y flexible brinda un entorno seguro que ayuda a enfrentar las dificultades, mientras que la educación

fomenta capacidades como la resiliencia y la adaptación, que son clave para manejar el estrés y la incertidumbre. Además, las competencias sociales y emocionales, como la empatía y la capacidad de mantener buenas relaciones, contribuyen a fortalecer el estado emocional. También es vital contar con estrategias efectivas para afrontar los problemas, como reevaluar las situaciones, buscar soluciones y apoyarse en otras personas, lo cual permite mantener la estabilidad emocional y seguir adelante pese a las adversidades.

- **Factores de riesgo:** Son los que ponen en riesgo la salud mental; como el aislamiento social y la reducción del contacto físico, necesarios para prevenir contagios, provocaron sentimientos de soledad, ansiedad y frustración. Las dificultades económicas, laborales y educativas también generaron estrés y afectaron el desempeño y las relaciones personales. Estos obstáculos dificultan la regulación emocional y aumentan la vulnerabilidad, especialmente cuando los jóvenes no cuentan con recursos o apoyos suficientes para superar estas circunstancias.

b) Ventajas del bienestar psicológico

De acuerdo con estudios psicológicos, para muchas personas, aprender a cuidarse emocionalmente y permitirse pequeños momentos de placer puede marcar una gran diferencia en su bienestar. Darse un gusto de vez en cuando no es un lujo innecesario, sino una forma valiosa de conectar consigo mismos y recuperar energías. A continuación, se presentan algunos beneficios clave que esto puede aportar a su salud emocional:

- Ayuda a reducir el estrés. Cuando alguien se toma un respiro para hacer algo que le gusta, su mente se relaja y las tensiones disminuyen.
- Mejora el estado de ánimo. Realizar una actividad placentera, por sencilla que sea, puede elevar el ánimo y generar una sensación de alegría y satisfacción personal.

- Renueva energías. Estos momentos permiten desconectarse de la rutina, recargar fuerzas y volver a las obligaciones con una actitud más positiva.
- Refuerza la autoestima. Al dedicarse tiempo y cuidado, la persona se recuerda a sí misma que merece valorarse, lo cual fortalece su confianza.
- Estimula la creatividad. Salir de lo habitual y experimentar algo nuevo puede inspirar nuevas ideas y abrir la mente a otras formas de pensar.
- Fortalece los lazos afectivos. Compartir esos pequeños placeres con personas cercanas también ayuda a crear momentos memorables y profundizar las relaciones.
- Contribuye al equilibrio personal. Alternar entre el deber y el disfrute permite mantener una vida más armónica, donde no todo gira en torno a las obligaciones.
- Fomenta el autocuidado. Atender las propias necesidades emocionales es una parte esencial del bienestar, y estos gestos son una muestra de ello.
- Incrementa la motivación. Tener una pequeña recompensa pendiente puede servir de impulso para seguir adelante con mayor entusiasmo.
- Celebra logros personales. Reconocer los propios avances, por pequeños que sean, es una forma sana de seguir creciendo y mantener una actitud positiva ante la vida.

c) Importancia del bienestar psicológico

El bienestar psicológico es esencial para que una persona se sienta bien consigo misma, con los demás y con la vida en general. No se trata solo de no tener problemas emocionales, sino de poder disfrutar del día a día, sentirse en paz, tener metas claras, relacionarse de forma sana y crecer como ser humano. Cuando alguien goza de bienestar psicológico, tiene más herramientas para enfrentar momentos difíciles, tomar decisiones con confianza y encontrar sentido incluso en las pequeñas cosas. En pocas palabras, cuidar la

mente y las emociones es tan importante como cuidar el cuerpo, porque es lo que permite vivir con equilibrio, satisfacción y esperanza (Fernández et al., 2014).

2.2.1.5. Dimensiones

En el estudio de Martina y Castro (2000) se muestra la escala de bienestar psicológico adaptado de Ryff, mostrando las cuatro siguientes dimensiones:

- a) Aceptación y control:** Se relaciona con la capacidad del sujeto para reconocerse tal como es, aceptando tanto sus virtudes como sus dificultades. Implica mirar la propia historia personal con respeto y aprecio, sin juzgarse severamente. Cuando una persona logra esta aceptación, también se siente con mayor control sobre su vida, lo que le permite enfrentar los desafíos con serenidad y confianza.
- b) Autonomía:** Ser autónomo significa tener la capacidad de decidir por uno mismo y actuar conforme a las propias convicciones, sin dejarse llevar fácilmente por las opiniones o presiones externas. Esta dimensión refleja la independencia emocional y mental que ayuda a mantener una identidad clara y a manejar las influencias del entorno de manera equilibrada, fortaleciendo la sensación de libertad interior.
- c) Proyectos:** Contar con metas y sueños personales es fundamental para darle propósito a la vida. Este apartado hace referencia al abordaje de definir objetivos concretos que motivan y orientan nuestras acciones diarias. Tener un rumbo claro genera entusiasmo y un sentido de dirección que alimenta el bienestar y la satisfacción personal.
- d) Vínculos sociales:** Las relaciones con otras personas son vitales para nuestro bienestar. Esta dimensión destaca la importancia de construir lazos profundos y genuinos basados en confiar, ser empáticos y ser solidarios o recibir ello. Aunque la independencia es valiosa, el ser humano necesita sentirse conectado y acompañado, pues estas relaciones actúan como un

refugio ante el estrés y fortalecen nuestra salud emocional. Mantener vínculos significativos ayuda a combatir la soledad y aporta alegría y sentido a la vida cotidiana.

2.2.1.6 Modelos teóricos

A. Modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff

El bienestar psicológico se basa en la idea de tener una vida auténtica con sentido, enfocándose en que los sujetos puedan desarrollar un potencial mayor y crecer como individuos. No se trata solo de sentirse bien en el momento, sino de construir un camino personal que conecte lo que somos con lo que queremos llegar a ser, integrando nuestra salud física, mental y las relaciones que mantenemos con los demás. Este enfoque reconoce que este bienestar cambia a lo largo del tiempo y varía según nuestras experiencias, cultura y etapa de vida, considerando de esta manera seis aspectos fundamentales para sentirse verdaderamente bien consigo mismo (Ryff y Keyes, 1995):

- Primero, aceptar quiénes somos, con nuestras fortalezas y debilidades, y tener una mirada positiva sobre nuestra historia personal.
- Segundo, el deseo constante de aprender y evolucionar, estar abiertos a nuevas experiencias y reconocer nuestros avances.
- Tercero, contar con un propósito claro que dé dirección y sentido a lo que hacemos.
- Cuarto, construir vínculos profundos y significativos con otras personas, mostrando empatía y cuidado genuino.
- Quinto, mantener nuestra independencia y tomar decisiones basadas en lo que realmente valoramos, sin dejarnos llevar solo por la presión social.
- Sexto, sentir que tenemos la capacidad de influir en nuestro entorno, aprovechando oportunidades y adaptándonos para crear un contexto que nos favorezca.

B. Modelo PERMA de Martin Seligman

El modelo PERMA, creado por Martin Seligman en 2011, nos ayuda a entender qué nos hace sentir bien y vivir con equilibrio. Según esta teoría, el bienestar no es solo evitar lo negativo, sino trabajar en aspectos clave que nos hacen crecer. Cada letra de PERMA representa una de estas áreas. Además, Seligman señala que nuestras fortalezas personales potencian todos estos elementos. Con el tiempo, el modelo ha sumado otros factores como el cuidado del cuerpo y la atención plena para tener una visión más completa del bienestar (Gaxiola y Palomar, 2016).

- P (Emociones positivas): Se refiere a la capacidad de experimentar sentimientos agradables como el entusiasmo, la esperanza o la gratitud, los cuales enriquecen la vida y fortalecen el bienestar emocional.
- E (Involucramiento): Alude al compromiso total con las actividades que realizamos, aquellas que nos capturan por completo y nos permiten experimentar concentración plena y satisfacción personal.
- R (Relaciones positivas): Destaca la importancia de establecer vínculos afectivos saludables. Las conexiones sociales, el apoyo mutuo y la empatía son pilares esenciales del bienestar.
- M (Sentido): Se relaciona con encontrar un propósito personal, sentir que lo que hacemos tiene valor y forma parte de algo más trascendente que nosotros mismos.
- A (Logro): Hace referencia a la realización de metas, el progreso constante y la sensación de eficacia, lo cual alimenta la autoestima y la motivación.

C) Modelo multidimensional de bienestar de Keyes

Keyes (2002) propone que el bienestar psicológico va más allá de simplemente no tener enfermedades mentales; se trata también de experimentar aspectos positivos que enriquecen la vida. Según su modelo, el bienestar es algo complejo, formado por distintas

áreas que se relacionan entre sí. Además, toma en cuenta no solo lo emocional, sino también lo social y lo físico, ofreciendo una mirada completa que nos ayuda a entender mejor cómo las personas pueden sentirse realmente bien consigo mismas y con su entorno; asimismo, propone dos dimensiones que se relacionan entre ellas:

- Bienestar eudaimónico, centrado en el propósito, el sentido de vida y el crecimiento personal.
- Bienestar hedónico, enfocado en el placer, la satisfacción y las emociones positivas.

2.2.1.7. Enfoque de la Psicología Positiva

Desde este enfoque, el bienestar psicológico no solo implica sentirse bien, sino vivir de forma plena, con un propósito claro y relaciones que nos nutran emocionalmente. Esta corriente busca resaltar lo mejor del ser humano, enfocándose en sus fortalezas, en las emociones que lo elevan y en aquellas experiencias que le dan sentido a su vida. En lugar de centrarse únicamente en lo que duele o lo que falta, promueve la gratitud, la esperanza, el entusiasmo por el futuro y la capacidad de superar las dificultades con una actitud resiliente. La psicología positiva cree que todas las personas tienen dentro de sí los recursos necesarios para crecer, transformarse y construir una vida valiosa (Gaxiola y Palomar, 2016).

2.2.2. Procrastinación académica

Según Trujillo-Chumán y Noé-Grijalva (2019), basándose en la evaluación de Schowenburg, indican que existen dos tipos de procrastinación académica. La esporádica está ligada a actividades académicas específicas debido a deficiencias de tiempo, y la crónica se refiere al hábito generalizado de retrasar el compromiso con el estudio. También se compone de o tiene diferentes componentes afectivos, emocionales y cognitivo-conductuales, que generan estrategias justificables o de tipo excusa para posponer actividades académicas.

Según la Real Academia Española (2023), implica, en términos generales, la noción de diferir o aplazar. En Atalaya y García (2019), se define procrastinar como el acto de dilatar un quehacer por un tiempo considerable y que, como consecuencia, produce un perjuicio emocional. Probablemente, a través de los años, sea una conducta que se ha definido de distintas maneras, pero desde el punto de vista, por ejemplo, de la psicología conductual, el fenómeno de la procrastinación podría versarse como una conducta aprendida en la infancia. Si se razona de este modo, en la infancia, el comportamiento de los cuidadores con sus niños que hicieron uso de la recompensa como un motivador para la realización de una actividad, en un contexto adulto, como el de la educación superior, los estudiantes desarrollan la preferencia por la obtención de la satisfacción inmediata de acciones menores y, por lo mismo, postergan la realización de una actividad que implique una duración o esfuerzo sostenido.

Enumerando los aspectos que, desde la psicología, financian la procrastinación en los estudios, se encuentran, además de la falta de autocontrol o una adecuada gestión del tiempo, componentes intrapersonales como el miedo a fracasar, la ansiedad y la baja autoestima. Según Ferrari et al. (1995), hicieron un análisis de la procrastinación y la definieron como una forma de evasión que, en este caso, es una forma de eludir la autocrítica que, según ellos, podría generar un desempeño indeseable.

Más allá de una simple cuestión de pereza, la procrastinación, involucra mecanismos complejos de autorregulación emocional y de la motivación.

Uno de los más reconocidos enfoques para el análisis de la procrastinación académica es el de Solomon y Rothblum (1984), quienes la analizan como un fenómeno multidimensional. Estos autores describen tres motivos más relevantes que llevan a los estudiantes a la procrastinación: el miedo al fracaso, la aversión a la tarea y la escasa o nula

organización y/o falta de habilidades de gestión temporal. Este enfoque ha servido para la elaboración de herramientas como la Procrastination Assessment Scale for Students (PASS), la más recurrente en la evaluación de este comportamiento.

Desde el plano teórico, la procrastinación académica puede explicarse desde diferentes ángulos motivacionales. Uno de estos es la teoría del valor esperado, de Vroom (1964), que plantea que las personas eligen entre diferentes alternativas en función de la expectativa de éxito que poseen y el valor que asignan al resultado. En este sentido, los estudiantes que consideran que una tarea tiene bajo valor, o que es poco probable que obtengan un resultado positivo, tienden a posponerla.

La autorregulación se define como la capacidad de un individuo de controlar y dirigir sus impulsos, emociones y comportamientos hacia un objetivo determinado. Baumeister y Heatherton (1996) consideran que la procrastinación es un fenómeno que se explica como un déficit de autorregulación, en el que el individuo se encuentra en la disyuntiva de realizar tareas que generan reconocimientos inmediatos (como el descanso, las redes sociales) y que generan más esfuerzo en tareas que generan beneficios a largo plazo, como la elaboración de trabajos académicos y el estudio.

En el esfuerzo por integrar estos enfoques, Steele y König (2006) definen el Modelo de Motivación Temporal, que se ocupa del valor y la expectativa del resultado en contraste con la impulsividad y el tiempo disponible del individuo. En otras palabras, el autor de este modelo establece que la motivación disminuye y, por lo tanto, se incrementa la tendencia a procrastinar cuando la recompensa por la tarea es percibida como distante. Las repercusiones de la dilación en el ámbito académico son bien conocidas. Steel (2007) muestra que la dilación consiste en la autoevaluación negativa, la ansiedad, las evaluaciones negativas y el incremento de la autoevaluación negativa. La ansiedad y el estrés también son

autoevaluaciones negativas. Tice y Baumeister (1997) en su estudio longitudinal, encuentran que el estrés y la dilación en la autoevaluación son propios de la salud de los estudiantes, en particular en la última parte del semestre, cuando las evaluaciones son muy autoevaluativas y las condiciones son muy autoevaluativas.

Con respecto a la evaluación de este fenómeno, se han elaborado varios proyectos, de los que se ha destacado la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko (1998), que es un instrumento que permite evaluar el grado de dilación en las actividades académicas. Esta escala y otros instrumentos, como el PASS, han permitido el avance en la comprensión de la conducta procrastinadora en el ámbito educativo.

La procrastinación plantea un problema en la regulación y la conducta evitativa, que tiene como base elementos emocionales, cognitivos y motivacionales, y que se puede abordar desde diferentes enfoques teóricos. Su análisis es pertinente por el hecho de que tiene repercusiones en la regulación de la conducta y la salud mental de los estudiantes, así como en el desempeño académico.

Alva y Zapata (2017) señalan que los procrastinadores tienden a dejar las tareas para después, a no tener una organización adecuada, a no invertir el esfuerzo suficiente en las tareas, a buscar atajos o formas más simples de realizar las tareas, lo que definitivamente podría traducirse a un trabajo de menor calidad. La procrastinación académica en estudiantes se entiende como la postergación a realizar tareas que consideran importantes; esta conducta, sin duda, se ve influenciada por distintas variables.

Algunos de estos factores, a partir de la obra de Atalaya y García (2019), explican los diferentes fenómenos de la psicología que se manifiestan en la conducta del individuo. Desde la psicología conductual, influye el tipo de condicionamiento que se recibe por los padres, también. De la misma forma, en el psicoanálisis, algunos de sus postulados señalan que los

cuidadores son el factor primordial en el desarrollo de la procrastinación; depende del tipo de satisfacción que se produzca en el individuo: si esta satisfacción fue placentera, se tiende a dejar de hacer cosas. Este placentero evento se introduce al inconsciente o psique, por lo que, si el evento no fue placentero, genera una conducta que tiende a dejar cosas para hacer en la adultez.

La teoría que se basa en el fundamentalismo de Busko (1998) describe la procrastinación como una forma de evadir tareas y posponerlas, y es una justificación que se acerca a la forma en que comúnmente se entiende y se describe la procrastinación. Dentro del modelo conductual se plantea que existen diversos componentes que fomentan la procrastinación, tales como miedo e inseguridad, componentes que constituyen elementos en su mayoría irracionales ante la acción o meta que se quiere alcanzar.

La procrastinación en la academia es un fenómeno que se presenta de forma compleja; por tanto, es un tema que se ha estudiado en diversas ocasiones. Uno de los trabajos más importantes en esta área es el que realizó Busko (1998), donde se dio una de las primeras aproximaciones integrales que analizan las razones y los efectos de la procrastinación en los contextos educativos.

La procrastinación académica, según Busko (1998), no se refiere únicamente al simple hecho de retrasar actividades, sino que en esta se presenta una combinación de factores de orden cognitivo, emocional y conductual. Dentro de estos se pueden mencionar la escasa autoeficacia académica, la imposibilidad de los individuos en el establecimiento de metas y la autorregulación, y la presencia de emociones negativas como la ansiedad y el miedo al fracaso. Todos estos componentes de forma conjunta funcionan en torno a la decisión de postergar las actividades académicas y, de esta manera, se produce un impacto negativo en el rendimiento y la satisfacción que logra el estudiante.

Busko también enfatiza el papel de las estrategias de afrontamiento y la motivación intrínseca en el manejo de la procrastinación. Los estudiantes que desarrollan habilidades de autorregulación y poseen una fuerte motivación interna son más propensos a enfrentar sus tareas académicas y completarlas de manera oportuna. En contraste, aquellos que no tienen estas habilidades pueden desarrollar patrones de procrastinación que impactan negativamente su rendimiento académico.

En resumen, la teoría de la procrastinación académica de Busko (1998) ilustra la complejidad de los factores asociados con este fenómeno y enfatiza la necesidad de investigaciones centradas en desarrollar intervenciones que fortalezcan la autoeficacia, la autorregulación y la motivación de los estudiantes para disminuir el impacto de la procrastinación académica.

2.2.2. Dimensiones de la procrastinación académica

2.2.2.1. Autorregulación académica

La autorregulación es la habilidad de planificar, monitorear y controlar el comportamiento hacia la consecución de metas. Esta dimensión está vinculada a dificultades en la organización del tiempo y las prioridades, resistir distracciones y mantener la motivación para completar tareas esforzadas (Busko, 1998). Desde el punto de vista de la teoría social cognitiva, Bandura (1997) enfatiza que la autorregulación coincide con la autoeficacia; por lo tanto, los estudiantes con bajos niveles de autoeficacia tienden a desmotivarse y procrastinar.

Asimismo, Tice y Baumeister (1997) sostienen que la procrastinación es, en esencia, un fracaso de la autorregulación emocional porque el individuo elige evitar el malestar inmediato en lugar de confrontar la tarea.

2.2.2.2 Postergación de actividades

Se refiere al comportamiento observable de posponer actividades relevantes, especialmente de naturaleza académica. Esto es evidente cuando el estudiante retrasa el inicio o la finalización de tareas escolares, como estudiar para un examen o hacer una tarea, eligiendo en su lugar actividades que son menos exigentes o más gratificantes de manera inmediata.

Este comportamiento refleja una mala gestión del tiempo y una evitación emocional para lidiar con tareas que generan ansiedad, miedo al fracaso o baja motivación (Busko, 1998).

En este sentido, Solomon y Rothblum (1984) argumentan que algún nivel de procrastinación académica se atribuye a la evitación de experiencias negativas asociadas con el rendimiento, mientras que Steel (2007) describe el fenómeno como la búsqueda de gratificación inmediata, incluso si eso significa sacrificar el rendimiento académico.

Muchos estudios han indagado la relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico y cómo los factores se relacionan e impactan la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes. En general, la procrastinación académica es el aplazamiento crónico de tareas académicas importantes relacionadas con déficits motivacionales, ansiedad y sentimientos de baja autoeficacia (Steel, 2007). La procrastinación impacta negativamente el bienestar psicológico debido a la autodestructividad emocional y cognitiva de las variables que la constituyen, incluyendo el estrés, la ansiedad y la culpa (Flett et al., 2023).

2.3. Definición de términos básicos

- Bienestar psicológico: Estado de complacencia con la existencia misma que involucra sensaciones positivas, capacidad para gestionar las negativas y relaciones satisfactorias (Gaxiola & Palomar, 2016).
- Procrastinación académica: Tendencia a retrasar o posponer el inicio o la finalización de tareas académicas necesarias, como estudiar para exámenes, redactar trabajos o cumplir con lecturas asignadas, a pesar de las consecuencias negativas que este retraso pueda conllevar (Busko, 1998).

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis General

- Ha: Existe una relación significativa entre bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025.
- Ho: No existe una relación significativa entre bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025.

3.2. Hipótesis Específicas

Hipótesis específica 1:

- Ha: Existe una relación entre la dimensión autoaceptación del bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025.
- H0: No existe una relación entre la dimensión autoaceptación del bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025.

Hipótesis específica 2:

- Ha: Existe una relación entre la dimensión relaciones positivas del bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025.
- H0: No existe una relación entre la dimensión relaciones positivas del bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025.

Hipótesis específica 3:

- Ha: Existe una relación entre la dimensión autonomía del bienestar psicológico y la

procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025.

- H0: No existe una relación entre la dimensión autonomía del bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025.

Hipótesis específica 4:

- Ha: Existe una relación entre la dimensión propósito de vida del bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025.
- H0: No existe una relación entre la dimensión propósito de vida del bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025.

Hipótesis específica 5:

- Ha: Existe una relación entre la dimensión crecimiento personal del bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025.
- H0: No existe una relación entre la dimensión crecimiento personal del bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025.

Hipótesis específica 6:

- Ha: Existe una relación entre la dimensión dominio del entorno del bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025.
- H0: No existe una relación entre la dimensión dominio del entorno del bienestar psicológico

y la procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025.

3.3. Operacionalización de las variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Escala de medición
Bienestar Psicológico	El bienestar psicológico se define como “un esfuerzo para que el ser humano se perfeccione y cumpla con su potencial, lo cual tiene que ver con tener un	Para medir la variable bienestar psicológico se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (SPWB), creada originalmente por Ryff (1995), el instrumento mide las características que determinan el Bienestar Psicológico, en los diversos ámbitos	Autoaceptación	4,7	Escala de tipo Likert, teniendo 5 opciones de respuesta: “siempre” (S), “casi siempre”,(CS) “a veces (A)
			Relaciones positivas	5,12	
			Autonomía	1 y 9	
			Propósito de vida	3,6 y 11	

	propósito de vida que ayude a darle significado (Ryff & Singer, 2008)	(académico, familiar, social, etc.) de desarrollo en la adolescencia.	Crecimiento Personal	8,13 y 10	“casi nunca” (CN) y “nunca” (N)
				Dominio del entorno	
Procrastinación	Una condición de rechazo sobre alguna actividad sea o no importante llevarla a cabo, por lo que su desarrollo se delega para un tiempo después, sin que esto suponga	Para medir la variable de procrastinación académica, se utilizó la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko (1998). Dicho instrumento fue adaptado al Perú por Domínguez (2016), en la ciudad de	Autorregulación académica	1,2,3,4,5,6	Escala de tipo Likert, teniendo 5 opciones de respuesta: “siempre” (S),

<p>una afección a su estabilidad encinal o psicología (Busko, 1998).</p>	<p>Lima. El instrumento evalúa los niveles de procrastinación académica en adolescentes y población universitaria en dos dimensiones, que son la autorregulación académica y postergación de actividades; puede ser administrada de forma individual o colectiva</p>	<p>Postergación de actividades</p>	<p>7,8,9,10,11,12</p>	<p>“casi siempre”,(CS) “casi nunca” (CN) y “nunca” (N)</p>
--	--	--	-----------------------	--

Nota. Elaboración propia.

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

4.1 Métodos y alcance de la investigación

La metodología corresponde a un enfoque cuantitativo, debido a que se aplicaron instrumentos con el propósito de recolectar datos, los cuales se analizaron estadísticamente; con ello se cumplieron los objetivos propuestos. Asimismo, la investigación tuvo un alcance correlacional, puesto que el propósito de esta fue conocer si existe relación o asociación entre las variables de estudio (Hernández et al., 2014).

4.2 Diseño de la investigación

El diseño fue el no experimental de tipo transeccional, puesto que no se manipularon las variables de estudio y la recolección de los datos se realizó en un único momento (Hernández et al., 2014).

4.3 Población y muestra

4.3.1. Población

La población de la investigación estuvo conformada por 220 estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay.

Tabla 1

Población

	F	%
Población	220	100 %

4.3.2. Muestra

La técnica de muestreo que se utilizó es de tipo censal, con el propósito de garantizar que la muestra de estudio considere a la población en su conjunto y todos tengan la misma oportunidad de participar; por ello se utilizó la población en su conjunto.

Esta técnica se utiliza en contextos donde se desea obtener una representación completa de la población, eliminando cualquier posible sesgo de selección que pueda surgir al seleccionar solo una muestra representativa. En este caso, el uso del muestreo censal busca asegurar que todos los miembros de la población sean incluidos, lo que resulta particularmente útil cuando se tiene un número manejable de individuos y no se desea realizar un muestreo aleatorio o estratificado debido a la alta accesibilidad o la necesidad de información exhaustiva.

4.3.3. Criterios de inclusión y exclusión

a. Criterios de inclusión:

- Estar matriculado y ser estudiante de las instituciones educativas en las que se aplicará el presente estudio.
- Pertenecer al ciclo VII de formación, en educación básica escolar.
- Contar con la autorización del apoderado, expresada mediante el consentimiento informado, para participar de la investigación.
- Expresar su deseo voluntario de participar de la investigación, mediante el asentimiento informado.

b. Criterios de exclusión:

- No estar matriculado y ser estudiante de las instituciones educativas en las que se aplicará el presente estudio.
- No pertenecer al ciclo VII de formación, en educación básica escolar.

- No contar con la autorización del apoderado, expresada mediante el consentimiento informado, para participar de la investigación.
- Expresar su deseo de no querer participar de la investigación, mediante el asentimiento informado.

4.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Para recolectar la información, se aplicaron los instrumentos de manera presencial y grupal, tanto la variable bienestar psicológico como la variable procrastinación. Los cuestionarios que se utilizaron para evaluar ambas variables se componen de preguntas cerradas y puntúan mediante escala Likert.

Los instrumentos que se aplicaron son la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA).

Para la aplicación de los instrumentos se solicitó la autorización. Se contó con un consentimiento y asentimiento informado para presentar en la institución educativa.

Variable: Bienestar Psicológico

Ficha técnica

- Nombre original: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (SPWB)
- Autor: Carol D. Ryff
- Año: 1989
- Adaptaciones relevantes: Díaz et al. (2006)
- Año: 1989
- Adaptación peruana: Azucena Leal & E. Silva
- Año: 2010
- Número de ítems: 13 ítems

- Tiempo de aplicación: un aproximado de 5 a 10 minutos
- Forma de aplicación: personal
- Edad de aplicación: Doce años en adelante

Tipo de escala: Likert, con 5 alternativas de respuesta: siempre (S), casi siempre (CS), casi nunca (CN) y nunca (N).

- Dimensiones:
 - a) Autoaceptación
 - b) Relaciones positivas con otros
 - c) Autonomía
 - d) Dominio del entorno
 - e) Propósito en la vida
 - f) Crecimiento personal

Variable: Procrastinación académica

Ficha técnica

- Nombre original: Escala de Procrastinación Académica (EPA)
- Autora: Deborah Ann Busko
- Año: 1998
- Adaptación peruana: Espinoza Jesse
- Año: 2022
- Número de ítems: 16 ítems,
- Forma de aplicación: personal
- Edad de aplicación: estudiantes desde los 10 años de edad
- Tiempo de aplicación: un aproximado de 10 a 15 minutos.

- Tipo de escala: Likert con 4 alternativas de respuesta: siempre, casi siempre, casi nunca y nunca.

Validez: Se refiere a la capacidad de una herramienta o instrumento para medir realmente las variables que son objeto de estudio (Hernández et al., 2014).

En la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (SPWB), que mide bienestar psicológico, la validez de constructo, confirmada mediante análisis factorial exploratorio, demostró adecuación a la estructura multidimensional subyacente al modelo de Ryff, aunque se recomienda interpretación global del bienestar. Para la validez cultural, la versión peruana fue replanteada lingüística y culturalmente con términos adecuados para población peruana de zonas urbanas y rurales.

Confiabilidad: Es la capacidad que tiene un instrumento para medir y dar los mismos resultados independientemente de las veces que se aplique, es decir, que si el instrumento se aplica varias veces, los resultados serán similares a los de la primera aplicación; para ello es importante tener en cuenta que las condiciones en que se evalúen a las variables deben parecerse a las de la prueba inicial. (Sánchez et al., 2018).

El proceso de confiabilidad para la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (SPWB), que mide bienestar psicológico, se realizó a través de alfa de Cronbach total: $\alpha = 0.70$, considerado aceptable para investigación en población general, en su adaptación a Perú.

4.5 Procedimiento para la recolección de datos.

Para la recolección de datos, se contó con estudiantes del VII ciclo de formación, que corresponde al tercer y cuarto grado de algunas instituciones educativas de Abancay. Se les explicó los objetivos de la investigación y se les dio un formulario de consentimiento informado para la participación, dirigido a los padres, ya que los estudiantes son menores de

edad. Después de obtener el consentimiento y el asentimiento informado debidamente completado, se entregaron los dos instrumentos de evaluación.

Una vez que los estudiantes hayan terminado ambos inventarios, se revisaron en detalle para asegurar que todos se hayan completado. Luego, se agradeció a los participantes por su colaboración y disposición. Después, se calificaron y validaron los inventarios. Las respuestas válidas se registraron en una base de datos de Excel para ser procesadas y analizadas utilizando el software estadístico SPSS Statistics versión 29.

4.6 Análisis estadístico de los datos.

Una vez implementados los instrumentos de investigación, los datos ingresados en Microsoft Excel se analizaron con el paquete de software para el análisis de datos de ciencias sociales (SPSS) versión 29. Para determinar las características sociodemográficas de los estudiantes que forman parte de la muestra, se llevó a cabo un análisis descriptivo a través de una tabla de frecuencias. El mismo procedimiento se utilizará para determinar los niveles de bienestar psicológico y procrastinación académica.

Con el fin de determinar la relación entre el bienestar psicológico y la procrastinación académica, se llevó a cabo un análisis de normalidad de los datos utilizando el estadístico Kolmogorov-Smirnov. Según los resultados obtenidos, se analizó la distribución de los datos para determinar qué coeficiente de correlación será adecuado para los análisis posteriores.

4.7 Consideraciones éticas en la investigación

Siguiendo las normas éticas para la investigación, se solicitó el permiso correspondiente a la institución, proporcionando toda la información necesaria sobre la investigación y su finalidad. El estudio se sometió a revisión y validación del proyecto con el comité de ética institucional de la Universidad Continental, buscando obtener la conformidad.

Previa a la aplicación se envió a los padres de familia los consentimientos informados para que puedan firmarse autorizando la aplicación en los menores, esto antes de la aplicación de los instrumentos de investigación, se entregó a los participantes que accedan a colaborar de forma voluntaria con el estudio un formato de asentimiento informado, donde se detalla el cuidado que se tendrá para el tratamiento de la información recolectada, la cual a su vez fue de carácter anónima. Los datos recolectados se utilizaron exclusivamente en la investigación.

CAPÍTULO V
RESULTADOS

5.1 Interpretación de resultados

Tabla 2

Pruebas de normalidad

	Kolmogórov-Smirnov ^a		
	Estadístico	Gl	Sig.
Bienestar psicológico	.162	220	.000
Procrastinación académica	.123	220	.000

a. Corrección de significación de Lilliefors.

Los resultados de la prueba de Kolmogórov-Smirnov muestran que las variables bienestar psicológico (Sig.=.000) y procrastinación académica (Sig.=.000) no siguen una distribución normal, dado que los valores de significancia son menores al nivel crítico de 0.05. Esto refleja la diversidad en las vivencias emocionales y conductuales de los estudiantes. No todos experimentan el bienestar ni la procrastinación de manera uniforme.

Tabla 3

Correlación de bienestar psicológico y procrastinación académica

		Bienestar psicológico	Procrastinación académica
Rho de Spearman	Coefficiente de correlación	1.000	-.568**
	Bienestar psicológico	Sig. (bilateral)	.000
	N	220	220

	Coeficiente de	-.568**	1.000
Procrastinación	correlación		
académica	Sig. (bilateral)	.000	.
	N	220	220

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

Los resultados evidencian una correlación negativa moderada entre el bienestar psicológico y la procrastinación académica ($Rho = -0.568$; $p < .01$). Esto significa que, a medida que aumenta el bienestar psicológico, disminuyen las conductas de procrastinación académica.

El grado de correlación encontrado evidencia la existencia de una relación estadísticamente significativa entre las variables estudiadas, dado que el valor de significancia (p -valor) obtenido es menor al nivel de significancia establecido ($p < 0.05$). En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula y se corrobora la hipótesis alterna, lo que indica que sí existe asociación entre las variables analizadas

Desde una perspectiva psicológica, este hallazgo sugiere que los estudiantes que presentan mayor aceptación personal, relaciones saludables y satisfacción con su vida poseen mayores recursos internos para enfrentar las demandas académicas. El bienestar psicológico actúa como un factor protector que fortalece la motivación, la responsabilidad y la persistencia, reduciendo la tendencia a evitar o aplazar tareas académicas.

Tabla 4

Niveles de bienestar psicológico

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	88	40.0

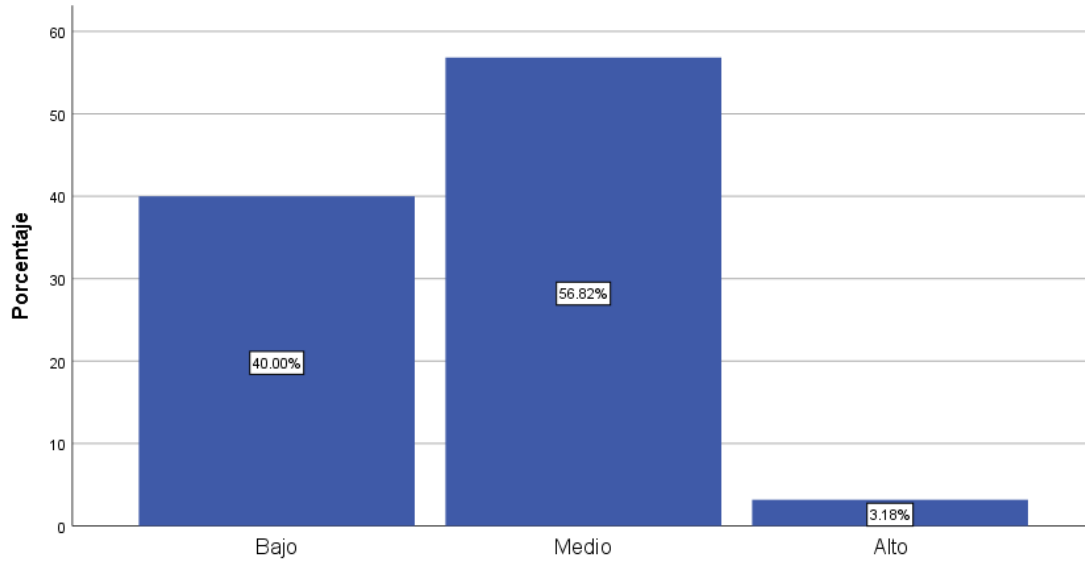
Medio	125	56.8
Alto	7	3.2
Total	220	100.0

En relación con los niveles de bienestar psicológico, se observa que el 56.8 % de los estudiantes se ubica en un nivel medio, seguido de un 40.0 % en nivel bajo y únicamente un 3.2 % en nivel alto. Estos resultados indican que la mayoría de los estudiantes presenta un bienestar funcional, aunque no óptimo, mientras que un porcentaje considerable evidencia dificultades en su estado psicológico.

Psicológicamente, la predominancia de niveles medios y bajos puede estar asociada a factores como el estrés académico, la presión por el rendimiento, problemas familiares o limitadas estrategias de afrontamiento. La escasa presencia de niveles altos de bienestar sugiere la necesidad de implementar programas de apoyo emocional y fortalecimiento de habilidades socioemocionales dentro del contexto educativo.

Figura 1

Niveles de Bienestar psicológico



La figura muestra que el 56.8 % de los estudiantes se ubica en un nivel medio, seguido de un 40.0 % en nivel bajo y únicamente un 3.2 % en nivel alto

Tabla 5

Niveles de procrastinación académica

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	5	2.3
Medio	122	55.5
Alto	93	42.3
Total	220	100.0

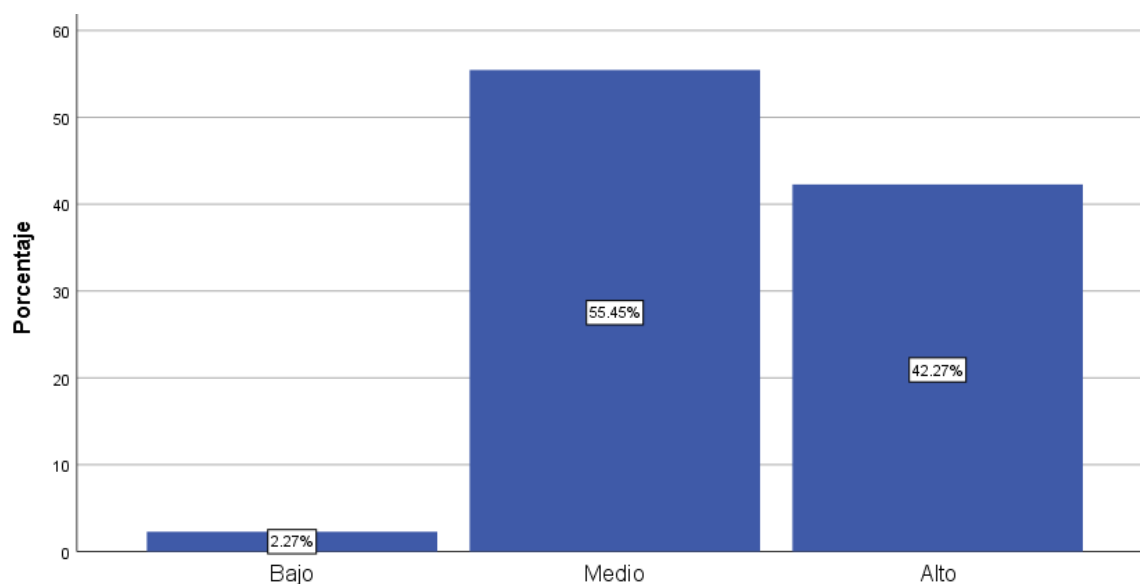
Los resultados muestran que el 55.5 % de los estudiantes presenta un nivel medio de procrastinación académica, mientras que el 42.3 % se ubica en un nivel alto y solo el 2.3 %

en un nivel bajo. Estos porcentajes evidencian que la procrastinación es una conducta ampliamente extendida entre los estudiantes evaluados.

Desde el enfoque psicológico, estos niveles elevados de procrastinación pueden explicarse por dificultades en la autorregulación, ansiedad ante las evaluaciones, baja tolerancia a la frustración y escasas habilidades de planificación. La postergación de tareas suele funcionar como un mecanismo de evitación emocional frente a situaciones percibidas como estresantes o demandantes.

Figura 2

Niveles de procrastinación académica



La figura muestra que el 55.5% de los estudiantes presenta un nivel medio de procrastinación académica, mientras que el 42.3% se ubica en un nivel alto y solo el 2.3% en un nivel bajo.

Tabla 6*Correlación entre dimensión autoaceptación y procrastinación académica*

		Dimensión autoaceptación	Procrastinación académica
Rho de Spearman	Coefficiente de correlación	1.000	-.367**
	Sig. (bilateral)	.	.000
	N	220	220
	Coefficiente de correlación	-.367**	1.000
	Sig. (bilateral)	.000	.
	N	220	220

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

La dimensión de autoaceptación muestra una baja correlación negativa con la procrastinación académica ($Rho = 0.367$; $p < 0.01$), lo que significa que, aunque la relación es importante, el grado de correlación es de media intensidad. Esto significa que la autoaceptación disminuye la procrastinación, aunque no de manera singular.

El grado de correlación encontrado evidencia la existencia de una relación estadísticamente significativa entre las variables estudiadas, dado que el valor de significancia (p-valor) obtenido es menor al nivel de significancia establecido ($p < 0.05$). En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula y se corrobora la hipótesis alterna, lo que indica que sí existe asociación entre las variables analizadas

Psicológicamente, los estudiantes con mayor autoaceptación tienden a ser más positivos respecto a sus competencias y muestran una mayor resistencia al miedo a cometer errores o a fracasar. Esto fomenta el abordaje activo de las tareas académicas y reduce la necesidad de posponer tareas para proteger las emociones.

Tabla 7

Correlación de reacciones dimensión relaciones positivas y procrastinación académica

		Dimensión relaciones positivas	Procrastinación académica
Rho de Spearman	Coeficiente de correlación	1.000	-.546**
	Sig. (bilateral)	.	.000
	N	220	220
	Coeficiente de correlación	-.546**	1.000
	Sig. (bilateral)	.000	.
	N	220	220

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

La correlación obtenida con la dimensión de relaciones positivas y la procrastinación académica es negativa y de intensidad moderada (Rho = -0.546; $p < 0.01$). Esto significa que los estudiantes con relaciones interpersonales saludables tienden a tener bajos niveles de procrastinación.

El grado de correlación encontrado evidencia la existencia de una relación estadísticamente significativa entre las variables estudiadas, dado que el valor de significancia (p-valor) obtenido es menor al nivel de significancia establecido ($p < 0.05$). En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula y se corrobora la hipótesis alterna, lo que indica que sí existe asociación entre las variables analizadas

Desde el punto de vista de la psicología, las relaciones positivas proporcionan apoyo emocional, refuerzan la motivación y crean un sentido de pertenencia. Se espera que el apoyo social aumente la responsabilidad académica y disminuya la evitación de tareas, ya que un estudiante se siente menos solo y más conectado con la comunidad circundante.

Tabla 8

Correlación de dimensión autonomía y procrastinación académica

		Dimensión autonomía	Procrastinación académica	
Rho de Spearman	Coefficiente de	1.000	-.567**	
	Dimensión autonomía	correlación		
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	220	220
	Coefficiente de	-.567**	1.000	
	Procrastinación académica	correlación		
	Sig. (bilateral)	.000	.	
	N	220	220	

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

Existe una correlación negativa moderada entre la autonomía y la procrastinación académica ($Rho = -0.567$; $p < 0.01$). Una mayor capacidad para tomar decisiones independientes y auto regularse conduce a menos posposiciones.

El grado de correlación encontrado evidencia la existencia de una relación estadísticamente significativa entre las variables estudiadas, dado que el valor de significancia (p-valor) obtenido es menor al nivel de significancia establecido ($p < 0.05$). En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula y se corrobora la hipótesis alterna, lo que indica que sí existe asociación entre las variables analizadas.

A nivel psicológico, la autonomía fortalece el sentido de control personal y la autorresponsabilidad. Un estudiante autónomo es capaz de organizar su tiempo, establecer prioridades claras y aceptar las repercusiones de sus decisiones, lo que conduce a una disminución de la procrastinación.

Tabla 9

Correlación de dimensión propósito de vida y procrastinación académica

		Dimensión propósito de vida	Procrastinación académica
Rho de Spearman	Coefficiente de correlación	1.000	-.487**
	Sig. (bilateral)	.	.000
	N	220	220
	Procrastinación académica	Coefficiente de correlación	-.487** 1.000

Sig. (bilateral)	.000	.
N	220	220

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

Hay una correlación negativa moderada entre el propósito en la vida y la procrastinación académica ($Rho = -0.487$; $p < 0.01$). Los estudiantes con un sentido de dirección y objetivos claros son menos propensos a procrastinar.

El grado de correlación encontrado evidencia la existencia de una relación estadísticamente significativa entre las variables estudiadas, dado que el valor de significancia (p-valor) obtenido es menor al nivel de significancia establecido ($p < 0.05$). En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula y se corrobora la hipótesis alterna, lo que indica que sí existe asociación entre las variables analizadas

En términos psicológicos, el propósito de vida ayuda a mantener un comportamiento orientado hacia un objetivo significativo. Tener objetivos claros hace que un estudiante vea las tareas académicas como pasos necesarios hacia metas personales, reduciendo así la posposición.

Tabla 10

Correlación de dimensión crecimiento personal y procrastinación académica

		Dimensión crecimiento personal	Procrastinación académica
Dimensión	Coefficiente de	1.000	-.591**
Rho de Spearman	correlación		
personal	Sig. (bilateral)	.	.000

	N	220	220
	Coefficiente de	-.591**	1.000
Procrastinación	correlación		
académica	Sig. (bilateral)	.000	.
	N	220	220

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

La correlación negativa y moderada entre el crecimiento personal y la procrastinación académica ($Rho = -0.591$; $p < 0.01$) indica que existe una relación relevante entre las dos variables. Cuanto más desarrollada sea la percepción de crecimiento y el proceso de aprendizaje debido al desarrollo del aprendizaje, menos procrastinación hay en las tareas académicas.

El grado de correlación encontrado evidencia la existencia de una relación estadísticamente significativa entre las variables estudiadas, dado que el valor de significancia (p-valor) obtenido es menor al nivel de significancia establecido ($p < 0.05$). En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula y se corrobora la hipótesis alterna, lo que indica que sí existe asociación entre las variables analizadas

A nivel psicológico, el crecimiento personal está asociado con la autoeficacia, la motivación intrínseca y la disposición al cambio. Los estudiantes que ven su proceso educativo como una oportunidad de desarrollo tienden a involucrarse de manera más activa en sus tareas académicas.

Tabla 11*Correlación de dimensión dominio del entorno y procrastinación académica*

		Dimensión dominio del entorno	Procrastinación académica
Rho de Spearman	Dimensión dominio del entorno	Coefficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	.000
		N	220
	Procrastinación académica	Coefficiente de correlación	-.643**
		Sig. (bilateral)	.000
		N	220

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

La dimensión de control ambiental y la procrastinación académica arrojaron la correlación más negativa y más fuerte (Rho = -0.643; $p < 0.01$). Esta es la relación más fuerte reportada en el estudio. Esto significa que la capacidad para gestionar de manera efectiva el entorno académico está significativamente relacionada con niveles más bajos de procrastinación.

El grado de correlación encontrado evidencia la existencia de una relación estadísticamente significativa entre las variables estudiadas, dado que el valor de significancia (p-valor) obtenido es menor al nivel de significancia establecido ($p < 0.05$). En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula y se corrobora la hipótesis alterna, lo que indica que sí existe asociación entre las variables analizadas

Desde una perspectiva psicológica, el control ambiental implica organización, manejo del tiempo y control del estrés. Los estudiantes que se sienten en control de su entorno académico tienden a ser proactivos, a planificar con anticipación y a reducir la evitación conductual.

CAPÍTULO VI

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La presente investigación tuvo como objetivo establecer la relación entre el bienestar psicológico y la procrastinación académica de los estudiantes del VII ciclo de las instituciones educativas de Abancay, 2025. Los resultados mostraron una correlación negativa moderada y estadísticamente significativa ($Rho = -0,568$; $p < 0,01$) entre las variables, lo que indica que niveles más altos de bienestar psicológico se correlacionaron con niveles más bajos de procrastinación académica. Este hallazgo apoya la hipótesis alternativa y nos permite concluir que el bienestar psicológico es un factor de protección, que conduce a menos procrastinación en las tareas académicas al fortalecer recursos internos como la autorregulación, la motivación intrínseca y un sentido de control.

Desde el apoyo teórico, estos resultados confirman la alineación con el Modelo Multidimensional de Bienestar Psicológico de Ryff (1989), que establece que el desarrollo de un individuo en seis dimensiones positivas: (a) autoaceptación, (b) relaciones positivas, (c) autonomía, (d) propósito en la vida, (e) crecimiento personal y (f) dominio del entorno, es, de hecho, el desarrollo positivo de un individuo y no meramente la ausencia de lo negativo. En paralelo, la teoría del aprendizaje autorregulado de Zimmerman (2002) sostiene que los estudiantes que son mejores emocional y cognitivamente, y que están más conscientes de sus estrategias, demuestran una mejor planificación y control del tiempo.

Por otro lado, el fenómeno de la procrastinación ha sido definido por Steel (2007) como la tendencia a posponer tareas voluntarias relevantes sin un control externo, a pesar de la anticipación de consecuencias negativas. Este comportamiento ha sido asociado con déficits en la regulación emocional, baja tolerancia a la frustración y una preferencia por recompensas inmediatas. Así, un mayor nivel de bienestar psicológico se asocia con un

mayor nivel de capacidad para manejar emociones negativas relacionadas con el rendimiento académico y, por lo tanto, con la evasión conductual.

Al comparar los hallazgos con investigaciones previas, se reconocen importantes similitudes y divergencias relevantes que enriquecen la interpretación.

Los resultados se alinean con estudios nacionales como Cabrera y Tafur (2024) y Arrospide (2023), quienes informaron correlaciones negativas moderadas entre el bienestar psicológico y la procrastinación académica, concluyendo que la estabilidad emocional promueve la responsabilidad académica. Estas coincidencias refuerzan la consistencia empírica del presente estudio dentro del contexto peruano.

Sin embargo, se nota una discrepancia con Plasencia (2024), quien encontró una correlación positiva entre las dos variables. Esta divergencia puede ser explicada por factores metodológicos (tipo de muestreo, instrumentos utilizados), diferencias de edad o interpretaciones culturales del bienestar. Además, es posible que en algunas situaciones la procrastinación no se vea como un comportamiento disfuncional, sino más bien como una forma flexible de organizar el tiempo, lo que alteraría estadísticamente su relación con el bienestar.

A nivel internacional, estudios como los de Sirois y Pychyl (2013) también apoyan la relación inversa, afirmando que la procrastinación está asociada con un menor bienestar emocional y mayor estrés. Sin embargo, investigaciones como las de Choi y Moran (2009) introducen la idea de “procrastinación activa”, donde algunos estudiantes posponen tareas estratégicamente sin comprometer su rendimiento, lo que sugiere que no todo aplazamiento es necesariamente algo negativo. Este punto de vista cuenta para posibles diferencias en los resultados entre estudios.

Se encuentra que la mayoría de los estudiantes se encuentran en un nivel medio de bienestar psicológico, reportando un promedio de (56.8 %), seguido de un bajo nivel de (40.0 %) y un bajo porcentaje de estudiantes de alto nivel (3.2 %). Esto significa que el bienestar de los estudiantes es funcional, pero no óptimo.

Esto se correlaciona con lo que encontraron Bernate et. al (2020): los niveles insatisfactorios de bienestar en estudiantes colombianos se explicaron por las presiones académicas y sociales. Coincide con Keyes (2006), quien afirmaba que la mayoría de los jóvenes se encuentran en niveles intermedios de bienestar como resultado de la inestabilidad emocional del periodo adolescente.

El desacuerdo se encuentra con Cubas (2025), quien encontró predominancia de altos niveles de bienestar psicológico. La diferencia es posiblemente por variables contextuales como programas de tutoría, apoyo familiar, clima institucional o diferentes recursos socioeconómicos bajos. El contexto educativo de Abancay puede involucrar mayores desafíos psicosociales que afectan la percepción del bienestar.

Los hallazgos evidencian predominancia de niveles medios (55.5 %) y altos (42.3 %) de procrastinación. Esto confirma que el aplazamiento de tareas es un comportamiento frecuente. Hay un paralelismo entre Quiza (2025) y estudios clásicos como Tuckman (1991), quienes identificaron niveles similares de procrastinación en estudiantes de secundaria y universitarios.

Los estudios internacionales, sin embargo, muestran alguna discrepancia parcial. Choi y Moran (2009) argumentan que algunos estudiantes podrían procrastinar estratégicamente sin consecuencias negativas para su rendimiento, mientras que Ferrari et al. (1995) señalan que la procrastinación crónica está vinculada con la ansiedad y el bajo rendimiento. Estas brechas señalan que la procrastinación podría ocurrir debido a una

variedad de factores, incluida la percepción del tiempo, la cultura académica y las demandas institucionales.

La baja correlación negativa sugiere que la autoaceptación está vinculada a una ligera disminución en la procrastinación. Esto está en línea con Bandura (1997), quien postula que la autoeficacia es un factor central en la iniciación de tareas. A pesar de esto, la baja correlación sugiere que la autoaceptación no es una condición suficiente para reducir la procrastinación, lo que contradice algunos estudios que otorgan un papel más grande a la autoestima como un único predictor del rendimiento académico.

La relación negativa moderada indica que el apoyo social reduce la evitación académica. Esto es consistente con Ryan y Deci (2000) y Wentzel (1998), respecto a que el sentido de pertenencia social aumenta la motivación. Sin embargo, algunos estudios muestran que demasiada interacción social puede llevar a la distracción, lo que crea una brecha contextual: no todas las relaciones positivas resultan en una mayor productividad académica.

La correlación moderada apoya la Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan (2000) y es consistente con otros estudios que vinculan la autonomía con la motivación intrínseca. Sin embargo, en entornos altamente estructurados, la autonomía puede ser restringida, creando brechas en poblaciones donde la agencia de toma de decisiones depende en gran medida del contexto familiar o institucional.

La relación moderada es consistente con Steger et al. (2006), quienes encontraron que tener un objetivo claro está positivamente relacionado con el compromiso académico. Sin embargo, algunos estudios indican que los objetivos excesivamente ambiciosos pueden llevar a la ansiedad y a la procrastinación, lo que indica que un propósito conductual y la actividad académica no están relacionados de manera lineal.

Los coeficientes de correlación moderados-altos se alinean con Zimmerman (2002), quien afirma que el progreso percibido estimula la autorregulación. Sin embargo, la investigación sobre el perfeccionismo advierte que una búsqueda excesiva de mejora podría llevar a la procrastinación debido a la ansiedad por cometer errores, mostrando nuevamente una posible brecha interpretativa.

Fue la dimensión con la mayor correlación negativa, alineándose con Macan et al. (1990) sobre la gestión del tiempo. Esta consistencia sugiere que la estructuración y la planificación son variables fundamentales. Surgen brechas en contextos donde los estudiantes carecen de recursos materiales o entornos de estudio adecuados, lo que limita su capacidad para ejercer control personal a pesar de su motivación interna.

La discusión muestra que, si bien todas las dimensiones del bienestar psicológico están inversamente relacionadas con la procrastinación académica, los grados de relación difieren. Hay similitudes consistentes con la mayoría de los estudios nacionales e internacionales que apoyan la relación inversa, y también se pueden identificar brechas teóricas y contextuales, lo que demuestra aún más que esta relación no es absoluta ni homogénea.

En conjunto, los resultados muestran que la procrastinación es más que un problema de disciplina. Es un fenómeno multidimensional relacionado con el equilibrio emocional, la percepción de control y la automotivación. Por lo tanto, las intervenciones educativas deberían combinar educación socioemocional, orientación profesional y formación en gestión del tiempo, abordando factores internos psicológicos y factores contextuales externos que afectan el comportamiento académico.

De esta manera, la investigación proporciona evidencia empírica sólida para entender la dinámica del bienestar psicológico y la procrastinación para los estudiantes en Abancay,

subrayando la necesidad de desarrollar estrategias integrales que fomenten el crecimiento personal y académico de manera simultánea.

CONCLUSIONES

Primera: Se concluye que existe una correlación negativa moderada entre el bienestar psicológico y la procrastinación académica ($Rho = -0.568$; $p < .01$) en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025.

Segunda: Los niveles de bienestar psicológico son, el 56.8 % de los estudiantes se ubica en un nivel medio, seguido de un 40.0 % en nivel bajo y únicamente un 3.2 % en nivel alto.

Tercera: En procrastinación académica los niveles son, el 55.5 % de los estudiantes presenta un nivel medio de procrastinación académica, mientras que el 42.3 % se ubica en un nivel alto y solo el 2.3 % en un nivel bajo.

Cuarta: La dimensión de autoaceptación muestra una baja correlación negativa con la procrastinación académica ($Rho = 0.367$; $p < 0.01$), en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025.

Quinta: La correlación obtenida con la dimensión de relaciones positivas y la procrastinación académica es negativa y de intensidad moderada ($Rho = -0.546$; $p < 0.01$) en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025

Sexta: La correlación es negativa moderada entre la autonomía y la procrastinación académica ($Rho = -0.567$; $p < 0.01$) en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025

Séptima: La correlación es negativa moderada entre el propósito en la vida y la procrastinación académica ($Rho = -0.487$; $p < 0.01$) en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025

Octava: La correlación es negativa y moderada entre el crecimiento personal y la procrastinación académica ($Rho = -0.591$; $p < 0.01$) en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025

Novena: La correlación entre dimensión de control ambiental y la procrastinación académica es moderada negativa ($Rho = -0.643$; $p < 0.01$) en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025.

RECOMENDACIONES

Primera: A las autoridades educativas de las instituciones educativas, se sugiere la implementación de un currículo que incluya programas de bienestar psicológico y que organice actividades de apoyo emocional y manejo del estrés. Esto ayudará a disminuir la procrastinación académica y, en última instancia, mejorará el rendimiento de los estudiantes.

Segunda: A los psicólogos educativos, se recomienda el diseño e implementación de estrategias de intervención individualizadas que asistan a los estudiantes en el nivel moderado de bienestar psicológico, para mejorar su bienestar emocional. Tales estrategias podrían involucrar terapia cognitivo-conductual y otras actividades diseñadas para fortalecer la autoestima y la resiliencia.

Tercera: A los maestros, se recomienda la incorporación de técnicas de establecimiento de metas y planificación de tareas en el aula, ya que estas apoyarán a los estudiantes que experimentan niveles moderados de procrastinación. Estas técnicas ayudarán a los estudiantes a gestionar mejor su tiempo y aumentarán su productividad académica.

Cuarta: A los padres de familia, se recomienda que fomenten la autoaceptación en casa estableciendo un ambiente de apoyo donde los estudiantes se sientan aceptados tal como son. Este sistema de apoyo familiar ayuda a elevar la autoestima de los jóvenes y, por lo tanto, disminuye la procrastinación académica.

Quinta: A futuros investigadores, se recomienda que se enfoquen en las relaciones positivas dentro del entorno educativo y cómo influyen en la procrastinación académica. Sería valioso analizar las relaciones entre estudiantes y las relaciones estudiante-profesor, ya que esto podría ayudar a comprender mejor los factores que influyen en la motivación y, en consecuencia, en la tasa de procrastinación

Sexta: A los maestros en Abancay, se recomienda que fomenten la autonomía de los estudiantes a través de actividades que les den la libertad de tomar decisiones sobre su aprendizaje. Estas pueden incluir aprendizaje autodirigido, elección de estudio y proyectos de aprendizaje responsable, que ayudarán a reducir la procrastinación.

Séptima: A los padres, se sugiere animar a los estudiantes a descubrir y establecer un propósito claro en sus estudios, vinculando sus esfuerzos académicos a objetivos personales y metas a largo plazo. Esto aumentará su motivación intrínseca y disminuirá la procrastinación.

Octava: A los psicólogos educativos, e trabajar con los estudiantes en el desarrollo de su crecimiento personal, a través de talleres sobre autoconocimiento y reflexión sobre sus objetivos y logros. Estas actividades permitirán a los estudiantes mejorar su motivación y reducir la procrastinación.

Novena: A los A los gestores educativos en Abancay, mejorar los ambientes de estudio en las instituciones educativas, diseñando espacios que promuevan la concentración y el aprendizaje, y eliminen distracciones. Esto ayudará a los estudiantes a ejercer control sobre su entorno de estudio y reducir la procrastinación académica.

REFERENCIAS

- Albujar, C., & Castro, L. (2020). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de secundaria de Lambayeque* [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio USS.
<https://repositorio.autonomaedica.edu.pe/bitstream/20.500.14441/1850/3/4293.pdf>
- Alva, M., & Zapata, R. (2017). La procrastinación académica: Un análisis de sus causas y consecuencias en estudiantes universitarios. *Revista Mexicana de Psicología*, 34(2), 125–135. <https://doi.org/10.1016/j.rmeps.2017.06.002>
- Atalaya, M. C., & García, M. (2019). Procrastinación académica: Revisión teórica. *Revista de Investigación en Psicología*, 22(2), 363–378.
<https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
- Azmi, F. T., Khan, H. N., & Azmi, A. M. (2022). The impact of academic procrastination on students' academic performance: The mediating role of self-regulation. *Education and Information Technologies*, 27, 605–627.
<https://doi.org/10.1007/s10639-021-10717-0>
- Balkis, M., & Duru, E. (2017). Procrastination, self-regulation failure, academic life satisfaction, and affective well-being: Underregulation or misregulation form. *European Journal of Psychology of Education*, 32, 439–459.
<https://doi.org/10.1007/s10212-016-0301-4>
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1–15. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701_1
- Benites Quispecahuana, R. M. (2021). *Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Abancay durante la COVID-19* [Tesis de Grado, Universidad Ricardo Palma]. URP-Tesis. <https://hdl.handle.net/20.500.14138/4245>

- Benner, A. D., & Graham, S. (2009). The transition to high school as a developmental process among multiethnic urban youth. *Child Development, 80*(2), 356–376.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01265.x>
- Bernate, J., Fonseca, I., Ramírez, K. G., Cabrera, W. D. P., Alvis, I. C. S., & Guataquira, A. (2020). *Bienestar psicológico en la clase de educación física en escolares*. [Corporación Universitaria Minuto de Dios].
https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8130361&utm_source
- Busko, V. (1998). Procrastination: Its role in academic performance and stress. *Journal of Social Behavior and Personality, 13*(4), 385–394.
- Cabrera, L. S., & Tafur, E. S. (2024). *Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes del 5to año de una institución educativa pública de San Pablo - Cajamarca, 2023* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte.
<https://hdl.handle.net/11537/41730>
- Castellano, E. (2020). Bienestar psicológico y salud mental: aproximaciones conceptuales desde la psicología positiva. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento, 11*(2), 45–58.
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin, 143*(9), 939–991.
<https://doi.org/10.1037/bul0000110>

- Dardara, S., Rahman, M. M., & Hasan, M. K. (2022). Academic procrastination and psychological well-being among university students: The mediating role of self-regulation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(15), 9453. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159453>
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, *18*(3), 572–577.
- Domínguez-Lara, S. (2017). Prevalencia de procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana y su relación con variables demográficas. *Revista de Psicología*, *7*(1), 81–95.
- Estrada Torres, L. (2024). *Niveles de procrastinación académica en estudiantes de Educación Inicial Intercultural Bilingüe de la UNAMBA, 2022* [Tesis de grado, Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac]. Repositorio UNAMBA. <http://repositorio.unamba.edu.pe/handle/UNAMBA/1379>
- Fernández, O., Seligman, M. E. P., & Ramírez, M. (2014). Bienestar psicológico, fortalezas del carácter y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. *Psychosocial Intervention*, *23*(2), 125–132. <https://doi.org/10.5093/in2014a12>
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., & Martin, T. A. (2023). Procrastination and well-being: A meta-analytic review. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *42*(3), 217-232. <https://doi.org/10.1521/jscp.2023.42.3.217>
- Gaxiola, J. C., & Palomar, J. (2015). *Bienestar psicológico: una mirada desde Latinoamérica*. Qartuppi
- Gamarra, J., Pereda, S., & Martínez, M. (2020). Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico Ryff SPWB en estudiantes de secundaria. *Revista de*

Investigación en Psicología, 23(1), 45–56.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill.

INEI (2025). *Compendio Estadístico Apurímac 2024*. Instituto Nacional de Estadística e Informática.

Kari Navio, L. B. (2024). *Hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes de enfermería de la UTEA – Abancay, 2022* [Tesis de Licenciatura, Universidad Tecnológica de los Andes]. Repositorio UTEA.
<https://hdl.handle.net/20.500.14512/909>

Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222.

<https://doi.org/10.2307/3090197>

Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18(1), 24–34. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>

Leal, A., & Silva, E. (2010). *Adaptación y análisis psicométrico de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en población peruana* (versión abreviada de 13 ítems) [Informe técnico no publicado / tesis universitaria / documento académico]. Lima, Perú.

Niño de Guzmán, K. (2023). *Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-J) en adolescentes de Villa María del Triunfo* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV.

Martina Casullo, M., & Castro Solano, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista De Psicología*, 18(1), 35–68.

<https://doi.org/10.18800/psico.200001.002>

Moya-Salazar, J., et al. (2023). *High levels of academic procrastination do not influence...*

(nota de investigación). Elsevier.

Olaya Escobar, M. (2023). *Nivel de procrastinación en estudiantes de 3° a 5° de secundaria de la I.E. “Martín Reátegui” – Tumbes 2022* (Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Tumbes). Repositorio UNTUMBES.

Organización de naciones unidas (2022). *World Mental Health Report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

Organización Mundial de la Salud. (2022). *World Mental Health Report*. OMS.

Organización Mundial de la Salud. (2022). *World Mental Health Report. The Lancet Psychiatry* (resumen en PMC).

Organización Mundial de la Salud. (2024). *Mental health and well-being*.

<https://www.who.int/health-topics/mental-health>

Organización Mundial de la Salud. (2025). *Mental health: strengthening our response* (hoja informativa).

Organización Panamericana de la Salud. (s. f.). *Salud mental – OPS/OMS*.

Pichen-Fernández, J. A., et al. (2022). Academic self-concept and self-efficacy as predictors of academic procrastination in Peruvian university students. *Propósitos y Representaciones*, 10(3), e1361.

Plasencia, D. (2024). Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior de Ayacucho, 2023 [Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Psicología, Escuela Académico Profesional de Psicología, Universidad Continental]. <https://hdl.handle.net/20.500.12394/15294>

Quiza, H. (2025). *Procrastinación académica y ansiedad escolar en estudiantes de Satipo, 2024* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión]. Repositorio UPeU.

<https://hdl.handle.net/20.500.12394/17869>

- Real Academia Española. (2023). *Diccionario de la lengua española* (23.^a ed.).
- Redondo-Flórez, L., Tornero-Quiñones, I., & Sierra-Robles, Á. (2023). Physical activity and psychological well-being in university students: The mediating role of self-esteem and resilience. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1143. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021143>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. (ver síntesis/validaciones).
- Rodríguez, A., & Fernández, I. (2005). *Bienestar psicológico y desarrollo humano*. Madrid: Síntesis.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1992). The interpretation of life experience and well-being: The sample case of relocation. *Psychology and Aging*, 7(4), 507–517. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.7.4.507>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.

- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). *The structure of psychological well-being revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sirois, F. M. (2014). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128–145.
- Sirois, F. M. (2014). *Out of sight, out of time?* Meta-analysis on procrastination and future outcomes. *European Journal of Personality*, 28(3), 311–324.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
- Steele, F., & Kónig, P. (2006). The role of self-regulation in academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 98(3), 485–497. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.98.3.485>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). *Academic procrastination: Psychological antecedents revisited*. *Australian Psychologist*, 51(1), 36–46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
- Seferian, G., Ramírez, P., & Aguirre, C. (2020). Adaptación de una escala de procrastinación académica para adolescentes colombianos. *Revista Colombiana de Psicología*, 29(2), 90–102.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509.
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of self-regulation and procrastination. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 16(2), 67–78.

<https://doi.org/10.1521/jscp.1997.16.2.67>

- Torres, L., & Ramos, M. (2020). Procrastinación académica y hábitos de estudio en estudiantes peruanos de nivel secundario. *Revista de Investigación Educativa*, 12(2), 45–57.
- Trujillo-Chumán, J., & Noé-Grijalva, M. (2019). La Escala de Procrastinación Académica (EPA): evidencias de validez y confiabilidad en estudiantes peruanos de secundaria. *Liberabit*, 25(1), 67–76.
- Vergara, S., Martínez, D., & Rojas, P. (2023). Procrastinación académica en estudiantes de secundaria y bachillerato en Latinoamérica. *Revista Panamericana de Educación*, 5(3), 122–134.
- Victoria, C. G., & González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6), 586–592. https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000600010
- Viejo, C., Gómez-López, M., & Ortega-Ruiz, R. (2018). Adolescents' psychological well-being: A multidimensional measure. *Journal of Adolescence*, 67, 85–96.
- Vroom, V. H. (1964). *Work and motivation*. New York: Wiley.
- World Health Organization. (2023). *Promoting well-being: Framework for health promotion and well-being*. Geneva: WHO

Anexo 1: Matriz de Consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	MÉTODOLOGÍA	POBLACIÓN
<p>Problema General</p> <p>¿Cuál es la relación entre bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025?</p>	<p>Objetivo General</p> <p>Establecer la relación entre bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025</p>	<p>Hipótesis General</p> <p>Ha: Existe una relación significativa entre bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025.</p> <p>Ha: Existe una relación significativa entre bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025.</p>	<p>Variable 1: Bienestar Psicológico</p> <p>Variable 2: Bienestar Psicológico</p>	<p>Tipo de investigación: - Básica</p> <p>Enfoque de investigación: - Cuantitativo</p> <p>Diseño de investigación: - No experimental y Correlacional</p> <p>Técnica: - Encuesta</p>	<p>220</p> <p>estudiantes de diferentes instituciones educativas de Abancay</p> <p>Muestreo: Tipo Censal</p>
<p>Problemas específicos</p> <p>¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025?</p> <p>¿Cuál es el nivel de procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025?</p>	<p>Objetivos específicos</p> <p>Identificar los niveles de bienestar psicológico en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025.</p> <p>Identificar los niveles de procrastinación psicológica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025.</p>	<p>Hipótesis Específicas</p> <p>Hipótesis específica 1:</p> <p>Ha: Existe una relación entre la dimensión autoaceptación del bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025.</p> <p>H0: No existe una relación entre la dimensión autoaceptación del bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025.</p> <p>Hipótesis específica 2:</p>			

<p>¿Cuál es la relación entre la dimensión autoaceptación del bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025?</p>	<p>Determinar la relación entre la dimensión autoaceptación del bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025.</p>	<p>Ha: Existe una relación entre la dimensión relaciones positivas del bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025. H0: No existe una relación entre la dimensión relaciones positivas del bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025.</p>			
<p>¿Cuál es la relación entre la dimensión relaciones positivas del bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025?</p>	<p>Determinar la relación entre la dimensión relaciones positivas del bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025.</p>	<p>Hipótesis específica 3: Ha: Existe una relación entre la dimensión autonomía del bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025. H0: No existe una relación entre la dimensión autonomía del bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025.</p>			
<p>¿Cuál es la relación entre la dimensión autonomía del bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025?</p>	<p>Determinar la relación entre la dimensión autonomía del bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025.</p>	<p>Hipótesis específica 4: Ha: Existe una relación entre la dimensión propósito de vida del bienestar psicológico y procrastinación académica en</p>			

<p>¿Cuál es la relación entre la dimensión propósito de vida del bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025?</p>	<p>Determinar la relación entre la dimensión propósito de vida del bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025.</p>	<p>estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025. H0: No existe una relación entre la dimensión propósito de vida del bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025.</p>			
<p>¿Cuál es la relación entre la dimensión crecimiento personal del bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025?</p>	<p>Determinar la relación entre la dimensión crecimiento personal del bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025.</p>	<p>Hipótesis específica 5: Ha: Existe una relación entre la dimensión crecimiento personal del bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025. H0: No existe una relación entre la dimensión crecimiento personal del bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025.</p>			
<p>¿Cuál es la relación entre la dimensión dominio del entorno del bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025?</p>	<p>Determinar la relación entre la dimensión dominio del entorno del bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025.</p>	<p>Hipótesis específica 6: Ha: Existe una relación entre la dimensión dominio del entorno del bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025. H0: No existe una relación entre</p>			

	educativas de Abancay, 2025.	la dimensión dominio del entorno del bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025.			
--	------------------------------	--	--	--	--

Anexo 2.

Consentimiento informado para trabajo de investigación a padres de los participantes

Institución :

Investigadoras:

Título: Bienestar psicológico y procrastinación en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025

Propósito del Estudio:

Invitamos a participar a su menor hijo en un proyecto de investigación titulado: “Bienestar psicológico y procrastinación en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025”

Esta investigación tiene como propósito conocer cómo es que el bienestar psicológico y la procrastinación académica se presentan y se relacionan en los estudiantes del VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025.

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

Procedimientos:

Si acepta participar en este estudio se le solicitará completar 2 instrumentos de recolección de datos:

1. Escala de bienestar psicológico
2. Cuestionario de preguntas relacionada a la procrastinación académica.

Asimismo, el tiempo de aplicación de cada instrumento será de 10 minutos aproximadamente.

Beneficios:

Esta investigación tiene como beneficio que a partir de los resultados obtenidos se brindara sugerencias y propuestas de acción para mejorar los niveles de bienestar psicológico y procrastinación académica que afectan a los estudiantes.

Riesgos:

No se contemplan riesgos físicos o psicológicos en esta etapa de la investigación. El llenado de los instrumentos de recolección de datos no implica un esfuerzo que pueda repercutir sobre la integridad de su salud.

Confidencialidad:

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

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

Derechos del participante:

Si usted decide que su hijo sea partícipe del estudio, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna duda adicional acerca del estudio, por favor pregunte al personal investigador.

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

DECLARACIÓN DEL PARTICIPANTE

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

Comprendo que mi participación es totalmente voluntaria, que puedo retirarme del estudio cuando quiera sin tener que dar explicaciones.

Presto libremente mi conformidad para participar en el Proyecto de Investigación titulado “Bienestar psicológico y procrastinación en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025”

Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

Participante
Nombre:
DNI:

Fecha

Investigadora
Nombre:
DNI:

Fecha

Investigadora
Nombre:
DNI:

Fecha

Anexo 3.

Protocolo de Asentimiento Informado

Nuestros nombres son:, nos encontramos realizando un trabajo de investigación sobre el bienestar psicológico y procrastinación en estudiantes de VII ciclo de instituciones educativas de Abancay, 2025.

Tu participación es importante y es voluntaria, esta no afectará en nada tus notas.

A continuación, te presento unos puntos importantes que debes saber antes de aceptar ayudarme:

- Tu participación es totalmente voluntaria. Si en algún momento ya no quieres seguir participando, puedes decírmelo y volverás a tus actividades de clase.
- La resolución de los tests (2) es de 10 minutos máximos por cada uno y no afectarán tus clases.
- En mi trabajo no usaré tu nombre, por lo que nadie conocerá tu identidad.
- Tus padres ya han sido informados sobre mi investigación y están de acuerdo con que participes si tú también lo deseas.
- Al finalizar la investigación, podrás participar de una exposición donde mostraré las conclusiones principales de mi investigación.

Te pido que marques con un aspa (x) en el siguiente enunciado según tu interés o no de participar en mi investigación. De estar interesado(a), debes colocar también tu nombre en la línea de abajo y devolverme este documento

¿Quiero participar en la investigación sobre bienestar psicológico y procrastinación académica?	Sí	No
---	----	----

Nombre: _____


Fecha: _____

Anexo 4.
ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

Estimado amigo(a)

La presente encuesta tiene como objetivo un mayor conocimiento de lo que piensas sobre tu propia vida. Por favor, **marca con X** sobre la opción que consideres que se ajusta a tu persona, como se ve en el ejemplo siguiente. Recuerda, no debes demorar en responder cada uno de los enunciados, pues no existen respuestas correctas ni incorrectas.

Ejemplo:

Llego temprano al colegio		Siempre 	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca
1	Expreso mis ideas incluso cuando estas sean diferentes al de la mayoría.	Siempre	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca
2	Me encanta hacer planes para mi futuro y me esfuerzo por cumplirlos.	Siempre	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca
3	Me siento seguro(a) con lo que soy.	Siempre	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca
4	Siento que las personas que aprecio me brindan cosas muy valiosas.	Siempre	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca
5	Las cosas que he hecho en mi pasado, hago en mi presente y haré en mi futuro le dan sentido a mi vida.	Siempre	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca
6	Me agrada mi forma de ser, en gran medida.	Siempre	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca
7	Siento que continuamente estoy desarrollando mis capacidades	Siempre	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca
8	Confío en mis opiniones, incluso si son contrarias a los de la mayoría.	Siempre	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca
9	Tengo claro cuál es mi objetivo y metas en la vida.	Siempre	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca
10	Cuento con personas que me brindan su confianza.	Siempre	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca
11	Me siento orgulloso(a) de la vida que llevo.	Siempre	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca
12	Mis amigos(as) saben que pueden confiar en mí.	Siempre	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca
13	A lo largo de mi vida he aprendido he cambiado y he desarrollado mis habilidades.	Siempre	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca

Anexo 5.

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

Autor: Deborah Ann Busko (1998)

Adaptación: Óscar Álvarez (2010)

Sexo: _____ Edad: _____ Grado: _____

Instrucciones

A continuación, se presenta una serie de enunciados sobre su forma de estudiar, lea atentamente cada uno de ellos y responda (en la hoja de respuestas) con total sinceridad en la columna a la que pertenece su respuesta, tomando en cuenta el siguiente cuadro:

S	SIEMPRE (Me ocurre siempre)
CS	CASI SIEMPRE (Me ocurre mucho)
A	A VECES (Me ocurre alguna vez)
CN	POCAS VECES (Me ocurre pocas veces o casi nunca)
N	NUNCA (No me ocurre nunca)

	N° ítem	S	CS	A	CN	N
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.					
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
3	Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior.					
4	Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de la clase.					
5	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda					
6	Asisto regularmente a clases.					
7	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible					
8	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					
9	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan					

10	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio					
11	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.					
12	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					
13	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra					
14	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					
15	Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy					
16	Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea.					