

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Bienestar psicológico y procrastinación académica en
estudiantes de un instituto superior de la ciudad de
Arequipa, 2024**

Jhonnathan Wenceslao Lopez Cardenas

Para optar el Título Profesional de
Licenciado en Psicología

Arequipa, 2025

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 : Jari Yasser Conde Mendoza
Asesor de trabajo de investigación
ASUNTO : Remito resultado de evaluación de originalidad de trabajo de investigación
FECHA : 27 de Diciembre de 2025

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

Título:

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO SUPERIOR DE LA CIUDAD DE AREQUIPA, 2024

Autores:

1. Jhonnathan Wenceslao Lopez Cardenas – Carrera profesional 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 20 % de similitud sin encontrarse hallazgos relacionados a plagio. Se utilizaron los siguientes filtros:

- Filtro de exclusión de bibliografía SI NO
- Filtro de exclusión de grupos de palabras menores SI NO
Nº de palabras excluidas (**en caso de elegir "SI"**):
- Exclusión de fuente por trabajo anterior del mismo estudiante SI NO

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,

La firma del asesor obra en el archivo original
(No se muestra en este documento por estar expuesto a publicación)

Dedicatoria

A Dios, por proveerme la vida y el entendimiento para poder realizar esta investigación.

A mis queridos padres, quienes siempre me apoyaron durante todo mi trayecto universitario, me dieron cuando no tenían y me siguen enseñando muchas cosas hoy para mejorar como profesional y persona.

A mi hijo Amaury, de 2 años, por el amor infinito que me ha brindado.

A mi esposa, por motivarme día a día en todo este proceso académico y por estar pendiente de mí.

Agradecimientos

A la Universidad Continental, por abrirme las puertas para seguir con mis estudios y continuar adquiriendo conocimientos.

A la institución educativa que me permitió realizar la investigación.

A mi asesor, por guiarme en todo el proceso de investigación, ofreciéndome su tiempo, paciencia, esfuerzo y conocimiento. Todo esto me motivó a realizar esta tesis.

Resumen

El estudio cuantitativo y correlacional buscó determinar la relación entre procrastinación académica y bienestar psicológico en una muestra de 243 alumnos (55 % mujeres) de un instituto superior de Arequipa a quienes se aplicó la escala de bienestar psicológico de Ryff y la escala de procrastinación académica (EPA) en el año 2024. Se halló que las variables se relacionaban inversamente, con una intensidad baja y un tamaño de efecto pequeño ($\rho = -.26$ y $r^2 = .07$) en los estudiantes. La mayoría poseía niveles intermedios de bienestar psicológico (65 %) y de procrastinación académica (77 %). El bienestar psicológico se relacionó inversamente con la postergación de actividades ($\rho = -.30$) y positivamente con la autorregulación académica ($\rho = .14$). De esta forma, se concluyó que niveles elevados de procrastinación académica se relacionaban con bajos niveles de bienestar psicológico; además, niveles elevados de postergación de actividades se asocian con bajos niveles de bienestar psicológico. Igualmente, niveles altos de autorregulación académica se relacionan con altos niveles de bienestar psicológico.

Palabras clave: bienestar psicológico, procrastinación académica, psicología positiva, psicología educativa, jóvenes, estudiantes y educación superior técnica.

Abstract

The quantitative, correlational study sought to determine the relationship between academic procrastination and psychological well-being in a sample of 243 students (55% women) from a higher education institute in Arequipa. Participants completed the Ryff Psychological Well-Being Scale and the Academic Procrastination Scale (EPA) in 2024. The results showed that the variables were inversely related, with low intensity and a small effect size ($\rho = -.26$ and $r^2 = .07$). Most students reported intermediate levels of psychological well-being (65%) and academic procrastination (77%). Psychological well-being was inversely related to task delay ($\rho = -.30$) and positively related to academic self-regulation ($\rho = .14$). Thus, it was concluded that high levels of academic procrastination were associated with low levels of psychological well-being; moreover, high levels of task delay were linked to low levels of psychological well-being. Similarly, high levels of academic self-regulation were related to high levels of psychological well-being.

Keywords: psychological well-being, academic procrastination, positive psychology, educational psychology, youth, students, and technical higher education.

Índice

Dedicatoria	5
Agradecimientos	6
Resumen	7
Abstract	8
Índice.....	9
Introducción.....	12
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO	14
1.1 Planteamiento y formulación del problema	14
1.2 Formulación del problema.....	15
1.2.1 Problema general.....	15
1.2.2 Problemas específicos.....	15
1.3 Objetivos de la investigación	16
1.3.1 Objetivo general	16
1.3.2 Objetivos específicos	16
1.4 Hipótesis	16
1.4.1 Hipótesis general.....	16
1.4.2 Hipótesis específicas.....	16
1.5 Definición de términos básicos	16
1.5.1 Bienestar psicológico	16
1.5.2 Procrastinación académica.....	17
1.6 Operacionalización de variables	18
1.7 Justificación del estudio	19
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	21
2.1 Antecedentes del problema.....	21
2.1.1 Antecedentes internacionales	21
2.1.2 Antecedentes nacionales	22
2.1.3 Antecedentes locales	23
2.2 Bases teóricas	23
2.2.1 Bienestar psicológico.....	23
2.2.2 Procrastinación académica.....	28
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA.....	33
3.1 Enfoque de la investigación	33

3.2	Alcance de investigación	33
3.3	Diseño de investigación	33
3.4	Población y muestra	33
3.4.1	Población	33
3.4.2	Muestra	34
3.5	Técnicas de recolección de datos	34
3.5.1	Técnicas	34
3.5.2	Instrumentos	34
3.5.3	Procedimiento y análisis de datos	36
3.6	Aspectos éticos	37
	CAPÍTULO IV: RESULTADOS	38
4.1	Análisis descriptivo	38
4.2	Análisis Inferencial	39
	DISCUSIÓN	42
	CONCLUSIONES	46
	RECOMENDACIONES	48
	REFERENCIAS	50
	ANEXOS	56

Índice de Tablas

Tabla 1. Tabla poblacional de estudiantes, 2024	34
Tabla 2. Número de estudiantes	38
Tabla 3. Bienestar psicológico de los estudiantes	38
Tabla 4. Niveles de procrastinación académica de los estudiantes	39
Tabla 5. Prueba K-S	39
Tabla 6. Correlación entre bienestar psicológico y procrastinación	40
Tabla 7. Correlación entre bienestar psicológico y postergación de actividades.....	41
Tabla 8. Correlación entre bienestar psicológico y autorregulación académica	41

Introducción

El bienestar psicológico hace referencia a un estado de equilibrio emocional en el que se experimenta satisfacción personal asociado con un sentido de propósito vital (Vences et al., 2023). Dicho estado involucra la búsqueda constante del desarrollo integral e influye en su habilidad de respuesta ante las distintas demandas del entorno, sus relaciones interpersonales y las metas académicas y personales que establezcan. Por otro lado, la procrastinación académica implica dejar de hacer actividades relevantes en el ámbito académico por priorizar otras que resultan más gratificantes, es un comportamiento frecuente en los estudiantes y se ha documentado que acarrea múltiples consecuencias negativas como bajo rendimiento académico, ansiedad, depresión, entre otras (Altamirano y Rodríguez, 2021; Espinoza e Ibañez, 2020; Catasi y Mamani, 2022).

Los estudiantes de institutos superiores combinan frecuentemente sus estudios con responsabilidades laborales y familiares; en dicho contexto, efectuar análisis inferenciales entre bienestar psicológico y procrastinación académica adquiere una dimensión especial. Aquellos estudiantes con bienestar psicológico afrontan de mejor manera el estrés y desarrollan también las competencias necesarias para responder adecuadamente a las exigencias de su día a día; por otro lado, quienes poseen bajos niveles de bienestar psicológico son más propensos a adoptar comportamientos procrastinadores y tener una limitada capacidad para establecer prioridades, organizarse y mantener la motivación necesaria a fin de cumplir con sus responsabilidades académicas (Bucosky y Zubieta, 2023).

Asimismo, existe una carencia de investigaciones que hayan analizado la relación entre las variables mencionadas en estudiantes técnicos, los escasos antecedentes ubicados han sido realizado con universitarios. Por tanto, los resultados obtenidos cobran especial relevancia ya que se constituyen como un importante aporte teórico para la psicología y, además, permitirán a las autoridades educativas diseñar estrategias de intervención efectivas para promover niveles elevados de bienestar psicológico y hábitos de estudio, reduciendo significativamente los niveles de procrastinación académica.

En ese sentido, el presente documento se compone de cuatro capítulos: el Capítulo I

expone el planteamiento del problema, la pregunta general y preguntas específicas, objetivo general y específicos, hipótesis, definición de términos básicos y la justificación del estudio; el segundo, desarrolla el marco teórico, antecedentes y los modelos teóricos tomados como referencia; el capítulo tres, expone la metodología, enfoque, alcance, diseño, población, muestra, técnicas e instrumentos, aspectos éticos; en el cuarto, se exponen los resultados, discusión, conclusiones y recomendaciones. El documento termina con las referencias y anexos.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1 Planteamiento y formulación del problema

La educación es un pilar de la sociedad contemporánea; por ello, se debe procurar que dicho proceso se realice en circunstancias positivas y con la calidad necesaria a fin de que se logre concretar el aprendizaje y se desarrollen distintas competencias que permitan a los estudiantes desenvolverse adecuadamente en el ámbito profesional. La educación técnica es clave para los procesos productivos del país en todos sus sectores, ya que se encarga de la formación de personal capacitado para desempeñarse en las distintas tareas que componen las cadenas productivas (Mamani, 2023). Por esta razón, se considera a la educación técnica como un factor muy importante para el progreso económico y social, pues dota a las personas de las habilidades necesarias para insertarse al mercado laboral.

Debido a su importancia, es menester evaluar periódicamente la calidad educativa impartida por los centros de estudios, considerando que, generalmente, este tipo de investigaciones suelen centrarse en la evaluación de los aspectos materiales del proceso educativo (infraestructura, materiales, etc.), dejando de lado aspectos subjetivos (clima social del aula, salud mental, bienestar psicológico, procrastinación académica, etc).

Un aspecto clave a tener en cuenta son los niveles de BP, éstos influyen directamente en los patrones de amistad (Bucosky y Zubieta, 2023), pudiendo facilitarlos o entorpecerlos. El poder relacionarse adecuadamente permitiría la creación de comunidades estudiantiles más cohesionadas, beneficiando así la experiencia educativa y gestando futuras redes profesionales; además, promueve la resiliencia y la salud mental (Estrada y Mamani, 2020).

Pese a lo señalado, diversos autores han señalado que un alto índice de estudiantes experimenta bajos niveles de bienestar psicológico (Carbajal et al., 2022; Cuba et al., 2023), lo cual implicaría que los estudiantes poseen dificultades para regular sus emociones (Khalil et al., 2020), siendo un factor de riesgo para generar climas educativos negativos. Además, existe una carencia de investigaciones realizadas con estudiantes de institutos superiores (privados o públicos), dado que la mayoría de investigaciones se han realizado

con universitarios, dejando un vacío en el conocimiento que la presente investigación contribuye a subsanar, considerando que las condiciones, estrategias y objetivos de la educación técnica es distinta al de los otros niveles educativos.

Por otro lado, la procrastinación académica, definida por Vergara et al. (2023) como el acto de posponer actividades académicas por motivos diversos (afectivos, cognitivos y conductuales) o sustituirlas por actividades más satisfactorias, es un problema importante ya que implica múltiples consecuencias personales: ansiedad, adicción a redes sociales, bajos niveles de resiliencia y autoestima (Altamirano y Rodríguez, 2021; Espinoza e Ibañez, 2020; Catasi y Mamani, 2022) y educativas: bajo rendimiento académico, malas relaciones docente-estudiante y baja motivación de logro (Miranda, 2021).

En Arequipa, existe solo una investigación con tal objetivo (Borger y Morote, 2021), y se encontró una relación inversa tanto de manera general como en sus dimensiones. Sin embargo, dicho estudio se hizo con 407 estudiantes universitarios, demostrando la carencia de investigaciones realizadas para tratar el análisis entre BP y PA en estudiantes de institutos superiores, por lo que los resultados se constituyen como valiosos aportes científicos.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cuál es la relación entre bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de un instituto superior de la ciudad de Arequipa, 2024?

1.2.2 Problemas específicos

- ¿Cuáles son los niveles de bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior de la ciudad de Arequipa, 2024?
- ¿Cuáles son los niveles de procrastinación académica en estudiantes de un instituto superior de la ciudad de Arequipa, 2024?
- ¿Cuál es la relación entre bienestar psicológico y la dimensión postergación de actividades en estudiantes de un instituto superior de la ciudad de Arequipa, 2024?
- ¿Cuál es la relación entre bienestar psicológico y la dimensión autorregulación académica en estudiantes de un instituto superior de la ciudad de Arequipa, 2024?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación entre bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de un instituto superior de la ciudad de Arequipa, 2024.

1.3.2 Objetivos específicos

- Determinar los niveles de bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior de la ciudad Arequipa, 2024.
- Determinar los niveles de procrastinación académica en estudiantes de un instituto superior de la ciudad de Arequipa, 2024.
- Determinar la relación entre bienestar psicológico y la dimensión postergación de actividades en estudiantes de un instituto superior de la ciudad de Arequipa, 2024.
- Determinar la relación entre bienestar psicológico y la dimensión autorregulación académica en estudiantes de un instituto superior de la ciudad de Arequipa, 2024.

1.4 Hipótesis

1.4.1 Hipótesis general

Existe una relación inversa y significativa entre bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de un instituto superior de la ciudad de Arequipa, 2024.

1.4.2 Hipótesis específicas

- Existe una relación inversa y significativa entre bienestar psicológico y la dimensión postergación de actividades en estudiantes de un instituto superior de la ciudad de Arequipa, 2024.
- Existe una relación positiva y significativa entre bienestar psicológico y la dimensión autorregulación académica en estudiantes de un instituto superior de la ciudad de Arequipa, 2024.

1.5 Definición de términos básicos

1.5.1 Bienestar psicológico

Es un estado psicológico positivo caracterizado por la estabilidad emocional y un sentido de realización personal asociado con un sentido de vida. Incluye la constante búsqueda del máximo grado de desarrollo en todas las esferas vitales, identificar y dotar de significado su existencia y procurar alcanzarlo incluso en situaciones adversas (Vences et al., 2023).

1.5.2 Procrastinación académica

Acto de posponer actividades académicas debido a factores multifacéticos en el que influyen aspectos afectivos, cognitivos y conductuales (Vergara et al., 2023). Es la postergación justificada o injustificada de una actividad académica por priorizar actividades recreativas, ocio o placer; este es un comportamiento que se aplica en otros ámbitos aparte del académico (Rodríguez y Alfaro, 2022).

1.6 Operacionalización de variables

Variables	Definición	Instrumento	Dimensiones	Ítems	Escala
Bienestar psicológico	Estado psicológico positivo, caracterizado por estabilidad emocional y un sentido de realización personal asociado con un sentido de vida; incluye la constante búsqueda del máximo grado de desarrollo en todas las esferas vitales, teniendo como meta final alcanzar la excelencia y la autorrealización (Ryff, 1989).	Escala de BP (Ryff, 1995) y adaptada en Perú por Cochachin (2021)	Autoaceptación	1, 7, 13, 19, 25 y 31	Ordinal
			Relaciones positivas con otras personas	2, 8, 14, 20, 26 y 32	
			Autonomía	3, 4, 9, 10, 15, 21, 27 y 33	
			Dominio del entorno	5, 11, 16, 22, 28 y 39	
			Propósito en la vida	6, 12, 17, 18, 23 y 29	
Procrastinación académica	Es la postergación justificada o injustificada de una actividad académica por priorizar actividades recreativas, ocio o placer; este es un comportamiento que se aplica en otros ámbitos aparte del académico (Rodríguez y Alfaro, 2022).	Se aplicará la Escala EPA (Busko, 1998) y validada en Perú por Vega y Rojo (2022)	Postergación de actividades	2, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15 y 16	Ordinal
			Autorregulación académica	1, 4, 8 y 9	

1.7 Justificación del estudio

El estudio es teóricamente relevante dado que son pocas las investigaciones nacionales e internacionales que analizan el BP y la PA en estudiantes de educación técnica, siendo además que solo existe un estudio que analiza dicha relación, que es el de Borger y Morote (2021), pero que fue realizado con universitarios. Por tanto, existía un vacío en el conocimiento que la presente investigación contribuyó a subsanar aportando evidencia científica que servirá para el debate.

Es relevante conocer los niveles de BP pues estos influyen en múltiples esferas vitales de las personas: a nivel individual, laboral, interpersonal, salud mental y resiliencia (Valerio y Serna, 2018). Asimismo, resulta relevante conocer los niveles de procrastinación académica, dado que estos influyen en el desempeño académico, en la relación entre estudiantes, docentes y pares; la procrastinación se relaciona con mayor ausentismo, malestar emocional, ansiedad, sensación de fracaso (Rodríguez y Clariana, 2017, como se citó en Redondo, 2022) y ansiedad (Altamirano y Rodríguez, 2021). Además, los datos podrían ser tomados como referencia por las autoridades locales el diseño de estrategias efectivas.

Los institutos deben ser un contexto idóneo para la formación profesional integral, y contar con la infraestructura, materiales y capital social óptimos para el proceso educativo (Vergara et al., 2023). Se ha demostrado que los niveles de BP y de PA influyen en el clima del aula, la motivación académica; un clima en el aula adecuado se relaciona con tasas más bajas de ausentismo y abandono (Redondo, 2022). Por lo expuesto, es relevante para la dirección y para toda la comunidad educativa analizada. Conocer los niveles de BP y PA de los alumnos y determinar si existe relación entre sí es necesario para diseñar e implementar estrategias educativas efectivas que fomenten niveles altos en tales variables.

A nivel metodológico, la presente investigación tiene características particulares, pues es pionera en analizar el BP y la PA en estudiantes de instituto superior, haciendo uso del enfoque cuantitativo y con un nivel correlacional; además, se aseguró la aplicación de instrumentos validados: la escala de bienestar psicológico de Ryff (1995), validada en Perú por Cochachin (2021), y la escala EPA (Busko, 1998), validada en Perú por Vega y Rojo

(2022). Dicho diseño metodológico permitió realizar mediciones válidas y confiables, además de realizar un análisis descriptivo de las variables según sexo de los estudiantes. Asimismo, se utilizó estadística inferencial para determinar la relación entre las variables, tanto de forma general, así como por dimensiones, aportando así importante evidencia científica sobre las variables analizadas.

Pese a la evidencia científica que advierte los peligros de la procrastinación académica y de las desventajas de tener bajos niveles de bienestar psicológico, diversos autores señalaron un alto índice de estudiantes que experimentan bajos niveles BP (Cuba et al., 2023; Carbajal et al., 2022; Khalil et al., 2020) y niveles elevados de PA (Villagómez et al., 2023; Manchego, 2022; Espinoza e Ibañez, 2020), lo cual podría implicar que los estudiantes poseen dificultades en su regulación emocional, suscitando climas educativos negativos. El análisis realizado sirve como diagnóstico situacional de la institución educativa y un análisis individualizado permitirá la identificación de aquellos estudiantes que requieran un seguimiento o intervención especializada, así como también podría servir como base para diseñar intervenciones grupales efectivas.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes del problema

2.1.1 Antecedentes internacionales

En Ecuador, Villagómez et al. (2023) analizaron la relación entre PA y adicción al celular en 167 alumnos de turismo (67% mujeres) de una escuela politécnica; las mediciones se realizaron con instrumentos psicométricos validados. El 31 % de mujeres y el 15 % de hombres tenían altos niveles de postergación de actividades; el 37 % de mujeres y el 20 % de hombres tenían niveles moderados de dependencia al celular. La postergación de actividades se relacionaba directamente con la dependencia al celular ($r = .49$).

Por su parte, en Argentina, Bucosky y Zubieta (2023) desarrollaron una investigación descriptiva para analizar los patrones de interacción en seis grupos amicales: 5 femeninos y 1 masculino; edad promedio = 24,73 años; Mín. = 20 y Máx. = 30). Se consideró la relación que tienen con el BP, aspectos como su estructura, grado de homogeneidad, así como sus características individuales y sociales. El estudio determinó que ambas variables se ven influenciadas por la homogeneidad y el número de personas que conformaban su grupo de amigos. Los grupos se organizaban dependiendo de factores como estado civil, lugar de residencia, ocupación familiar y estrato social. De esta forma, se halló una asociación entre el BP y el sentido de pertenencia, mas no con aspectos relacionados con el rol y estatus que tenían dentro de sus grupos de amigos.

Asimismo, Altamirano y Rodríguez (2021) hicieron una investigación correlacional con 50 universitarios ecuatorianos a quienes se les aplicó dos instrumentos validados, se halló que la mayoría tenían niveles promedio de postergación de actividades (52 %) y autorregulación académica (48 %). También hallaron que el 54 % tenía niveles leves de ansiedad. Los alumnos de años superiores tendían más a postergar actividades que los de semestres inferiores; aunado a ello, los estudiantes de primer semestre informaron mayores niveles de autorregulación. Así, se concluyó que la postergación de actividades genera mayores niveles de ansiedad ($\rho = ,31$) y no se halló relación entre ansiedad y autorregulación ($p = ,92$).

De igual forma, en Argentina, Khalil et al. (2020) analizaron el efecto de la dificultad de regulación emocional en el BP de 127 universitarios (84 % mujeres y 16 % hombres), a quienes se aplicaron dos instrumentos validados y encontraron que, las variables se relacionaban inversamente tanto de manera general como entre dimensiones.

2.1.2 Antecedentes nacionales

Cuba et al. (2023) realizaron una investigación cuantitativa y descriptiva para vislumbrar los niveles de BP de 199 universitarios de Lima. Se aplicó el cuestionario BIEPS-J para recolectar los datos. Los autores determinaron que el 48 % tenía niveles inadecuados de BP. En cuanto a sus dimensiones, la mayoría presentaban niveles adecuados en todas las dimensiones de BP con excepción en aceptación de sí mismos, en la que la mayoría poseía niveles inadecuados.

Carbajal et al. (2022) analizaron la relación entre BP y el uso de las redes sociales en 93 estudiantes de instituto en Huancayo. Se utilizaron las escalas BP y el ARS. Se encontraron niveles bajos en: 27 % en los niveles generales de BP, 52 % en autoaceptación y 56 % en autonomía. Por otro lado, se encontraron altos niveles en el uso de redes sociales: el 52 % en niveles generales, el 36 % en obsesión, el 50 % en falta de control personal y el 53% en uso excesivo. Se encontró que las variables se relacionaban negativamente ($\rho = -.49$ y $p = .00$) y que también existían relaciones negativas entre las dimensiones de BP y el uso de redes sociales.

Miranda (2021) hizo una investigación correlacional que planteaba determinar la relación entre PA y ML en 165 estudiantes de primer a tercer ciclo de educación técnica superior, a quienes se aplicó las escalas EPA y ML. Se determinó que existía una relación inversa entre las variables ($\rho = -.49$), así como la PA con las dimensiones de la ML.

En La Libertad, Espinoza e Ibañez (2020) analizaron la relación entre BP y adicción a las redes sociales en 254 estudiantes de educación técnica superior, se aplicaron las escalas EPA y ARS, determinando la existencia de correlaciones inversas entre autorregulación académica y las dimensiones: obsesión ($r = -.58$), uso excesivo ($r = -.30$) y falta de control ($r = -.30$). También encontraron que la postergación de actividades se relacionaba positivamente

con las dimensiones de la adicción a redes sociales.

Asimismo, Estrada y Mamani (2020) en una muestra de 134 estudiantes técnicos de Puerto Maldonado (22 % de educación física, 25 % de educación primaria, 41 % de educación inicial y 11 % de educación primaria intercultural), a quienes se aplicaron las escalas de BP y de resiliencia, determinaron que las variables se relacionaban directa y fuertemente ($\rho = ,70$ y $p = ,00$). Al relacionar el BP con las dimensiones de resiliencia se obtuvieron los siguientes valores: confianza en sí mismo ($\rho = ,68$); ecuanimidad ($\rho = ,55$), perseverancia ($\rho = ,53$), satisfacción personal ($\rho = ,41$) y sentirse bien solo ($\rho = ,55$).

2.1.3 Antecedentes locales

Catasi y Mamani (2022) realizaron una investigación correlacional que buscaba determinar la relación entre resiliencia y procrastinación en 290 estudiantes de un instituto privado de Arequipa. Aplicaron las escalas CD-RISC y EPA para recolectar los datos. Los autores encontraron que las variables se relacionaban inversamente ($r = -,23$).

Por su parte, Manchego (2022) analizó la relación entre PA y autoestima en 114 educandos, de los cuales el 52 % eran mujeres y el 48%, hombres. A nivel descriptivo, se determinó que el 52 % tenían niveles altos de procrastinación y el 83 % de autoestima. El autor encontró que la autoestima y la procrastinación académica se relacionaban inversamente., además que el sexo, edad, estado civil y año de estudios no influían en la autoestima de los estudiantes evaluados ($p > ,05$).

Asimismo, Borger y Morote (2021) desarrollaron una investigación correlacional buscando determinar si la procrastinación académica y el bienestar psicológico se relacionaban en 407 universitarios (28 % hombres y 72 % mujeres), a quienes se aplicaron las escalas EPA y BP. Encontraron niveles altos: el 2 % en bienestar psicológico, el 19 % en autorregulación académica y el 47 % en postergación. Se encontraron relaciones inversas y débiles entre las variables de manera general, así como entre sus dimensiones.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Bienestar psicológico

Existen dos abordajes teóricos para la variable bienestar psicológico (en adelante BP): el enfoque hedónico, busca constantemente la felicidad, maximiza el placer y minimiza el dolor, mientras que, el enfoque eudaimónico, que plantea que el BP consiste en la constante búsqueda de perfeccionamiento y desarrollo en todas las esferas vitales, teniendo como fin lograr la excelencia y la felicidad (González y Marrero, 2017), incluye el identificar y dotar de significado su existencia y procurar alcanzarlo incluso en situaciones adversas (Vences et al., 2023).

Al respecto, Ryff (1989) efectuó un balance y concilió las propuestas de los dos enfoques señalados anteriormente y su modelo teórico se enmarca en la denominada psicología positiva, la cual busca contribuir y promover el desarrollo vital, así como el llevar una vida sana. En dicha corriente psicológica se han realizado investigaciones que han abordado aspectos vitales como la felicidad, el optimismo, la motivación y el bienestar, centrándose en la promoción del desarrollo óptimo de las distintas competencias y cualidades individuales (Vences et al., 2023).

Modelo integrado del bienestar psicológico de Ryff

Se tomó como referencia la teoría Ryff (1989), la cual, integrando las propuestas del modelo hedónico y eudaimónico, concibe al BP como un estado psicológico positivo, caracterizado por estabilidad emocional y un sentido de realización personal asociado con un sentido de vida. Incluye la constante búsqueda del máximo desarrollo en todas las esferas vitales, teniendo como meta final alcanzar la excelencia y la autorrealización. Asimismo, es un aspecto relativamente estable y permanente en la persona (Barradas et al., 2010), en el que influyen factores genéticos, individuales y ambientales (Etienne, 2018).

El bienestar psicológico es experimentado cuando el balance realizado entre las habilidades, cualidades, defectos e historia de vida de la persona resulta positivo (Vences et al., 2023). El BP sería una variable multicausal que se compone de seis dimensiones:

- Autoaceptación: implica un nivel alto de autoconocimiento que permite identificar adecuada y realísticamente las propias cualidades y defectos, sus potencialidades y limitaciones (Ryff, 1995). Dicho balance debe considerar también las diferentes

esferas del “yo”, así como los distintos sucesos vitales durante su historia de vida (Cuba et al., 2023).

- Relaciones positivas: habilidad para establecer adecuadas relaciones interpersonales, las cuales deberían caracterizarse por la calidez, confianza e intimidad. También implica la capacidad para demostrar empatía con el resto (Ryff, 1995).
- Capacidad para influir en el entorno y éste favorezca al individuo (Ryff, 1995). Implica la capacidad para hacerse cargo de sus acciones y sus consecuencias, el poder aceptar cuando se comenten errores, afrontar las consecuencias y tratar de mejorar (Cuba et al., 2023). Personas con niveles altos en esta dimensión respetan su medioambiente y pueden variar de roles para hacer frente a diferentes exigencias de la vida diaria a fin de satisfacer sus necesidades (Castro, 2002, como se citó en Vences et al., 2023).
- Autonomía: capacidad para mantener su autodeterminación, su individualidad y regular sus conductas en diferentes contextos, incluso los adversos. Se refiere a la habilidad para afrontar presiones sociales y regular su comportamiento. Además, implica la capacidad para decidir quién quiere ser, qué rumbo quiere darle a su vida y a luchar por lo que le gusta, por defender sus valores y creencias manteniendo su independencia (Ryff, 1995).
- Propósito vital: fijarse metas realistas y claras a corto o largo plazo, considerando sus habilidades y debilidades al definir objetivos vitales (Ryff, 1995) que dotarán de sentido a la existencia de las personas. Los eventos estresantes también poseen el potencial para generar cambios psicológicos positivos si se les dota de significado. Incluye la búsqueda de un sentido vital para sobreponerse y ser feliz incluso en las situaciones más adversas (Ryff y Singer, 2000). El poseer un sentido vital genera una mayor confianza en sí mismo y en su capacidad para superar diferentes dificultades (Estrada y Mamani, 2020).

- Crecimiento personal: el BP implica una búsqueda constante de la excelencia, la capacidad para generar condiciones óptimas que promuevan el desarrollo individual para alcanzar la autorrealización (Ryff, 1995). Las personas experimentan una sensación de progreso constante, creen en su capacidad para mejorar constantemente, están abiertas a nuevas experiencias y se encuentran comprometidas a mejorar su desempeño. Por el contrario, aquellos con bajos niveles de crecimiento personal sienten que pasa el tiempo pero ellos no mejoran a nivel personal, no crecen con el tiempo ya que poseen bajo nivel de compromiso con la mejora continua, se sienten desconectadas con la vida, se consideran inútiles e infructuosas (Ryff, 1989).

Regulación emocional y bienestar psicológico

La vida implica una sucesión constante de desafíos y dificultades que se tienen que superar, de ello se desprende que, para poseer bienestar psicológico, se debe saber sobrellevar tanto las emociones positivas como las negativas, es decir, poseer una adecuada capacidad de regulación emocional, así como también utilizar adecuadamente las propias habilidades para alcanzar los fines vitales propuestos.

Como señalaron Gratz y Roemer (2004), el regular las emociones es una competencia crucial para poder responder a las demandas del ambiente, ya que permite identificar y procesar emociones, controlar conductas desadaptativas y reacciones inadecuadas. Los autores proponen cinco habilidades que permiten la regulación emocional:

- Aceptación emocional: capacidad para identificar y aceptar las emociones positivas y negativas propias, así como poder reconocer y manejar las de terceros.
- Capacidad para orientar el comportamiento hacia la consecución de metas: habilidad para dirigir y mantener el foco de atención, así como su comportamiento para alcanzar los objetivos planteados, incluso cuando se experimentan emociones negativas y se atraviesan situaciones adversas.
- Control de impulsos: capacidad de moderar sus impulsos y regular sus reacciones

ante diferentes contextos y situaciones, así como al experimentar emociones positivas o negativas.

- **Conciencia emocional:** capacidad para identificar las propias emociones y saber identificar las respuestas emocionales que podrían generarse ante diferentes situaciones.
- **Estrategias de regulación emocional:** hace referencia a distintas estrategias que pone en marcha la persona para regular emociones negativas derivadas de situaciones adversas.

Poseer adecuadas estrategias de regulación emocional genera niveles altos de BP, mientras que, aquellos estudiantes que carecen de claridad para fijar sus metas y que tienen un déficit para canalizar sus acciones hacia el cumplimiento de metas, poseen menores niveles de BP (Khalil et al., 2020).

Bienestar psicológico y salud mental

Se entiende por salud a un estado de bienestar a nivel físico, social y mental (Cuba et al., 2023). En ese sentido, el BP permite alcanzar un desarrollo óptimo de potencialidades para, con ello, poder afrontar las exigencias diarias del ritmo de vida actual. Asimismo, resulta crucial para que se pueda trabajar productivamente y contribuir con la comunidad (Cuba et al., 2023).

Diversas investigaciones han señalado que el BP se convierte como factor protector ante diferentes psicopatologías como: depresión, ansiedad, adicciones, etc. Valerio y Serna, (2018) determinaron que el tiempo invertido en Facebook se relacionaba inversamente con el BP y en la satisfacción material. Los autores explicaron que, mediante redes sociales, las personas obtienen el soporte social necesario para enfrentar situaciones adversas; sin embargo, también encontraron que el número de fotos compartidas en redes sociales se relacionaba positivamente con el BP, expresando así sus sentimientos de satisfacción con la vida y de autoaceptación.

Importancia del bienestar psicológico en el ámbito académico

El BP permite disfrutar la vida de mejor manera, resistir al dolor, sobrellevar y superar las decepciones y las penas. En suma, ayuda a enfrentar los retos y desafíos propios de la universidad para alcanzar los objetivos trazados (Vázquez et al., 2009). Conforme los estudiantes alcanzan una mayor edad, tienen percepciones más positivas acerca de sus competencias personales y académicas (Veliz y Apodaca, 2012).

Si los estudiantes poseen niveles altos de BP, se esforzarán por sentirse bien consigo mismos y evolucionar constantemente, podrán establecer buenas relaciones sociales y colaborar con sus pares, demostraran independencia, lucharán por sus objetivos, resistirán adecuadamente las presiones sociales y académicas, así como también regularán adecuadamente su conducta (Vences et al., 2023). Estos aspectos, de acuerdo con diversos estudios, influyen positivamente en la capacidad de aprendizaje del individuo, así como en su desempeño académico.

Aquellos con un grado alto de autoaceptación son capaces de identificar y evaluar adecuadamente sus limitaciones y fallas, lo cual facilita su aprendizaje y su capacidad para retener contenidos académicos (Casullo, 2002). Poseer niveles altos en la dimensión relaciones positivas implica poder establecer relaciones positivas y cálidas con los compañeros y mejora el trabajo en equipo; en su conjunto, esta habilidad contribuye a disminuir los niveles de estrés, promueve la autonomía y genera seguridad y autocontrol. Estos aspectos influyen en la resolución de problemas y el aprendizaje académico (Vences et al., 2023).

Tener niveles elevados de dominio del entorno permite a los estudiantes generar ambientes propicios para el aprendizaje y responder a sus necesidades individuales. Asimismo, poseer niveles altos de propósito vital contribuye a diseñar un proyecto vital realista y viable que alinee las actividades académicas, lo cual influye en el nivel de motivación por aprender (Vences et al., 2023).

2.2.2 Procrastinación académica

Etimológicamente, procrastinar significa posponer actividades consideradas como primordiales o importantes y, además, dedicar ese tiempo a otras menos significativas,

relevantes pero que resultan más agradables o placenteras (Rodríguez y Clariana, 2017).

Vergara et al. (2023) entendieron como procrastinación académica (en adelante PA) al acto de posponer actividades académicas debido a factores multifacéticos en el que influyen aspectos afectivos, cognitivos y conductuales. Para Senécal y Guay (2000), es la tendencia a dejar para después realizar tareas consideradas aburridas o poco placenteras, prefiriendo sustituirlas por otras más satisfactorias, generando así una disputa entre lo que se debe hacer, lo que se quiere y lo que se puede hacer. Se relaciona también con el tiempo que se tiene para realizar una actividad determinada: entre menor sea el tiempo disponible, menor será la probabilidad o la tendencia a procrastinar.

La PA es posponer actividades, acto que puede ser justificado o injustificado. No es un comportamiento que se limite al ámbito académico, sino que suele presentarse en diversas áreas de la vida, por tanto, puede acarrear potenciales consecuencias negativas como bajo rendimiento y, en casos extremos, deserción de los estudios (Rodríguez y Alfaro, 2022).

Modelo teórico de Busko

Busko (1998) propuso que la PA es una variable bidimensional y además multicausal:

- Autorregulación académica (dimensión 1): capacidad para regular sus pensamientos, emociones y comportamientos para alcanzar las metas académicas planteadas.

Evalúa sus progresos y va ajustando sus patrones de comportamiento de acuerdo con las circunstancias (Busko, 1998). Este factor implica la capacidad para enfrentar y superar emociones negativas: ansiedad, tristeza, preocupación, frustración, cólera, etc. (Kelly, 2002, como se citó en Manchego, 2022). Si el estudiante no ha desarrollado adecuadamente dicha capacidad, tenderá a posponer sus obligaciones académicas; si dicha situación se mantiene en el tiempo, se constituye como un comportamiento desadaptativo.

- Postergación de actividades (dimensión 2): se refiere al comportamiento de posponer las actividades académicas hasta que queda poco tiempo para llevarlas a cabo, se priorizan actividades más placenteras y que procuran distracción para los

estudiantes, como resultado, el trabajo que se realiza es de baja calidad o simplemente no se presenta (Busko, 1998). Este factor suele presentarse en personas ansiosas que experimentan emociones negativas o que padecen niveles elevados de estrés constantemente.

Ferrari et al. (1995) propusieron un círculo vicioso mediante el cual explican la PA, que inicia con la intención del individuo de aplazar las obligaciones académicas mientras se realizan otras actividades que resultan placenteras para el estudiante. Posteriormente, se ponen diferentes excusas para continuar aplazando la actividad y termina realizando la tarea de manera apresurada y con un bajo desempeño. Dicho proceso vendría acompañado, además, de emociones y sentimientos negativos, como estrés, ansiedad, depresión, percepción de autoeficacia disminuida, entre otros.

Ciclo de la procrastinación

Guzmán (2013) identificó el siguiente ciclo de conductas en los procrastinadores:

- El estudiante se siente confiado, cree tener tiempo de sobra para llevar a cabo su trabajo y, por ello, posterga su inicio.
- El individuo advierte que el tiempo que tenía para llevar a cabo la tarea se viene agotando, empieza a experimentar ansiedad; sin embargo, aún no inicia su tarea ya que tiene esperanzas que habrá tiempo.
- Los niveles de ansiedad aumentan, aparecen pensamientos catastróficos repetitivos que recriminan su pereza y dejadez.
- El individuo continúa sin iniciar su tarea, continúa albergando esperanzas que el tiempo le alcanzara mientras se distrae en otras actividades.
- El tiempo continúa avanzando, el individuo es cada vez más consciente de que el tiempo se agota, los niveles de ansiedad aumentan, su autoconcepto se cuestiona y puede empezar a dudar de sus propias capacidades.
- El estudiante experimenta una disyuntiva: iniciar el trabajo o no hacer nada. Si decide no hacer la actividad, experimentará altos niveles de ansiedad y malestar

general; posteriormente, racionalizará su decisión justificando el no realizar la tarea, ya sea porque los beneficios de hacerla eran muy pocos o porque de todas maneras no iba a poder terminarla. Por otro lado, en caso decida realizar la tarea, la persona se llenará de sentimientos de angustia y, mientras la realiza, se dará cuenta que su desempeño es pobre porque no ha planificado sus acciones e intentará acabar el trabajo sin importar cómo.

- El individuo se promete nunca volver a procrastinar. En caso haya logrado completar la tarea, experimentará un gran agotamiento y, en caso de haber fracasado, sentirá decepción, tristeza y verá mermado su sentido de autoeficacia. Ambos escenarios promueven que el individuo se prometa a sí mismo no volver a procrastinar; sin embargo, el ciclo se repetirá si no se suscita un cambio a nivel cognitivo y conductual.

Tipos de procrastinación

Silva y Matalinares (2022), identificaron dos tipos:

- **Activos:** intencionalmente postergan su trabajo ya que consideran que trabajan mejor estando bajo presión. La postergación es planificada, debido a ello, no experimentan mucho estrés ni repercusiones negativas físicas o psicológicas. Posee una adecuada regulación emocional y obtiene sensaciones de bienestar temporal producto de la planificación de acciones, generalmente obtienen buenos resultados y un buen desempeño.
- **Pasivos:** procrastinan solo por priorizar actividades que les doten de placer, experimentan altos niveles de estrés. Al fracasar ven disminuida su autoeficacia y, probablemente, no tienen estrategias de afrontamiento adaptativas. Poseen pensamientos negativos sobre sí mismos y sobre sus capacidades; generalmente obtienen resultados deficientes.

Procrastinación académica y redes sociales

Las redes sociales son espacios cibernéticos en el que interactúan millones de personas, chatean, comparten información, contenidos y experiencias en línea (Blasco,

2021). También comparten sus actividades cotidianas mediante estados o historias (Rodríguez y Alfaro, 2022).

Desde su aparición, estos espacios digitales han revolucionado las interacciones humanas. Se estima que 3484 millones de personas (45 % de las personas a nivel mundial) utilizan una o varias redes sociales con un uso promedio de 3 horas y 12 minutos diarios (Arribas et al., 2019).

Es una actividad a la que le dedican una cantidad considerable de tiempo los jóvenes. Diversas investigaciones demostraron que un uso excesivo de estas repercute negativamente en el rendimiento académico; ello se debe probablemente a sus características: cantidad variada de contenido, fácil acceso, comunicación instantánea, etc., que las constituye como el espacio preferido para procrastinar y pasar el tiempo (Rodríguez y Alfaro, 2022).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Enfoque de la investigación

Se usó un enfoque cuantitativo (Hernández y Mendoza, 2018), se recolectaron datos numéricos que posteriormente fueron procesados aplicando estadística descriptiva-inferencial para responder a los objetivos planteados.

3.2 Alcance de investigación

Tuvo un alcance descriptivo-correlacional (Hernández y Mendoza, 2018). De acuerdo con Cabezas et al. (2018), este tipo de investigaciones describen las manifestaciones de las variables investigadas para determinar si estas se relacionaban aplicando estadística inferencial.

3.3 Diseño de investigación

La investigación tuvo un diseño no experimental (Hernández y Mendoza, 2018), dado que el investigador no realizó manipulaciones de ningún tipo en las variables, las circunstancias o en los participantes.

3.4 Población y muestra

3.4.1 Población

La población estuvo conformada por estudiantes mayores de edad que cursaban estudios del primer al último ciclo de la carrera de contabilidad y desarrollo de sistemas de información, de los tres turnos (mañana, tarde y noche), de un instituto superior de Arequipa, en el año 2024 (N = 258).

Tabla 1.
Tabla poblacional de estudiantes, 2024

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Hombres	116	45 %
Mujeres	142	55 %
Total	258	100 %

3.4.2 Muestra

Mediante un muestreo por conveniencia, se evaluaron a todos los estudiantes del primer al último ciclo de la carrera de contabilidad y desarrollo de sistemas de información, de los turnos mañana, tarde y noche, del instituto analizado (N = n = 243), a los que tuvo acceso el investigador mientras realizaba la recolección de datos. Los participantes fueron mayores de edad y otorgaron su consentimiento informado.

3.5 Técnicas de recolección de datos

3.5.1 Técnicas

La encuesta (Cabezas et al., 2018) permitió la recolección sistemática de datos que poseían además altos niveles de validez y confiabilidad.

3.5.2 Instrumentos

Los instrumentos fueron aplicados presencialmente a los estudiantes mediante formatos impresos.

Instrumento 1

Nombre: escala de bienestar psicológico de Ryff Autores: Ryff

Publicación: 1995

País de publicación: Estados Unidos

Adaptación peruana: Cochachin

Publicación de la adaptación peruana: 2021

Aplicación: individual o colectiva a personas con 18 años a más

Tiempo de aplicación: de 5 a 10 minutos

Descripción

La escala BP fue creada por Ryff (1995) en Estados Unidos, se compone de 39 ítems tipo Likert distribuidos en seis dimensiones (revisar operacionalización de variables o matriz de consistencia).

Validez y confiabilidad de la versión peruana

Cochachin (2021) validó el instrumento en 100 adultos peruanos que tenían entre 18 y 72 años. Diez expertos verificaron la validez de contenido (,80 de v de Aiken). Adicionalmente, el análisis factorial confirmatorio arrojó valores que oscilaban entre ,65 y ,85, los cuales eran adecuados.

La validación peruana es altamente confiable, teniendo un valor de ,95 en el coeficiente de Omega de McDonald's.

Calificación

Los niveles generales se obtienen sumando los puntajes de todos los ítems y ubicando dicho puntaje bruto en el nivel correspondiente de acuerdo con los baremos del instrumento.

El análisis por dimensiones se realiza sumando los ítems de cada dimensión y ubicando esos valores en el nivel correspondiente (bajo, medio y alto). Se debe repetir dicho proceso para la interpretación de cada dimensión (revisar Anexo 2: baremos).

Instrumento 2

Nombre: escala de procrastinación académica EPA

Autor: Busko

Publicación: 1998

País de publicación: Canadá

Adaptación peruana: Vega y Rojo

Publicación de la adaptación peruana: 2022

Aplicación: individual o colectiva a personas que tengan de 11 años a más

Duración: de 5 a 10 minutos

Descripción

Escala creada por Busko (1998) en Canadá y validada en Perú por Vega y Rojo (2022). La versión peruana se compone de 16 ítems tipo Likert. Es un instrumento unidimensional, es decir, todos los ítems en su conjunto evalúan la procrastinación académica de manera general, siendo además la escala de medición ordinal (alto, medio y bajo).

Validez y confiabilidad de la versión peruana

Vega y Rojo (2022) efectuaron la validación peruana del instrumento con 370 estudiantes de un instituto superior pedagógico público de Yungay. Aplicaron un análisis factorial exploratorio y obtuvieron valores de: $\chi^2 / gl = 2,441$; (CFI = 0,959); TLI = 0,946; RMSEA = 0,0626 y SRMR = 0,0415. Además, verificaron la validez de contenido mediante juicio de tres expertos y se obtuvo ,87 de v de Aiken.

La versión peruana es altamente confiable ya que posee un valor de ,84 en la prueba alfa de Cronbach y ,85 en la prueba Omega de McDonald.

Calificación

Se obtienen los niveles generales sumando los puntajes obtenidos en todas las respuestas y ubicando dicho puntaje en el nivel correspondiente (revisar Anexo 2: baremos).

3.5.3 Procedimiento y análisis de datos

Inicialmente se solicitó la autorización al director del instituto superior para aplicar los instrumentos a los estudiantes de contabilidad y desarrollo de sistemas de información del primer al último ciclo. Una vez obtenida la autorización, se elevó la propuesta del proyecto de investigación al Comité de Ética de la Universidad Continental para su evaluación y, tras ser aprobada, se coordinó la recolección de datos con el área psicopedagógica, estableciendo un cronograma de aplicación en las horas de tutoría de las diferentes secciones.

Se accedió a las aulas en las fechas y horas coordinadas en el cronograma de

aplicación. El tutor presentó al investigador ante los estudiantes. Luego, el investigador se presentó nuevamente y expuso el título de su investigación, sus objetivos y las actividades que debían realizar los estudiantes, en caso decidieran participar. Se recalcó que la participación era anónima y voluntaria.

Se respondieron las preguntas de los estudiantes e indicó el tiempo aproximado que tomaría la aplicación de los instrumentos, tras lo cual se procedió a distribuir versiones impresas del formato de consentimiento informado. Finalmente, se aplicaron las pruebas psicológicas a aquellos que respondieron positivamente el consentimiento informado.

Cabe recalcar que el investigador permaneció en el aula durante la aplicación de las pruebas psicológicas, recorrió el aula monitoreando que los estudiantes completaran adecuadamente los formatos y resolviendo las dudas que tuvieran. Una vez que los estudiantes terminaron de completar las pruebas psicológicas, el investigador pasó por cada asiento para recoger los formatos entregados, así como sus consentimientos informados.

Después de este proceso, y utilizando el IBM SPSS V. 28, para el análisis descriptivo e inferencial. Dado que los participantes fueron más de 50 estudiantes, se aplicó el análisis de normalidad K-S y se determinó que los datos tenían una distribución no paramétrica ($p < ,05$). Puesto que ambas variables analizadas eran ordinales y que los datos eran asimétricos, se aplicó el coeficiente de correlación de rho de Spearman para el análisis inferencial.

3.6 Aspectos éticos

El estudio fue evaluado y aprobado por el Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Continental, lo cual aseguró que se ejecute de forma ética.

Se informó a los estudiantes acerca de los objetivos e implicancias de la investigación y, mediante un formato de consentimiento informado (Colegio de Psicólogos del Perú, 2018), expresaron su deseo o no de participar de la misma. La investigación tenía fines exclusivamente académicos y se aseguró el anonimato y el bienestar de los participantes.

CAPÍTULO IV
RESULTADOS

4.1 Análisis descriptivo

Tabla 2.

Número de estudiantes

Sexo	f	%
Hombre	110	45 %
Mujer	133	55 %
Total	243	100 %

Como se aprecia en la Tabla 2, participaron 243 estudiantes, de los cuales el 45 % fueron hombres y 55 % eran mujeres. Es decir, existe una predominancia de mujeres, con una diferencia del 10 % más.

Tabla 3

Bienestar psicológico de los estudiantes

Niveles	f	%
Alto	75	31 %
Medio	158	65 %
Bajo	10	4 %
Total	243	100%

Según el análisis descriptivo de la Tabla 3, el 4 % de los estudiantes tenía niveles bajos de BP, mientras que el 65 % poseía niveles intermedio. Asimismo, el 31 % presentó niveles altos. De esta forma, se puede afirmar que existía una predominancia de niveles intermedios de BP, mientras que una minoría poseía niveles bajos.

Tabla 4
Niveles de procrastinación académica de los estudiantes

Niveles	f	%
Alto	2	1 %
Medio	186	77 %
Bajo	55	22 %
Total	243	100 %

El análisis descriptivo de la PA arrojó que el 22 % de los estudiantes tenía niveles bajos; el 77 %, niveles intermedios, y tan solo el 1 % informaron niveles altos. Esto indicó una predominancia de niveles intermedios de procrastinación académica, mientras que una minoría poseía niveles altos.

4.2 Análisis Inferencial

Se empleó la prueba K-S (Supo, 2014), la cual fue seleccionada debido a que los participantes en la presente investigación superaron el número de 50.

Tabla 5.

Prueba K-S

Bienestar psicológico	St	p	N
Autoaceptación	,09	,00	243
Relaciones positivas con otras personas	,08	,00	243
Autonomía	,06	,04	243
Dominio del entorno	,07	,00	243
Propósito en la vida	,10	,00	243
Crecimiento personal	,07	,00	243
Niveles generales de bienestar psicológico	,05	,00	243

Procrastinación académica	St	p	N
Postergación de actividades	,07	,01	243
Autorregulación académica	,011	,00	243
Niveles generales procrastinación académico	,07	,04	243

En la Tabla 5 se evidencian valores $p < ,05 = KS$ en todas las dimensiones evaluadas, así como en los niveles generales de las variables. Dichos valores, de acuerdo con Supo (2014), indicarían que los datos recabados eran no paramétricos.

Tabla 6.
Correlación entre bienestar psicológico y procrastinación

Rho	-,26
R ²	,07
p	,00
N	243

Se aplicó el coeficiente de correlación de Spearman puesto que los datos eran no paramétricos y las escalas de medición en ambas variables eran ordinales. Se encontró que niveles elevados de BP se relacionaban con un bajo grado de PA ($\rho = -,26$ y $r^2 = ,07$). Dicha relación sería de baja intensidad y tendría un efecto pequeño (Reguant et al., 2018), lo cual confirmaría la hipótesis general (HG) planteada.

Tabla 7.

Correlación entre bienestar psicológico y postergación de actividades

Rho	-,30
R ²	,09
p	,00
N	243

Según los resultados de la Tabla 7, se determinó que niveles elevados de BP se relacionan con bajos niveles de postergación de actividades ($\rho = -,30$ y $r^2 = ,09$), con una baja intensidad y de efecto pequeño (Reguant et al., 2018) en los estudiantes evaluados. Dichos resultados estuvieron acordes con lo planteado en la hipótesis específica 3, confirmándola.

Tabla 8.

Correlación entre bienestar psicológico y autorregulación académica

Rho	,14
R ²	,02
p	,03
N	243

De acuerdo con los datos obtenidos en la Tabla 8, se deduce que elevados niveles de bienestar psicológico se relacionan con altos niveles de autorregulación académica ($\rho = ,14$ y $r^2 = ,02$) con una baja intensidad y un efecto muy pequeño (Reguant et al., 2018). Dichos resultados se condicen con lo planteado por la hipótesis específica 4, la cual se confirma.

DISCUSIÓN

La investigación analizó la relación entre BP y PA en 243 estudiantes (55 % mujeres) de un instituto superior de la ciudad de Arequipa, 2024, cuya edad mínima fue 18 y la máxima fue 55; el promedio fue 21,9 años.

De acuerdo con los resultados, niveles elevados de bienestar psicológico se relacionan con bajos niveles de procrastinación académica ($\rho = -,26$ y $r^2 = ,07$), con una intensidad baja y un tamaño de efecto pequeño (Reguant et al., 2018), lo cual confirmó la hipótesis general que planteaba que las variables se relacionarían inversamente. Resultados similares fueron informados por Borger y Morote (2021) y Tapullima y Ramírez (2022), quienes también encontraron que las variables se relacionaban inversamente; sin embargo, dichas investigaciones fueron realizadas con universitarios peruanos.

En cuanto al bienestar psicológico, es un estado mental de plenitud caracterizado por la búsqueda constante del máximo autodesarrollo (Ryff, 1989). Implica fijarse metas claras y una voluntad firme para alcanzar sus objetivos, superando distintas dificultades. Además, este es un estado transitorio que requiere constante actualización. Por otro lado, procrastinar significa posponer actividades importantes para priorizar otras actividades que resultan más agradables o placenteras (Rodríguez y Clariana, 2017), es decir, implicaría una carencia de objetivos claros o una falta de compromiso por cumplirlos. Ello explicaría la relación inversa encontrada en la presente investigación ($\rho = -,26$) y que autores como Catasi y Mamani (2022) informaran resultados similares ($r = -,23$). Adicionalmente, Miranda (2021) reportó que la PA se relacionaba inversamente con la motivación de logro ($\rho = -,49$), tanto de manera general como entre sus dimensiones.

En relación con el primer objetivo específico, se determinó que el 4 % tenía niveles bajos de bienestar psicológico, el 65 % poseía niveles intermedios y el 31 % presentaba niveles altos, evidenciándose así una predominancia de niveles intermedios, mientras que, una minoría poseía niveles bajos. Además, en Huancayo, Carbajal et al. (2022), en 93 estudiantes de instituto, determinaron que el 27 % poseía niveles bajos, mientras que Cuba et al. (2023), en 199 universitarios limeños, determinaron que el 48 % tenía niveles

inadecuados.

Poseer niveles bajos de BP puede repercutir negativamente en diferentes esferas vitales como la autoeficacia y autoestima. Pilco y Larzabal (2022) determinaron que una adecuada autoeficacia se relacionaba con una mejor capacidad para afrontar al estrés, es decir, a mayores niveles de autoeficacia será también mayor la habilidad de las personas para afrontar distintos estresores. Además, la autoeficacia podría actuar como factor protector ante diferentes dificultades o factores de riesgo.

Para un mayor entendimiento de los niveles de bienestar psicológico, futuras investigaciones podrían analizar cómo se relaciona con otras variables. Por ejemplo, en Huancayo, Carbajal et al. (2022) explicaron que usar en exceso las redes sociales se relacionaba con bajos niveles de BP. Asimismo, Estrada y Mamani (2020) encontraron que el BP se relacionaba con una mayor resiliencia ($\rho = ,70$).

Sobre el segundo objetivo específico, se encontró que el 22 % tenían niveles bajos de PA, el 77 % presentaba niveles intermedios y tan solo el 1 % informó niveles altos. Es decir, se encontró una predominancia de niveles intermedios, mientras que una minoría poseían niveles altos.

De manera similar, Altamirano y Rodríguez (2021), en estudiantes universitarios ecuatorianos, encontraron una predominancia de niveles medios de postergación académica, tanto de forma general como en sus dimensiones. Otros autores informaron niveles elevados de procrastinación académica, como es el caso de Villagómez et al. (2023), quienes, en 167 universitarios ecuatorianos, hallaron que el 31 % de mujeres y el 15 % de hombres poseía niveles altos, y que la postergación de actividades se relacionaba directa y moderadamente con la dependencia al celular ($r = ,49$). Asimismo, Manchego (2022), en 114 estudiantes de medicina, determinó que el 52 % tenían niveles altos de procrastinación.

En cuanto al tercer objetivo específico, se encontraron que elevados niveles de BP se relacionaban con bajos niveles de postergación de actividades ($\rho = -,30$), con efecto pequeño ($r^2 = ,09$) (Reguant et al., 2018). Por su parte, Borger y Morote (2021) también revelaron que la dimensión postergación se relacionaba inversamente con el BP ($\rho = -,26$),

es decir, a mayor postergación, los estudiantes experimentaban menor bienestar psicológico. Dichos resultados confirmaron la hipótesis específica 3 planteada.

Postergar actividades implicaría priorizar aquellas placenteras u otras menos exigentes por encima de las que requieren un esfuerzo constante para alcanzar el desarrollo máximo de las potencialidades. Altamirano y Rodríguez (2021) determinaron que la postergación de actividades generaba mayores niveles de ansiedad ($\rho = ,31$). Además, deben considerarse aquellas variables que podrían influenciar en la postergación de actividades, como lo hallado por Espinoza e Ibañez (2020), quienes señalaron que la adicción a las redes sociales generaba PA.

Por último, se determinó que la autorregulación académica se relacionaba positivamente con el BP ($\rho = ,14$, $p = ,03$ y $r^2 = ,02$), con una baja intensidad y un efecto muy pequeño (Reguant et al., 2018). Dichos resultados confirmarían la cuarta hipótesis específica planteada en el estudio. En ese sentido, Borger y Morote (2021) obtuvieron resultados similares al relacionar la autorregulación académica con el BP ($\rho = -,37$). Asimismo, Tello (2022) encontró que la postergación de actividades se relacionaba inversamente con algunas dimensiones del BP.

La autorregulación académica sería la capacidad para controlar pensamientos y emociones para alcanzar las metas académicas planteadas, implica la capacidad para enfrentar y superar emociones negativas (ansiedad, tristeza, preocupación, frustración, cólera, etc.), según lo afirmado por Kelly (2002, como se citó en Manchego, 2022). Si el estudiante no ha desarrollado adecuadamente dicha capacidad, tenderá a posponer sus obligaciones académicas. De ello se deduce la relación positiva hallada, puesto que tener la capacidad para mantener esfuerzos en el tiempo, incluso si se deben superar distintas dificultades, sería consecuente con la búsqueda de la excelencia, incluyendo el ámbito académico.

Con respecto a las limitaciones de la investigación, se puede mencionar la carencia de investigaciones internacionales y nacionales con objetivos similares en estudiantes de institutos, por lo que los resultados son importantes aportes científicos para la psicología;

además, el conocimiento adquirido podría ser explorado por futuros investigadores.

CONCLUSIONES

1. El bienestar psicológico y la procrastinación académica se relacionan inversamente, con una baja intensidad y un efecto pequeño en los estudiantes evaluados. Estos resultados sugieren que el BP puede desempeñar un rol protector, aunque limitado, frente a la tendencia a posponer tareas académicas.
2. Se halló una predominancia de los niveles intermedios de bienestar psicológico, seguidos de una incidencia elevada de estudiantes con niveles altos, mientras que una minoría informaron niveles bajos. Esto indica que la mayor parte de estudiantes tenía niveles aceptables de BP, aunque con un rango de mejoría significativa. La baja incidencia de estudiantes con niveles bajos de BP demuestra que la mayor parte de ellos experimentaban un estado mental positivo.
3. Se encontró que los niveles intermedios de procrastinación académica predominan entre los estudiantes, de lo cual se infiere que, si bien la mayoría no presenta una procrastinación extrema, esta conducta aún podría estar influyendo de manera significativa en su desempeño académico. Asimismo, se observó una incidencia considerable de estudiantes con niveles bajos de procrastinación, lo que refleja la presencia de hábitos de estudio adecuados en este grupo. Por otro lado, tan solo una minoría de los estudiantes tenía niveles altos de procrastinación; aunque reducido, esto representa un foco de atención importante pues este nivel podría estar asociado con mayores dificultades académicas, emocionales y organizativas.
4. Se reveló que, a medida que los niveles de bienestar psicológico aumentan, la tendencia a postergar actividades tiende a disminuir, aunque este efecto fue relativamente débil en los estudiantes. Estos hallazgos subrayan la importancia del bienestar psicológico como un factor protector frente a la procrastinación, una conducta que puede impactar negativamente en el desempeño académico.
5. Se concluyó que el BP y la autorregulación académica presentan una relación positiva y de baja intensidad: niveles más altos de BP tienden a asociarse con una mejor capacidad de

autorregulación en el ámbito académico, influyendo potencialmente en la gestión del tiempo, el establecimiento de metas y el cumplimiento de responsabilidades estudiantiles. Desde una perspectiva teórica, estos hallazgos contribuyen al estudio de la interacción entre la salud mental y los procesos de autorregulación, reforzando el papel del bienestar psicológico en el desarrollo de estrategias de aprendizaje autónomo. Con base en los resultados obtenidos, se podrían diseñarse intervenciones psicoeducativas que fortalezcan tanto el bienestar emocional como las habilidades de autorregulación, con el fin de optimizar el desempeño académico de los estudiantes.

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda a futuros investigadores que deseen replicar la investigación, complementar el análisis de la relación entre las variables utilizando estadísticas cualitativas como entrevistas, fichas de observación, estudios de caso, etc. Futuros investigadores podrían estudiar la relación de las variables según factores sociodemográficos como sexo, edad, estrato socioeconómico, ocupación, entre otros.
2. Se sugiere a las autoridades del instituto superior diseñar e implementar diversas estrategias para promover el bienestar psicológico en los estudiantes, como programas de entrenamiento en estrategias de autocuidado y manejo del estrés. Progresivamente se podría ir diseñando e implementado intervenciones que busquen beneficiar aspectos como resiliencia, personalidad y autoeficacia, las cuales, según algunos autores, han demostrado que impactan positivamente en los niveles de bienestar psicológico.
3. Se propone implementar programas de intervención y estrategias de apoyo académico para fortalecer la gestión del tiempo, entrenar en técnicas de estudio, fomentar la autorregulación y fortalecer la planificación de tareas. Además, es pertinente monitorear continuamente a los estudiantes con niveles altos de procrastinación a fin de brindarles el soporte pedagógico adecuado que les permita superar las barreras que afectan su rendimiento académico. Asimismo, futuras investigaciones podrían analizar la procrastinación en otras áreas vitales y su relación con la procrastinación académica, buscando generar modelos explicativos.
4. Puesto que se identificó una relación inversa de baja intensidad entre el bienestar psicológico y la postergación de actividades, se sugiere profundizar en el estudio de otros factores que puedan influir en dicha relación, como la autoeficacia, el estrés y otras estrategias de afrontamiento, los cuales proporcionarían una comprensión más integral de la dinámica entre estas variables.
5. Considerando que se encontró una relación positiva entre el bienestar psicológico y la autorregulación académica, se recomienda explorar en futuros estudios factores

adicionales que puedan potenciar esta relación, como la motivación intrínseca, el apoyo social percibido o las estrategias de aprendizaje autodirigido. Además, se sugiere implementar programas integrales que promuevan el desarrollo de habilidades de autorregulación junto con prácticas que favorezcan el bienestar psicológico, permitiendo evaluar de manera práctica el impacto de estas intervenciones en un contexto académico.

REFERENCIAS

- Altamirano, C. y Rodríguez, M. (2021). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 16-28. <https://doi.org/10.37135/ee.04.12.03>
- Arribas, A., Islas, J. y Cortés, F. (2019). De prosumidores a observadores: Una tendencia emergente en Internet y en los jóvenes ecuatorianos. *Revista Latina de Comunicación Social*, (74), 969-996. <https://doi.org/10.4185/RLCS-2019-1367>
- Barradas, M., Barradas, J., Ibañez, M. y Trapaga, J. (2010). Factores de salud mental positiva en estudiantes de psicología universidad veracruzana. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 1(1). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=498150278009>
- Blasco, H. (2021). El impacto de las redes sociales en las personas y en la sociedad: Redes sociales, redil social, ¿o telaraña? *Tarbiya, Revista de Investigación e Innovación Educativa*, 49. <https://doi.org/10.15366/tarbiya2021.49.007>
- Borger, N. y Morote, F. (2021). *Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Santa María]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/10687>
- Bucosky, M. y Zubieta, E. (2023). Los patrones de amistad: Estructura, bienestar psicológico y soledad social y emocional. *Revista psicodebate: psicología, cultura y sociedad*, 23(1), 35-47. <https://doi.org/10.18682/pd.v23i1.6044>
- Busko, D. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model* [Thesis of master, University of Guelph]. Repositorio Institucional. <https://hdl.handle.net/10214/20169>
- Cabezas, E., Andrade, D. y Torres, J. (2018). *Introducción a la metodología de la investigación científica*. Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. <http://repositorio.espe.edu.ec/jspui/handle/21000/15424>

- Carbajal, O., Vivar, J., Pérez, Y., Huerta, C., Paucar, G., Ruiz, O. y Añazco, C. (2022). Bienestar psicológico y uso de redes sociales en estudiantes del Instituto ICT, Huancayo. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 6(22), 147-162. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i22.323>
- Casullo, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Paidós.
- Catasi, A. y Mamani, E. (2022). *Resiliencia y procrastinación ante las clases virtuales en estudiantes de la carrera de fisioterapia y rehabilitación de un instituto superior privado 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio Institucional. <http://hdl.handle.net/20.500.12773/14091>
- Cochachin, S. (2021). *Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico de Ryff para adultos. Distrito de Puente Piedra, Lima, 2020* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/61891>
- Colegio de Psicólogos del Perú. (2018). *Código de Ética y Deontología. Adaptado al Estatuto Nacional y a la Ley 30702 del 21 de diciembre de 2017*. http://api.cpsp.io/public/documents/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf
- Cuba, J., Huamán, N., Vivas, T. y Córdova, N. (2023). Bienestar psicológico en estudiantes de una universidad pública de Lima, Perú. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 13(26). <https://doi.org/10.23913/ride.v13i26.1380>
- Espinoza, L. e Ibañez, I. (2020). *Procrastinación académica y adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto superior del distrito de Laredo* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/45713>
- Estrada, E. y Mamani, H. (2020). Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de educación superior pedagógica. *Apuntes Universitarios*, 10(4).

<https://doi.org/10.17162/au.v10i4.491>

Etienne, C. (2018). Salud mental como componente de la salud universal. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 42. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2018.140>

Ferrari, J., Johnson, J. y McCown, W. (1995). *Procrastination and Task Avoidance—Theory, Research and Treatment*. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>

González, J. y Marrero, R. (2017). Determinantes sociodemográficos y personales del bienestar subjetivo y psicológico en población mexicana. *Suma Psicológica*, 24(1), 59-66. <https://doi.org/10.1016/j.sumpsi.2017.01.002>

Gratz, K. y Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>

Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill Education.

Khalil, Y., del Valle, M., Zamora, E. y Urquijo, S. (2020). *Dificultades de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios*. <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/143141>

Mamani, O. (2023). La evolución de la Educación Técnica y Tecnológica en la Educación Superior. *Desafíos*, 14(2). <https://doi.org/10.37711/desafios.2023.14.2.397>

Manchego, D. (2022). *Asociación entre procrastinación académica y autoestima en estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa 2022* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio Institucional. <http://hdl.handle.net/20.500.12773/14211>

Miranda, G. (2021). *Procrastinación académica y motivación de logro en estudiantes de un instituto de Nuevo Chimbote-2021* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/68288>

- Pilco, K. y Larzabal, A. (2022). Relación entre autoeficacia, estrés percibido y malestar psicológico en una muestra de adolescentes de Tungurahua. *PSICOLOGÍA UNEMI*, 6(10). <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol6iss10.2022pp86-95p>
- Redondo, C. (2022). Factores asociados a la Procrastinación Académica en estudiantes Universitarios. Revisión sistemática. *UNACIENCIA: Revista de Estudios e Investigaciones*, 15(28), 63-82. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9151190>
- Reguant, M., Vilá, R. y Torrado, M. (2018). La relación entre dos variables según la escala de medición con SPSS. *REIRE Revista d'Innovació i Recerca en Educació*, 11(2), 45-60. <https://doi.org/doi.org/10.1344/reire2018.11.221733>
- Rodríguez, M. y Alfaro, R. (2022). Dependencia a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios de una universidad de Juliaca. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 15(1). <https://doi.org/10.17162/rccs.v15i1.1751>
- Rodríguez, A. y Clariana, M. (2017). Procrastinación en Estudiantes Universitarios: Su Relación con la Edad y el Curso Académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45. <https://doi.org/10.15446/rcp.v26n1.53572>
- Ryff, C. (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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. y Singer, B. (2000). Interpersonal Flourishing: A Positive Health Agenda for the New Millennium. *Personality and Social Psychology Review - PERS SOC PSYCHOL REV*, 4(1), 30-44. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0401_4
- Senécal, C. y Guay, F. (2000). Procrastination in job-seeking: An analysis of motivational processes and feelings of hopelessness. *Journal of Social Behavior y Personality*, 15(5), 267-282. <https://psycnet.apa.org/record/2002-10572-021>

- Silva, M. y Matalinares, M. (2022). Estudio comparativo de la procrastinación académica en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia. *Revista EDUCA UMCH*, 20. <https://doi.org/10.35756/educaumch.202220.244>
- Supo, J. (2014). *Cómo probar una hipótesis-El ritual de la significancia estadística*. Médico Bioestadístico. www.bioestadistico.com
- Tapullima, C. y Ramírez, G. (2022). Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios durante las clases virtuales. *Sapienza: International Journal of Interdisciplinary Studies*, 3(1). <https://doi.org/10.51798/sijis.v3i1.210>
- Tello, G. (2022). *Influencia de la procrastinación académica sobre el bienestar psicológico en estudiantes de institutos públicos de Apurímac* [Tesis de licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio Institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.14005/12295>
- Valerio, G. y Serna, R. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. *Revista electrónica de investigación educativa*, 20(3), 19-28. <https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.3.1796>
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de psicología clínica y de la salud*, 5, 15-28. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3328166>
- Vega, R. y Rojo, R. (2022). *Propiedades psicométricas de la escala de procrastinación académica en estudiantes de la escuela de educación superior pedagógica de Yungay, 2022* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional. <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3327616>
- Veliz, A. y Apodaca, P. (2012). Niveles de autoconcepto, autoeficacia académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la ciudad de Temuco. *Salud yamp; Sociedad: investigaciones en psicología de la salud y psicología social*, 3(2), 131-150.

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstractpid=S0718-74752012000200002yIng=ptynrm=isoytIng=es

- Vences, K., Márquez, J. y Cardoso, D. (2023). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 13(26). <https://doi.org/10.23913/ride.v13i26.1385>
- Vergara, L., Bernett, M., Serpa, A., Navarro, J., Martínez, I. y Montes, J. (2023). Procrastinación académica en estudiantes de educación secundaria y media. *Revista Innova Educación*, 5(1), 88-99. <http://revistainnovaeducacion.com/index.php/rie/article/view/684>
- Villagómez, D., Moreano, L. y Chávez, D. (2023). Procrastinación académica y dependencia al dispositivo móvil en estudiantes universitarios. *Revista Eugenio Espejo*, 17(3), 42-51. <https://doi.org/10.37135/ee.04.18.05>

ANEXOS

Anexo 1. Instrumentos

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLOGICO

A continuación, se presenta algunos enunciados sobre el modo como usted se comporta, siente y actúa. No existe respuesta correcta o incorrecta. Responda con sinceridad. Su respuesta puede determinarlo marcando una equis (x).

TDS= Totalmente en desacuerdo PD= Poco de acuerdo
 MD= Moderadamente de acuerdo MUD= Muy de acuerdo
 BD= Bastante de acuerdo TD= Totalmente de acuerdo

Ítems	TDS	PD	MD	MUD	BD	TD
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas						
2. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de						
4. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mi mismo.						
5. tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						
6. si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla						
7. Reconozco que tengo defecto						
8. Reconozco que tengo virtudes						
9. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad						
10. Sostengo mis decisiones hasta el final						
11. En general me siento seguro y positivo conmigo mismo						
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para <u>mi</u> mismo						
13. Puedo confiar en mis amigos.						
14. Cuando cumpla una meta, me planteo otra						
15. Tiendo a preocuparme sobre lo que la gente piensa de mí.						
16. Mis relaciones amicales son verdaderas.						
17. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de <u>mi</u> mismo que cambiaría.						
18. Comprendo con facilidad como la gente se siente.						
19. Me adapto con facilidad a circunstancias nuevas o difíciles.						
20. Mis objetivos en la vida han sido mas una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
21. Considero que hasta ahora no tengo mejoras en mi vida.						
22. Tengo objetivos planteados a corto y largo plazo.						
23. Me parece que la mayor parte de las personas tiene más amigos que yo.						

24. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho más como persona.						
25. En general, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.						
26. Siento que soy víctima de las circunstancias.						
27. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por lo valores que otros tienen.						
28. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						
29. Tengo la capacidad de construir mi propio destino.						
30. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que una piensa sobre sí mismo y sobre el mundo						
31. Mis amigos pueden confiar en mí.						
32. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
33. Tomo acciones ante las metas que me planteo						
34. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
35. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida						
36. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.						
37. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						
38. Es importante tener amigos.						
39. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto						

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

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°	Item	S	C S	A	C N	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					

Anexo 2. Baremos de los instrumentos aplicados

Tabla 9

Baremos de la escala de bienestar psicológico de Ryff

Dimensiones	Puntajes		
	Bajo	Medio	Alto
Autoaceptación	6-15	16-25	26-36
Relaciones positivas con otras personas	6-15	16-25	26-36
Autonomía	6-19	20-33	34-48
Dominio del entorno	6-15	16-25	26-36
Propósito en la vida	6-15	16-25	26-36
Crecimiento personal	6-17	18-29	30-42
Niveles generales de BP	39-103	104-168	169-234

Tabla 10

Baremos de la escala de procrastinación académica

Dimensiones	Puntajes		
	Bajo	Medio	Alto
Postergación de actividades	12-28	29-45	46-60
Autoregulación académica	4-9	10-15	16-20
Niveles generales de procrastinación académica	16-37	38-59	60-80

Anexo 3. Formato de consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO ¹

Propósito del estudio:

He sido invitado a participar del estudio titulado "Bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de un instituto superior particular de la ciudad de Arequipa, 2024" a realizarse por Jhonnathan Wenceslao López Cárdenas de la Universidad Continental. Cuyo objetivo es determinar la relación entre bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de un instituto superior particular de la ciudad de Arequipa, 2024.

Procedimientos:

Me han informado que después del proceso de selección, he sido elegido para participar en este estudio. De aceptar participar, responderé preguntas hechas por el autor o autores arriba mencionados. Esta entrevista cuenta con el aval de campo del comité de ética de la Universidad Continental, la entrevista contendrá una escala de Bienestar psicológico de RyFF, el cual contiene 39 preguntas y la Escala de procrastinación académica EPA, el cual contiene 16 preguntas, los mismos se realizarán en 1 sesión, en las aulas del instituto.

Riesgos:

He sido informado que no existe riesgo por participar en este estudio.

Beneficios:

No recibiré beneficio por participar. Sé que el resultado de este estudio ayudará a fundamentar futuras actividades de prevención e intervención.

Costos e incentivos:

No debo pagar nada por participar en este estudio.

Confidencialidad:

La información que brinde será conocida sólo por el entrevistador y será utilizada sólo con fines de investigación (la información obtenida de todos los participantes será procesada en conjunto sin que se pueda identificar quienes la dieron).

El equipo de investigación utilizará todas las herramientas posibles para proteger la confidencialidad y el anonimato del entrevistado.

Presentación del informe:

Se me ha hecho conocer que el informe de los resultados será presentado a la Dirección de Investigación de la Universidad Continental.

Derechos del participante:

Mi participación en este estudio es voluntaria. Si durante la entrevista decidiera interrumpirla o no continuar podría hacerlo, sin que tuviera ninguna consecuencia negativa para mí o para mi familia.

Si tengo alguna duda adicional, puedo preguntar al personal de estudio, o llamar al 924832902 o al correo electrónico Wenceslao.l.c@gmail.com.

En caso crea haber sido tratado injustamente puedo comunicarme con el Comité de Ética en Investigación de la Universidad Continental.

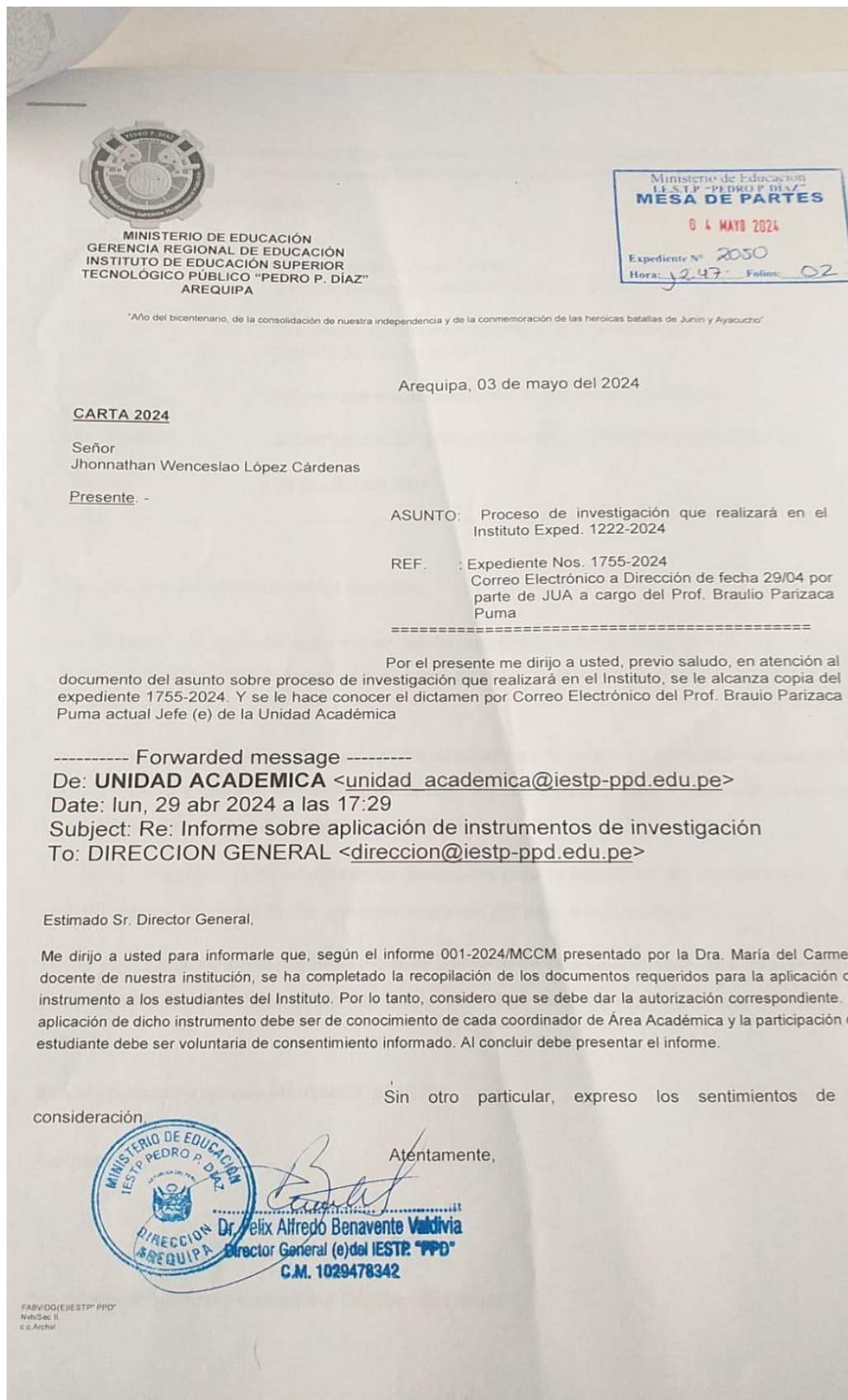
CONSENTIMIENTO:

Acepto voluntariamente participar en este estudio y comprendo el procedimiento. También entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme en cualquier momento que desee.

Firma del Encuestador(a)
Nombre: JHONNATHAN
DNI: 45148258

Firma del Encuestado(a)
Nombre:
DNI:

Anexo 4. Permiso de la institución



Anexo 5. Informe de conformidad del asesor**INFORME N° 012 – 2024 – JYCM**

A : Decana de la Facultad de Humanidades
DE : Jari Yasser Conde Mendoza
Asesor de tesis
ASUNTO : Informe de conformidad para la inscripción de plan de tesis
FECHA : 19 de agosto de 2024

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

Título:

Bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de un instituto superior de la ciudad de Arequipa, 2024

Autor(es):

1. JHONNATHAN WENCESLAO LOPEZ CARDENAS – EAP. Psicología

En cumplimiento al Reglamento Académico de la Universidad Continental, brindo **CONFORMIDAD** para la inscripción de plan de tesis.

Lo que comunico para conocimiento y fines correspondientes.

Atentamente,

Asesor de tesis
Jari Yasser Conde Mendoza

Anexo 6. Formato de aprobación del Comité de Ética de la Universidad Continental



Huancayo, 08 de agosto del 2024

OFICIO N°0665-2024-CIEI-UC

Investigadores:

LOPEZ CARDENAS JHONNATHAN WENCESLAO

Presente-

Tengo el agrado de dirigirme a ustedes para saludarles cordialmente y a la vez manifestarles que el estudio de investigación titulado: **BIENESTAR PSICOLÓGICO Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO SUPERIOR DE LA CIUDAD DE AREQUIPA, 2024.**

Ha sido **APROBADO** por el Comité Institucional de Ética en Investigación, bajo las siguientes precisiones:

- El Comité puede en cualquier momento de la ejecución del estudio solicitar información y confirmar el cumplimiento de las normas éticas.
- El Comité puede solicitar el informe final para revisión final.

Aprovechamos la oportunidad para renovar los sentimientos de nuestra consideración y estima personal.

Atentamente




Walter Calderón Gerstein
Presidente del Comité de Ética
Universidad Continental

C.c. Archivo.

Arequipa

Av. Los Incas S/N,
José Luis Bustamante y Rivero
(054) 412 030

Calle Alfonso Ugarte 607, Yanahuara
(054) 412 030

Huancayo

Av. San Carlos 1980
(064) 481 430

Cusco

Urb. Manuel Prado - Lote B, N° 7 Av. Collasuyo
(084) 480 070

Sector Angostura KM. 10,
carretera San Jerónimo - Saylla
(084) 480 070

Lima

Av. Alfredo Mendiola 5210, Los Olivos
(01) 213 2760

Jr. Junín 355, Miraflores
(01) 213 2760

Anexo 7. Matriz de consistencia

Título: Bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de un instituto superior de la ciudad de Arequipa, 2024

Problema de investigación	Objetivos de investigación	Hipótesis	Instrumentos	Dimensiones	Ítems	Metodología
Problema general ¿Cuál es la relación entre bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de un instituto superior de la ciudad de Arequipa, 2024?	Objetivo general Determinar la relación entre bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de un instituto superior de la ciudad de Arequipa, 2024.	Hipótesis general Existe una relación inversa y significativa entre bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de un instituto superior de la ciudad de Arequipa, 2024.	Escala de BP (Ryff, 1995) y adaptada en Perú por Cochachin (2021)	Autoaceptación	1, 7, 13, 19, 25 y 31	El estudio se enmarcó en el paradigma cuantitativo, fue de tipo básico y tuvo un nivel descriptivo-correlacional (Hernández y Mendoza, 2018). Población La población la conformaron estudiantes del primer al último ciclo de la carrera de Contabilidad y desarrollo de sistemas de información de un instituto superior de Arequipa (N=243).
				Relaciones positivas con otras personas	2, 8, 14, 20, 26 y 32	
				Autonomía	3, 4, 9, 10, 15, 21, 27 y 33	
				Dominio del entorno	5, 11, 16, 22, 28 y 39	
				Propósito en la vida	6, 12, 17, 18, 23 y 29	
				Crecimiento personal	24, 30, 34, 35, 36, 37 y 38	

Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas			Muestra
¿Cuáles son los niveles de bienestar psicológico?	-Determinar los niveles de bienestar psicológico.	Existe una relación inversa y significativa entre bienestar psicológico y la dimensión postergación de actividades en estudiantes de un instituto.	Postergación de actividades	2, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15 y 16	Se encuestó a todos los estudiantes del primer al último ciclo de la carrera de Contabilidad y desarrollo de sistemas de información del instituto analizado (N=n=243).
¿Cuáles son los niveles de procrastinación académica?	-Determinar los niveles de procrastinación académica.	Existe una relación positiva y significativa entre bienestar psicológico y la dimensión autorregulación académica en estudiantes de un instituto.	Se aplicará la Escala EPA (Busko, 1998) y validada en Perú por Vega y Rojo (2022)		Técnicas Se aplicó la técnica de la encuesta (Cabezas et al., 2018).
¿Cuál es la relación entre bienestar psicológico y la dimensión postergación de actividades?	-Determinar la relación entre bienestar psicológico y la dimensión postergación de actividades.	Existe una relación positiva y significativa entre bienestar psicológico y la dimensión autorregulación académica en estudiantes de un instituto.	Autorregulación académica	1, 4, 8 y 9	Instrumentos Los instrumentos fueron aplicados presencialmente a los estudiantes mediante formatos impresos.
¿Cuál es la relación entre bienestar psicológico y la dimensión autorregulación académica?	-Determinar la relación entre bienestar psicológico y la dimensión autorregulación académica.				

Anexo 8. Sábana de datos en SPSS V. 25

*BASE DE DATOS.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	Sexo	Numérico	1	0		{1, Hombre}...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
2	Ciclo	Numérico	1	0		Ninguno	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
3	Edad	Numérico	2	0		Ninguno	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
4	BP1	Numérico	1	0		{1, Totalme...	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
5	BP2	Numérico	1	0		{1, Totalme...	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
6	BP3	Numérico	1	0		{1, Totalme...	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
7	BP4	Numérico	1	0		{1, Totalme...	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
8	BP5	Numérico	1	0		{1, Totalme...	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
9	BP6	Numérico	1	0		{1, Totalme...	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
10	BP7	Numérico	1	0		{1, Totalme...	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
11	BP8	Numérico	1	0		{1, Totalme...	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
12	BP9	Numérico	1	0		{1, Totalme...	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
13	BP10	Numérico	1	0		{1, Totalme...	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
14	BP11	Numérico	1	0		{1, Totalme...	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
15	BP12	Numérico	1	0		{1, Totalme...	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
16	BP13	Numérico	1	0		{1, Totalme...	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
17	BP14	Numérico	1	0		{1, Totalme...	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
18	BP15	Numérico	1	0		{1, Totalme...	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
19	BP16	Numérico	1	0		{1, Totalme...	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
20	BP17	Numérico	1	0		{1, Totalme...	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
21	BP18	Numérico	1	0		{1, Totalme...	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
22	BP19	Numérico	1	0		{1, Totalme...	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
23	BP20	Numérico	1	0		{1, Totalme...	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
24	BP21	Numérico	1	0		{1, Totalme...	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
25	BP22	Numérico	1	0		{1, Totalme...	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

Sábana de datos Drive. Enlace:

<https://drive.google.com/file/u/0/d/1YTWoJCWp0Q9IsZhK0pFus3BJMgrFzSKK/view?usp=sharing>

	A	B	C	D
3	1	5	24	5
4	2	5	24	5
5	1	5	21	3
6	1	5	20	5
7	1	5	25	4
8	1	5	22	2
9	1	5	20	2
10	1	5	20	3
11	1	5	20	6
12	1	5	20	6
13	1	5	22	5
14	2	1	18	4
15	1	1	19	4
16	1	1	19	2
17	2	1	18	2
18	1	1	18	3
19	1	1	18	3
20	1	1	18	3
21	1	1	19	2
22	2	1	18	2
23	2	1	29	6
24	1	1	21	1
25	1	1	18	2
26	1	1	18	5
27	1	1	19	5
28	1	1	18	5