

**FACULTAD DE HUMANIDADES**

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Procrastinación académica y bienestar psicológico  
en estudiantes de un instituto superior de  
Ayacucho, 2023**

Diana Brigitte Plasencia Juzcamaita

Para optar el Título Profesional de  
Licenciada en Psicología

Huancayo, 2024

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** : Decana de la Facultad de Humanidades  
**DE** : Dra. Rocío Milagros Coz Apumayta  
Asesor de trabajo de investigación  
**ASUNTO** : Remito resultado de evaluación de originalidad de trabajo de investigación  
**FECHA** : 5 de Junio de 2024

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

**Título:**

PROCRATISNACIÓN ACADÉMICA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO SUPERIOR DE AYACUCHO, 2023

**Autores:**

1. DIANA BRIGGITE PLASENCIA JUZCAMAITA – EAP. 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:

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Filtro de exclusión de bibliografía   | SI <input checked="" type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/>            |
| <input type="checkbox"/> Filtro de exclusión de grupos de palabras menores<br>Nº de palabras excluidas (30): | SI <input checked="" type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/>            |
| <input type="checkbox"/> Exclusión de fuente por trabajo anterior del mismo estudiante                       | SI <input type="checkbox"/>            | NO <input checked="" type="checkbox"/> |

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,

**Dedicatoria:** A mis amados padres por su apoyo incondicional y por demostrarme su inmenso amor; a mis queridos sobrinos (Gabriel, Antonio y Rodrigo) por darme las fuerzas necesarias para seguir adelante; a mi entrañable tía Mercedes, quien desde el cielo me cuida y guía mis pasos, y a Lucas por ser un motivo más para continuar superándome.

## **Agradecimiento**

A Dios por darme una segunda oportunidad de vida y por permitirme culminar exitosamente mi trabajo de investigación, fruto de la paciencia y perseverancia, cuyo esfuerzo está lleno de bendiciones.

A mi familia por su apoyo, su afecto y sus palabras de aliento en todo momento para no desfallecer en el camino.

A mi asesora por su sabiduría, dedicación y tiempo para la realización de mi trabajo de investigación, que es uno de mis objetivos de vida.

A las autoridades del Instituto de Educación Superior “Cristo Rey” por facilitarme sus instalaciones, así como a sus estudiantes por su valiosa colaboración para llevar a cabo mi trabajo de investigación.

A la Universidad Continental y su prestigiosa plana docente que forma con empeño y compromiso a excelentes profesionales, totalmente capacitados para desenvolverse con éxito en la carrera de Psicología.

## RESUMEN

El objetivo general de la presente investigación consiste en determinar la relación entre procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior de Ayacucho en 2023. El diseño metodológico del estudio se enmarcó en un enfoque cuantitativo; el tipo de investigación es básico; el nivel de investigación se clasifica como correlacional y está centrado en medir variables mediante suposiciones y análisis estadísticos para determinar relaciones sin modificarlas. El diseño de investigación adoptado es simple, descriptivo, transversal y correlativo. La población fue de 320 y la muestra de 131 estudiantes de un instituto superior en la ciudad de Ayacucho. Para la recolección de datos, se utilizó la técnica de encuestas y se emplearon dos instrumentos: *La Escala de Procrastinación Académica (EPA)* y la *Escala de Bienestar Psicológico*. En los resultados obtenidos en el análisis de la relación entre procrastinación académica y bienestar psicológico, se observó una correlación positiva significativa de 0,257 ( $p = 0,003$ ). Estos resultados indicaron que existe una asociación estadísticamente significativa entre procrastinación académica y bienestar psicológico. Se llegó a la siguiente conclusión: A medida que la procrastinación académica aumenta, también lo hace el bienestar psicológico, y viceversa.

**Palabras clave:** Procrastinación académica, bienestar psicológico, estudiantes, instituto superior.

## ABSTRACT

The general objective of the research is to determine the relationship between academic procrastination and psychological well-being in students from a Higher Institute in Ayacucho in 2023. The methodological design of the study is framed within a quantitative approach, the research type is basic, and the research level is classified as correlational, focusing on measuring variables through assumptions and statistical analysis to determine relationships without modifying them. The adopted research design is simple, descriptive, cross-sectional, and correlational. The population consisted of 320, and the sample was 131 students from a Higher Institute in the city of Ayacucho. Surveys will be used as the data collection technique, and two instruments were employed: the Academic Procrastination Scale (APS) and the Psychological Well-being Scale. The results obtained in the analysis of the relationship between academic procrastination and psychological well-being show a significant positive correlation of 0.257 ( $p = 0.003$ ) in a sample of 131 participants. These results indicate that there is a statistically significant association between academic procrastination and psychological well-being. In conclusion, as academic procrastination increases, psychological well-being also increases, and vice versa.

**Keywords:** Academic procrastination, psychological well-being, students, higher institute.

## ÍNDICE DE CONTENIDO

Dedicatoria.....	v
Agradecimiento .....	vi
RESUMEN.....	vii
ABSTRACT.....	viii
ÍNDICE DE CONTENIDO .....	ix
Índice de tablas.....	xiii
Índice de figuras .....	xiv
INTRODUCCIÓN .....	xiv
CAPÍTULO I.....	18
PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO.....	18
1.1 Planteamiento del problema .....	18
1.2 Formulación del problema .....	20
1.2.1 Problema general .....	20
1.2.2 Problemas específicos .....	20
1.3 Objetivos .....	21
1.3.1 Objetivo general .....	21
1.3.2 Objetivos específicos.....	21
1.4 Justificación .....	21
1.4.1 Justificación teórica .....	21
1.4.2 Justificación práctica.....	21
1.4.3 Justificación metodológica .....	22
1.4.4 Justificación social.....	22



1.4.5 <i>Justificación institucional</i> .....	23
<b>CAPÍTULO II</b> .....	<b>24</b>
<b>MARCO TEÓRICO</b> .....	<b>24</b>
<b>2.1 Antecedentes de la investigación</b> .....	<b>24</b>
2.1.1 <i>Antecedentes internacionales</i> .....	24
2.1.2 <i>Antecedentes nacionales</i> .....	27
2.1.3 <i>Antecedentes locales</i> .....	30
<b>2.2 Bases teóricas</b> .....	<b>33</b>
2.2.1 <i>Definición de procrastinación</i> .....	33
<b>2.3 Bienestar psicológico</b> .....	<b>41</b>
<b>2.4 Definición de términos básicos</b> .....	<b>49</b>
A) <i>Procrastinación</i> .....	49
B) <i>Procrastinación académica</i> .....	49
C) <i>Autorregulación académica</i> .....	50
D) <i>Postergación de actividades</i> .....	50
E) <i>Bienestar psicológico</i> .....	51
<b>CAPÍTULO III</b> .....	<b>49</b>
<b>DISEÑO METODOLÓGICO</b> .....	<b>49</b>
<b>3.1 Hipótesis</b> .....	<b>52</b>
3.1.1 <i>Hipótesis general</i> .....	52
3.1.2 <i>Hipótesis específicas</i> .....	52
<b>3.2 Operacionalización de variables</b> .....	<b>52</b>
3.2.1 <i>Procrastinación académica</i> .....	52

3.2.2 <i>Bienestar psicológico</i> .....	53
3.3 <b>Enfoque de investigación</b> .....	55
3.4 <b>Tipo de investigación</b> .....	55
3.5 <b>Nivel de investigación</b> .....	56
3.6 <b>Diseño de investigación</b> .....	56
3.7 <b>Población y muestra</b> .....	57
3.9 <b>Técnicas e instrumentos de recolección de datos</b> .....	58
3.11 <b>Aspectos éticos</b> .....	62
<b>CAPÍTULO IV</b> .....	64
<b>RESULTADOS</b> .....	64
4.1 <b>Presentación de resultados</b> .....	64
4.1.1 <i>Resultados descriptivos</i> .....	64
4.1.2 <i>Resultados inferenciales</i> .....	68
<b>CAPÍTULO V</b> .....	<b>68</b>
<b>DISCUSIÓN DE RESULTADOS</b> .....	71
5.1 <b>Resultados de la relación entre procrastinación académica y bienestar psicológico</b> .....	68
5.1.1 <b>Interpretación de los resultados inferenciales</b> .....	70
5.1.2 <b>Interpretación de resultados de dimensiones</b> .....	73
<b>CONCLUSIONES</b> .....	80
<b>RECOMENDACIONES</b> .....	82
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	84
<b>Anexos</b> .....	92
Anexo 1: Oficio de aprobación.....	90

Anexo 2: Solicitud para realizar trabajo de investigación.....	91
Anexo 3: Carta de aceptación.....	92
Anexo 4: Consentimiento informado.....	93
Anexo 5: Matriz de consistencia.....	94
Anexo 6: Instrumentos de recolección de datos.....	96
Anexo 7: Fichas de validación de los jueces.....	98

## Índice de tablas

<b>Tabla 1</b> <i>Operacionalización de la variable procrastinación académica</i> .....	53
<b>Tabla 2</b> <i>Operacionalización de la variable bienestar psicológico</i> .....	54
<b>Tabla 3</b> <i>Variable procrastinación académica</i> .....	64
<b>Tabla 4</b> <i>Variable bienestar psicológico</i> .....	65
<b>Tabla 5</b> <i>Dimensión 1 de procrastinación</i> .....	66
<b>Tabla 6</b> <i>Dimensión 2 de procrastinación</i> .....	67
<b>Tabla 7</b> <i>Correlación de variables procrastinación académica y bienestar psicológico</i> .....	68
<b>Tabla 8</b> <i>Correlación de autorregulación académica y bienestar psicológico</i> .....	69
<b>Tabla 9</b> <i>Correlación de postergación de actividades y bienestar psicológico</i> .....	69

## Índice de figuras

<b>Figura 1.</b> Dimensiones del modelo de bienestar .....	42
<b>Figura 2.</b> Diseño de investigación.....	56
<b>Figura 3.</b> Análisis porcentual de la variable procrastinación académica .....	64
<b>Figura 4.</b> Análisis porcentual de la variable procrastinación académica .....	65
<b>Figura 5.</b> Análisis de la dimensión procrastinación .....	66
<b>Figura 6.</b> Dimensión postergación de actividades .....	67

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación se enfoca en analizar la relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico en estudiantes de un instituto

superior en Ayacucho. En este marco, la procrastinación académica, que implica posponer tareas cruciales para el desarrollo académico, no solo afecta el rendimiento estudiantil, sino que también puede tener un impacto significativo en el estado emocional y psicológico de los individuos. El bienestar psicológico, por otro lado, es un elemento crucial en la vida estudiantil, que influye en la capacidad para enfrentar desafíos académicos y personales. Comprender la relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico no solo proporcionará información sobre los factores que contribuyen a este comportamiento dilatorio, sino que también será clave para diseñar intervenciones y estrategias de apoyo que mejoren la experiencia educativa de los estudiantes en el contexto específico del instituto superior de Ayacucho.

A través de un minucioso análisis de estos dos conceptos, este estudio pretende enriquecer el conocimiento existente en el campo de la psicología educativa, brindando perspectivas que puedan guiar prácticas pedagógicas y programas de bienestar, destinados a abordar de manera efectiva la procrastinación académica y fomentar la buena salud mental de los estudiantes. La relevancia de esta investigación radica en su capacidad para proporcionar recomendaciones concretas y orientaciones útiles para educadores, consejeros y responsables de políticas educativas con el propósito de mejorar el desarrollo académico y psicológico de los estudiantes en el entorno educativo de Ayacucho.

Para realizar un análisis completo del problema, es necesario comprender las definiciones, rasgos distintivos, categorías, influencias, modelos explicativos y resultados asociados a la procrastinación, así como también comprender la definición y las características del bienestar psicológico. Por consiguiente, la investigación elaborada está estructurada en los siguientes capítulos:

En el Capítulo I se realiza la presentación integral del estudio, se aborda la configuración del problema, los objetivos tanto generales como específicos, así como la justificación que abarca los aspectos teóricos, prácticos, metodológicos, sociales e institucionales de la investigación.

En el Capítulo II se hace referencia a estudios previos a nivel internacional, nacional y local que abordan la variable seleccionada, lo que contribuye al fortalecimiento de la hipótesis de trabajo. Además, se presenta la base teórica relacionada con la procrastinación, la procrastinación académica y el bienestar psicológico. Se describen los factores influyentes, se exploran los distintos tipos, se analizan las consecuencias y se exponen los modelos teóricos pertinentes. Se presentan la hipótesis general y las específicas, así como la definición operativa de las variables de procrastinación académica y bienestar psicológico.

En el Capítulo III se detalla la metodología seleccionada y empleada en el estudio. Se aborda el tipo, nivel y diseño de la investigación, así como la definición de la población y muestra. Se explicitan los criterios utilizados para la inclusión y exclusión de participantes, así como la técnica de recolección de datos mediante el instrumento aplicado. Además, se discute la confiabilidad y validez del instrumento utilizado.

En el Capítulo IV se muestran los resultados obtenidos en relación con el objetivo general y los objetivos específicos.

En el Capítulo V se realiza la discusión de los resultados, comparándolos con investigaciones previas.

Finalmente, se presentan las conclusiones conforme a los objetivos, se ofrecen recomendaciones, se incluyen las referencias bibliográficas utilizadas en el estudio, y se adjuntan los anexos correspondientes.



## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

#### 1.1 Planteamiento del problema

El éxito académico es el resultado de tener una gran habilidad en el manejo del tiempo, lo cual es necesario para la vida universitaria. Esto requiere que el estudiante sea capaz de adaptarse rápidamente a los cambios y hacer frente a las exigencias requeridas. Sin embargo, existe una tendencia entre algunos estudiantes, particularmente los universitarios, a posponer el inicio o la finalización de las tareas para más tarde. Este comportamiento se denomina procrastinación académica (Núñez y Gavilanez, 2023).

Estremadoiro y Schulmeyer (2021) señalan que todas las personas se ven afectadas por la procrastinación de diferentes maneras, pero como muestran los hallazgos de esta y otras investigaciones, el desempeño de las personas no está necesariamente limitado por ella, aunque en general se reconoce que la procrastinación es un problema en mayor o menor grado.

En este sentido, es importante señalar que la procrastinación académica se produce por problemas de autorregulación, que provocan que la persona postergue voluntaria, pero inconscientemente, el inicio y la finalización de las tareas o actividades planificadas, aunque sea consciente de las consecuencias de la postergación (Atalaya y García, 2020).

Por lo tanto, es esencial ayudar a los estudiantes para que desarrollen habilidades de autorregulación, las cuales les permitirán administrar su tiempo y completar su trabajo en el plazo indicado. Esta situación tendrá un impacto en la vida diaria e influye en el desempeño académico de los estudiantes durante su actividad de estudio (Cárdenas et al., 2020).

La procrastinación académica es uno de los principales problemas en la educación superior que se ha ido agravando en los últimos años, como lo demuestra la prevalencia, alcance y efectos que tiene en poblaciones de todo el mundo. Por ejemplo, Núñez y Cisneros (2019) encontraron que el 85,11 % de los estudiantes presenta algún nivel de procrastinación académica; el 39,9 % procrastinación moderada; el 26,82 % procrastinación baja; el 11,82 % procrastinación alta y 8,18 % procrastinación muy alta.

De igual forma, Carranza et al. (2013), citados por Borger y Morote (2021), afirman que existen numerosos factores que inciden en el rendimiento académico de un estudiante universitario, cuyas estadísticas indican que el bienestar psicológico es uno de los principales. Dado que estas actitudes y comportamientos tienen un efecto en una variedad de situaciones, incluido el rendimiento, los síntomas de ansiedad, depresión, estrés y otros, que se traducen en la disminución del bienestar psicológico, han sido una característica definitoria del campo educativo durante años, especialmente en estudiantes universitarios (Calixto y Ramírez, 2022).

La Organización Mundial de la Salud tiene como principal objetivo la promoción de la salud de la población del planeta. La salud se define como un estado de armonía en todos los niveles de las esferas social, física y mental. Promover el bienestar psicológico y mental es crucial para prevenir patologías psicológicas porque está íntimamente relacionado con tener una buena salud mental, dado que las enfermedades mentales son factores que aumentan la carga de morbilidad en todo el mundo (OMS, 2023).

Cruz et al. (2020), en el estudio sobre bienestar psicológico en estudiantes universitarios, señala que la etapa universitaria es un proceso complejo por el que pasan las personas, y entre los factores protectores se

encuentran la fijación de metas y el proyecto de vida; se debe tomar en cuenta los vínculos sociales que implican el despliegue de habilidades como la empatía y la generación de confianza en los demás. También la capacidad de decisión propia, asertividad, control emocional, buena autoestima y autoconcepto, y, finalmente, la capacidad de lidiar con el estrés.

La procrastinación en el trabajo académico y la salud psicológica están relacionadas con la psicología positiva, que es un campo preventivo donde se requiere capacidad de superación para poder afrontar los retos que se presentarán durante la vida universitaria, como las situaciones de peligro, mudarse de casa, adoptar nuevas rutinas, etc., y, por tanto, se anticipará una salud psicológica ideal.

## **1.2 Formulación del problema**

### ***1.2.1 Problema general***

¿Cómo se manifiesta la relación entre procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior de Ayacucho, 2023?

### ***1.2.2 Problemas específicos***

- ¿Cuál es la relación que existe entre la autorregulación académica y el bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior de Ayacucho, 2023?
- ¿Cuál es la relación que existe entre la postergación de actividades y el bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior de Ayacucho, 2023?

### **1.3 Objetivos**

#### ***1.3.1 Objetivo general***

Determinar la relación que existe entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior de Ayacucho, 2023.

#### ***1.3.2 Objetivos específicos***

- Conocer la relación que existe entre la autorregulación académica y el bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior de Ayacucho, 2023.
- Conocer la relación que existe entre la postergación de actividades y el bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior de Ayacucho, 2023.

### **1.4 Justificación**

#### ***1.4.1 Justificación teórica***

Con el fin de correlacionar las variables de procrastinación académica y bienestar psicológico, y sintetizar los hallazgos en recomendaciones, el trabajo de investigación busca proporcionar nuevos conocimientos y una comprensión más profunda sobre cómo funcionan estas variables.

#### ***1.4.2 Justificación práctica***

Este estudio identifica los niveles de salud psicológica y procrastinación académica en estudiantes de un instituto superior de Ayacucho en el año 2023, así como las correlaciones entre ambas variables. Los resultados avanzarán en la comprensión científica y podrían despertar el interés en realizar investigaciones adicionales, a través de la implementación y ejecución de

programas de prevención y promoción como medidas preventivas para enfrentar el problema.

Dado que no existen referencias suficientes a nivel nacional, es fundamental que la presente investigación amplíe el área de aplicación y estudio de ambas variables para que sirvan de antecedente a investigaciones posteriores que deban explicar el tema.

#### ***1.4.3 Justificación metodológica***

La procrastinación en el trabajo académico y la salud psicológica son factores que se investigan mediante el método científico. Para la recolección de los datos se utilizaron la *Escala de Procrastinación Académica* (EPA) y la *Escala de Bienestar Psicológico para Adultos* (BIEPS-A). Ambas están contextualizadas en nuestra realidad y han sido utilizadas con los criterios de adaptación adecuados. La validez y confiabilidad de cada instrumento fueron evaluadas por expertos y se realizó una prueba piloto para obtener la aprobación necesaria para su uso en estudiantes del instituto superior de Ayacucho. En el estudio sobre procrastinación académica y bienestar psicológico, al emplear un enfoque científico meticuloso, utilizando instrumentos validados y adaptados al contexto de la investigación, se garantiza la precisión y relevancia de los resultados, aportando una contribución significativa al conocimiento en este ámbito específico para los estudiantes del instituto superior de Ayacucho.

#### ***1.4.4 Justificación social***

Los estudiantes universitarios enfrentan nuevos desafíos como resultado de las exigencias académicas que deben cumplir. También deben desplegar las habilidades necesarias para desarrollar al máximo su potencial. Cuando el estudiante se siente incapaz de cumplir con estas demandas, comienza a posponer la finalización de sus tareas académicas, lo que en un futuro le causará

dolor y estrés. Por tal motivo, este estudio es de utilidad para las universidades e instituciones públicas peruanas involucradas en la educación para conocer la situación actual de los estudiantes, mejorar su salud psicológica, implementar proyectos de vida y desarrollar estrategias de apoyo y seguimiento para elevar su calidad de vida.

#### ***1.4.5 Justificación institucional***

Los resultados de la investigación ayudarán a las autoridades académicas de un instituto superior de Ayacucho a monitorear las medidas preventivas y de intervención de los problemas observados, relacionados con las variables de estudio (procrastinación académica y bienestar psicológico).

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1 Antecedentes de la investigación

##### 2.1.1 Antecedentes internacionales

En primer lugar, Cordovez et al. (2023) realizaron un estudio denominado *La relación entre la procrastinación académica y la salud psicológica en universitarios chilenos*. Su objetivo fue determinar si existía una relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico, dadas las variables sociodemográficas en una muestra de chilenos que ingresan a la educación terciaria. El estudio se basa en un diseño causal transversal no experimental, con 181 participantes. Se utilizaron dos instrumentos: la *Escala de Procrastinación Académica* (EPA), de Busko (1988), y la *Escala de Bienestar Psicológico* de Riff. De acuerdo con los resultados se encontró correlaciones negativas significativas entre la procrastinación académica y cuatro dimensiones del bienestar psicológico, y el modelo predictivo mostró efectos significativos de la procrastinación en dos de estas dimensiones. Sin embargo, si bien la procrastinación ha sido identificada como uno de los factores asociados con el bienestar psicológico, no es el único factor.

Núñez (2023) en su investigación titulada *Resiliencia y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios*, tuvo como objetivo esclarecer la relación entre la resiliencia y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Este estudio fue de tipo cuantitativo no experimental, además fue transversal. La muestra estuvo conformada por 122 estudiantes (15 varones y 107 mujeres) de 20 a 29 años de edad de una facultad de enfermería de Ecuador. Las herramientas utilizadas fueron la *Escala de Resiliencia*, de

Wagnid & Young (1993) y la *Escala de Salud Psicológica* (Riff, 2018). Los resultados de la investigación muestran que existe una relación directa entre la resiliencia y la salud psicológica ( $Rho=0,554$ ,  $p<0,001$ ). Se ha comprobado que las personas que tienen una mayor resiliencia, tienen también una mejor salud psicológica.

Bustos (2023), en su estudio denominado *Autoestima y bienestar psicológico en estudiantes universitarios*, además de evaluar el grado de autoestima, tuvo como propósito determinar la relación entre la autoestima y el bienestar psicológico y, en última instancia, examinar las diferencias en la autoestima por género. Desde una perspectiva de diseño metodológico, se clasifican en las categorías de diseño no empírico, cuantitativo, relacional y transversal. En una población muestral de 234 estudiantes universitarios se utilizaron la *Escala de Bienestar Psicológico*, de Riff, y la *Escala de Autoestima*, de Rosenberg. Los resultados obtenidos muestran que existe una correlación positiva y moderada entre autoestima y bienestar psicológico, además, predomina el bienestar psicológico alto y se asocia con la autoestima.

García et al. (2022) realizaron un estudio titulado *Efectos del aprendizaje autorregulado y la procrastinación sobre el estrés escolar, el estado de salud subjetivo y el rendimiento académico en la educación secundaria española*. El objetivo fue conocer la procrastinación académica como un factor mediador y examinar los efectos del aprendizaje autorregulado sobre el estrés académico, el bienestar subjetivo y el rendimiento. Tomaron en cuenta un enfoque descriptivo, la muestra incluyó a 728 estudiantes de secundaria obligatoria y postobligatoria en Valencia. Se utilizaron las siguientes herramientas: *Escala de Procrastinación Académica*; *Subescala de Sobrecarga Académica del Cuestionario de Estrés Académico (QASSE) en Educación Secundaria* (García



et al., 2018) y el *Cuestionario de Salud General (GHQ-12+)* (Robo & Muñoz, 1996). Los resultados del análisis muestran que el modelo predijo una diferencia del 9,8 % en el estrés académico, una diferencia del 23,1 % en el estado de salud subjetivo de los estudiantes y una diferencia del 14 % en el rendimiento académico. Además, aunque los hábitos multigrupales no mostraron efectos ajustados por género, el nivel educativo moderó dos relaciones entre autoeficacia y rendimiento académico, y entre estrategias: Metacognición y procrastinación.

Yang (2021), en su investigación titulada *¿La procrastinación siempre predice una menor satisfacción con la vida? Un estudio sobre el efecto moderador de la autorregulación en China y el Reino Unido*, tuvo como objetivo demostrar los efectos predictivos de la procrastinación y la autorregulación sobre el bienestar subjetivo. Se empleó una encuesta de cuestionario autoinformado, con una muestra de 265 estudiantes británicos y 465 chinos. Se compararon dos países utilizando un análisis de grupos múltiples. El análisis de datos revela que la autorregulación modula significativamente la relación entre la procrastinación y la satisfacción con la vida en la muestra china, pero no en la muestra del Reino Unido.

Altamirano (2020), en su estudio titulado *La procrastinación académica y su relación con los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios*, tuvo como objetivo esclarecer la relación entre los aspectos de procrastinación académica y los niveles de ansiedad en dicho grupo. Este estudio empleó un enfoque cuantitativo, descriptivo y correlativo e incluyó a 50 estudiantes en la muestra. Para el estudio, el autor utilizó las siguientes herramientas: *Escala de Procrastinación de Aprendizaje* y *Escala de Ansiedad*, de Hamilton. Se obtuvo

un resultado con un nivel de significancia de 0,029, y se determinó que existía una correlación estadísticamente significativa entre los aspectos de retraso en la actividad y la ansiedad. Por otro lado, el nivel de significación de los aspectos de autorregulación escolar y ansiedad es de 0,92, lo que indica que no existe una relación estadísticamente significativa entre autorregulación escolar y ansiedad. El estudio concluyó que existe una correlación estadísticamente significativa entre procrastinación académica y ansiedad.

### **2.1.2 Antecedentes nacionales**

Chavez y Orosco (2023), en su estudio denominado *Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad privada de Lima 2019*, plantearon como objetivo principal determinar la relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico en estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad privada de Lima. Este estudio tuvo un enfoque no experimental y de diseño de correlación transversal simple. La muestra estuvo compuesta por 161 mujeres y 94 hombres. Se utilizaron como herramientas de medición la *Escala de Procrastinación Académica (EPA)* y la *Escala de Bienestar Psicológico del Adulto (BIEPS-A)*. En los resultados se estableció que existe una relación positiva y muy significativa entre las variables de estudio.

Tapullima y Ramírez (2022) en su estudio denominado *Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios durante las clases virtuales*, tuvo como objetivo conocer cómo se comportan los estudiantes universitarios que asisten a clases *online* en cuanto a su bienestar psicológico y procrastinación en sus estudios. Una muestra de 144 estudiantes universitarios participó en el estudio de tipo básico, el cual tuvo un diseño descriptivo, correlacional y transversal. Se utilizaron la *Escala de Procrastinación*

*Académica* y la *Escala de Bienestar Psicológico*. Se encontró que la procrastinación académica es principalmente media (50%) e independiente del sexo, la edad, el tipo de universidad o el nivel de educación; mientras que el bienestar psicológico también fue medio (51%) con una tendencia baja. El análisis inferencial muestra así una correlación negativa a un nivel amplio. Por otro lado, el nivel medio de regulación en las clases virtuales está inversamente correlacionado con la procrastinación.

Delgado et al. (2021) en su estudio denominado *El rol moderador de la procrastinación sobre la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de pregrado*, utilizó una muestra de estudiantes para examinar la interacción entre el estrés académico, el bienestar psicológico y el papel que juega la procrastinación académica. La muestra estuvo conformada por 391 estudiantes de pregrado de diversas universidades de Lima Metropolitana. Las *Escalas de Bienestar Psicológico*, de Ryff (SPWB), el *Inventario Cognitivo Sistémico* (SISCO SV-21) y la *Escala de Procrastinación Académica* (EPA) fueron las herramientas utilizadas. Los resultados evidenciaron que la procrastinación académica no puede moderar la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico. Se descubrió que la procrastinación, en realidad, juega un papel moderador en la relación entre la aparición de factores estresantes y de síntomas relacionados con el estrés académico.

Apaza y Pumacayo (2021), en su estudio denominado *Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de Enfermería del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Vilcabamba - Grau - Apurímac – 2021*, se plantearon como objetivo principal conocer la asociación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico en estudiantes de

Enfermería de dicho centro de estudios. Se utilizaron métodos no experimentales, transversales y correlacionales. La muestra estuvo conformada por 100 estudiantes, de 17 a 39 años. En la medición se utilizaron la *Escala de Procrastinación Académica* (EPA), de Ann Busko, y la *Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A*. En conclusión, los datos obtenidos indican una relación negativa estadísticamente significativa y de fuerte magnitud entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico ( $p=0,00$ ), ( $r = -0,523$ ), es decir, a mayor procrastinación académica, menor bienestar psicológico.

Borger y Morote (2021), en su investigación denominada *Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios*, plantean como objetivo principal determinar la relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de las carreras de Psicología, Publicidad y Multimedia en Arequipa (Universidad Católica de Santa María en Perú). Se utilizó un diseño no experimental transversal y correlacional. Se consideró como muestra a 407 estudiantes universitarios entre 18 y 24 años. Para la medición se utilizó la *Escala de Procrastinación Académica* (EPA) y la *Escala de Bienestar Psicológico*, de Ryff. Los resultados mostraron una relación negativa estadísticamente significativa de baja magnitud entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico, es decir, a menor autorregulación académica y procrastinación, mayor es el bienestar psicológico.

Cabanillas y Vargas (2022) en su estudio llamado *Bienestar psicológico en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo según el factor género*, buscaron identificar diferencias significativas por género. La metodología de investigación fue transversal y descriptiva. La muestra estuvo

compuesta por 434 estudiantes de ambos géneros. El instrumento administrado fue la *Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A)*.

De acuerdo con los hallazgos, no existen diferencias relacionadas con el género que sean estadísticamente significativas ( $P=103$ ;  $U=13396.5$ ). No existen diferencias apreciables en el bienestar psicológico de los estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo, según el factor género en 2020; además, los estudiantes perciben un nivel medio (45,9 %) en la escala general.

Finalmente, Ganoza (2021) en su investigación titulada *Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de especialidades psicopedagógicas de una institución privada de Lima*, tuvo como objetivo conocer cómo se relaciona la procrastinación académica con el bienestar psicológico en los estudiantes de las especialidades psicopedagógicas de un instituto privado de Lima. La población fue de 210 estudiantes. La metodología utilizada responde al tipo cuantitativo con un diseño descriptivo correlacional. Las escalas que se utilizaron fueron: *Escala de Procrastinación Académica* y la *Escala de Bienestar Psicológico*. Entre los hallazgos se descubrió una correlación inversa altamente significativa entre la procrastinación y el bienestar psicológico, así como una correlación directa altamente significativa de mediana magnitud entre la autorregulación académica y el bienestar psicológico.

### **2.1.3 Antecedentes locales**

Abad et al. (2022), en su investigación denominada *Cansancio emocional, procrastinación y rendimiento académico en estudiantes de una escuela de educación superior pedagógica, Ayacucho 2021*, se propuso como objetivo encontrar el vínculo entre el agotamiento emocional, la procrastinación

y el rendimiento académico. La metodología fue cuantitativa, aplicada, correlacional, no experimental y de diseño transversal. Se utilizó la *Escala de Fatiga Emocional* (ECE) y la *Escala de Procrastinación Académica* (EPA) para recopilar los datos de la muestra, la cual estuvo conformada por 201 estudiantes, y se obtuvo a través de un muestreo probabilístico. Los resultados muestran que no existe una correlación significativa entre rendimiento académico y agotamiento emocional, procrastinación y rendimiento académico en estudiantes de una escuela de educación superior pedagógica de Ayacucho 2021, pero sí evidencia resultados significativos para ambas variables.

Paucara (2021) en su investigación denominada *Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública del distrito de Puquio, Ayacucho*, tuvo como propósito determinar la relación entre el estrés académico y la procrastinación. Se realizó una investigación básica con un enfoque correlacional y un diseño no experimental. El muestreo fue no probabilístico por conveniencia y se seleccionó a 112 estudiantes como muestra. Las herramientas utilizadas fueron el *Inventario de Estrés Académico SISCO*, de Barraza (2007), y la *Escala de Procrastinación Académica EPA*, de Busko (1998). Los resultados mostraron que mientras la procrastinación académica se correlaciona significativamente con los mecanismos de afrontamiento ( $\rho=-0,477$ ), no se correlaciona significativamente con el estrés académico ( $p>0,05$ ). En cuanto a los niveles, el estrés académico estuvo dominado por el nivel medio con un 42%, mientras que la procrastinación académica estuvo dominada por el nivel alto con un 38%.

Argumedo (2021) en su investigación denominada *Procrastinación académica y los niveles de estrés en estudiantes del VI ciclo de una institución educativa en Ayacucho*, tuvo como principal objetivo conocer cómo se

relacionan los niveles de estrés de los alumnos de VI ciclo con la procrastinación. El estudio tuvo un diseño correlacional y cuantitativo. La muestra estuvo conformada por 70 estudiantes de secundaria. Se aplicó el *Cuestionario de Procrastinación Académica CPA* y el *Cuestionario de Estrés Académico CEA*, los cuales fueron utilizados para la recolección de datos. Los resultados mostraron que el 31,7 % de los estudiantes experimentaron estrés académico, y el 65 % de los estudiantes procrastinaron en sus estudios en un nivel medio. Se determina que la procrastinación académica y los niveles de estrés en los estudiantes del VI ciclo tienen una relación significativa ( $Rho: 0,761; p = 0,05$ ) con un nivel de significación del 5 % y un intervalo de confianza del 95 %.

Perez (2023) en su investigación titulada *Bienestar psicológico y motivación académica en estudiantes de una academia preuniversitaria de Ayacucho, 2023*, refiere que el objetivo de su estudio fue conocer la relación entre el bienestar psicológico y la motivación académica de los estudiantes de un centro preuniversitario de Ayacucho. La metodología utilizada fue un diseño transversal no experimental; análisis de nivel correlacional y tipo básico cuantitativo. La población estuvo conformada por 100 estudiantes. Como muestra fueron seleccionados 81, y el método de muestreo fue no probabilístico. Las herramientas empleadas fueron: la *Subescala de Motivación Académica, de Barca et al. (2005)*, y la *Escala de Bienestar Psicológico para Jóvenes (BIEPS-J), de Casullo (2002)*. Ambas validadas por Faberio (2019). Los hallazgos revelaron una correlación directa entre las variables ( $p=0,0000 < 05; rho=0,569$ ). Además, el 61,7 % de los estudiantes demostraron un alto nivel de motivación académica y el 86,4 % mostraron un alto nivel de bienestar psicológico.

## **2.2 Bases teóricas**

### **2.2.1 Definición de procrastinación**

La palabra *procrastinación* describe el hábito de posponer actividades esenciales para realizar otras de menor importancia. Consiste en aplazar intencionadamente una acción, tarea o actividad, aunque se conozcan las posibles consecuencias negativas de no cumplir a tiempo. Según Copelo, la creencia que “postergar es mejor”, junto con el temor a no realizar adecuadamente la tarea, constituyen las razones principales que dan lugar a la procrastinación (Copelo, 2020).

Según Álvarez (2010), la procrastinación es el acto de retrasar o posponer una actividad para completarla más tarde. Esta actitud hace que el sujeto se sienta incómodo, tanto antes como después, de completar la tarea asignada.

### **2.2.2 Definición de procrastinación académica**

Ferrari (1991), citado en Carranza y Ramírez (2013), explica que la procrastinación académica es el retraso y el aplazamiento deliberado de tareas de poco interés para los estudiantes, porque suelen verlos como estímulos desagradables y optan por otras actividades que no demandan mucho esfuerzo. Convirtiéndose en un gran problema, porque el estudiante prefiere realizar la tarea asignada con un día de anticipación o enviar un trabajo al último minuto, pese a que tenga la mejor intención de hacerlo opta por aplazar voluntariamente sus tareas evitando así asumir responsabilidades académicas.

Según Chan (2011), la procrastinación académica es una cuestión de autocontrol y manejo del tiempo, que nos hace cuestionar su evolución y alternativas a considerar, llevándonos a cambiar este hábito de procrastinación



como una misión. Ante esta falta de organización y medida, necesitamos proponer soluciones para mejorar. En opinión de Solomon y Rothblum (1984), la procrastinación se compone de tres elementos esenciales: Cognición, comportamiento y emoción. Estos interactúan de la siguiente manera:

- *El componente cognitivo* identifica al individuo que posterga sus acciones debido a pensamientos pesimistas, catastróficos e irracionales. Explica cómo la persona tiene un mal procesamiento de información, ya que automáticamente piensan que será imposible para ellos, realizar la tarea o actividad presentando poca tolerancia a la frustración. (Guzman, 2012)
- *El componente conductual* hace mención a la incapacidad del sujeto para atender su impulsividad, su falta de decisión y la discrepancia entre sus acciones y sus deseos. También se distingue por el bajo umbral de frustración, que los impulsa a actuar con rapidez como respuesta a pensamientos negativos recurrentes (Steel, 2007).
- *El componente emocional*, los procrastinadores posponen la realización de tareas, ya que están ansiosos por el temor de fallar, por el qué dirán o por el producto que presentarán. Como resultado, retrasan la fecha límite para cumplir lo que se les ha asignado, en un momento aparentemente difícil. Por lo general, el sujeto experimenta sentimientos de culpa y decepción hacia sí mismo, lo que provoca inestabilidad emocional (Solomon & Rothblum, 1984).

### ***2.2.3 Factores relacionados con la procrastinación***

**a) Autorregulación:** Pintrich (2000), citado por Natividad (2014), propone que un procrastinador presenta dificultades en autocontrol y autorregulación. El establecimiento de objetivos es una técnica habitual entre estudiantes durante su proceso educativo, influenciado por aspectos cognitivos, motivacionales y conductuales.

Los estudiantes que procrastinan tienden a aplazar tareas académicas debido a la falta de compromiso, una mala organización en su proceso de aprendizaje, hábitos de estudio ineficientes y un inadecuado uso de estrategias de aprendizaje y habilidades metacognitivas. A esto se le añaden problemas de motivación, lo que resulta en una consciencia del estudiante sobre su demora y una elección de actuar de manera inapropiada (Ferrari, 1991).

**b) Autodeterminación:** Según el estudio de Ferrari y Pichyl (2000), la motivación no autodeterminada posee la correlación más significativa con la procrastinación estudiantil. Esto se debe a que cuantas más presiones internas y externas experimenta una persona para realizar una actividad, mayor es la probabilidad de que posponga la tarea académica y, eventualmente, no la complete.

- *Procrastinación y autoeficacia:* La autoevaluación que un estudiante hace sobre su capacidad y habilidades para desarrollarse, impacta significativamente en su rendimiento, según la teoría de autoeficacia propuesta por Bandura (1997), citado por Natividad (2014). Bandura sostiene que una persona confiada en su capacidad para llevar a cabo diversas tareas, decidirá cuáles completar y cuáles no. Quienes poseen un alto nivel de autoeficacia analizan su desempeño y esfuerzo, así como los resultados obtenidos. En contraste, las personas con bajo nivel de autoeficacia tienden a subestimarse, minimizando sus esfuerzos y logros, lo que les lleva a

percibir las tareas como amenazas y anticipar resultados negativos y desfavorables.

- *Procrastinación y creencias metacognitivas*: La evaluación y convicción que cada persona tiene sobre su propio conocimiento es abordada por Natividad (2014). La persona es consciente de sus limitaciones, nivel de dificultad y cómo estos afectan e interactúan con sus procesos cognitivos y sus actividades. Al retrasar las actividades en cuestión, los estudiantes que no están seguros de su capacidad para completar una tarea, la posponen efectivamente, lo que reduce su motivación y dificulta el inicio y culminación de alguna actividad.
- *Procrastinación y metas de logro*: Según Ames (1992), la teoría del logro se centra en el compromiso de una persona para llevar a cabo una actividad o completar una tarea. Ames distingue dos tipos de objetivos que pueden motivar a las personas: los objetivos de competencia y los objetivos de desempeño. Los primeros se relacionan con el proceso de aprendizaje, enfocándose en el compromiso y el esfuerzo que una persona invierte para completar una tarea específica. Por otro lado, los segundos están asociados con una perspectiva egocéntrica, donde el éxito académico se ve como una manera de demostrar habilidades o talentos ante otros.

**c) Perfeccionismo**: Ocurre cuando alguien hace demandas irrazonables en un esfuerzo por lograr metas y objetivos, que pueden ser poco realistas, dado que el sujeto se exige y se evalúa críticamente a sí mismo en un esfuerzo por no cometer errores.

Algunas personas que procrastinan tienen creencias y pensamientos irracionales, como la noción de que las tareas que se les asignan deben ser impecables, sin errores ni fallas. Debido a las altas expectativas que tienen de

sí mismas, a estas personas les suele resultar difícil terminar una tarea satisfactoriamente, dejándola inconclusa o, en algunos casos, negándose a comenzar por temor a fracasar en el intento (Ames, 1992).

#### **2.2.4 Modelos o enfoques de la procrastinación**

*a) Modelo psicodinámico:* Baker, citado por Carranza y Ramírez (2013), sostiene que su modelo fue pionero en identificar el comportamiento de procrastinación, entendido también como el acto de posponer actividades o tareas en función de la motivación personal. Este enfoque sugiere que la influencia parental es crucial para el desarrollo emocional de los hijos. Se observa que los estudiantes con vínculos familiares débiles o una crianza deficiente, tienden a aplazar sus tareas por temor a realizarlas incorrectamente. Como resultado, estos estudiantes pueden presentar problemas de baja autoestima, inseguridad, miedo y frustración.

*b) Modelo motivacional:* Describe cómo una persona se involucra en una serie de comportamientos para lograr sus metas y objetivos, y cómo puede hacerlo por un deseo de éxito (logro motivacional) o para evitar una situación que considera indeseable (miedo al fracaso). Esto indica que una persona elige actividades que sabe que serán exitosas y retrasa aquellas que percibe como aversivas o desagradables cuando la expectativa de éxito es superada por el miedo al fracaso (McCown et al., 1991).

*c) Teoría conductual:* Explica sobre la base del condicionamiento operante, que las conductas producidas como resultado del refuerzo conducen al desarrollo del aprendizaje (Durán, 2017).

Si ignoramos o no prestamos atención a una conducta, puede llevarse a su extinción, mientras que castigarla tiende a reducir su frecuencia. El refuerzo establece una conexión entre una acción y su consecuencia inmediata, lo que

afecta la probabilidad de que esa conducta se modifique en el futuro. Sin embargo, el refuerzo negativo ocurre cuando la conducta de un procrastinador se fortalece al retirar un estímulo desagradable. Si se recompensa un comportamiento específico, este tiende a repetirse. Por ejemplo, si un estudiante practica la procrastinación y como resultado obtiene algo que desea, como una buena calificación, es probable que continúe con este comportamiento (Durán, 2017).

Thorndike formuló la “Ley del efecto”, que Skinner (1971) utilizó como base para sus propias teorías sobre el aprendizaje, a través de la asociación entre estímulos y respuestas. Según esta teoría, si una respuesta conduce a un resultado desagradable, la asociación entre la acción y el estímulo se debilita, y es menos probable que se repita. En cambio, si la respuesta resulta en satisfacción, la asociación se fortalece. Este principio puede ayudar a entender por qué un estudiante que recibe una recompensa por postergar sus tareas puede continuar haciéndolo. Por otro lado, si un estudiante no recibe recompensas por retrasar sus tareas, probablemente dejará de procrastinar y, en su lugar, podría abandonar o completar la tarea asignada.

*d) Teoría cognitiva:* Wolters, según mencionan Carranza y Ramírez (2013), señala que la procrastinación implica un procesamiento disfuncional de la información, caracterizado por esquemas desadaptativos que están relacionados con el temor a la discapacidad y al rechazo social. Esto sugiere que las personas que procrastinan podrían estar influenciadas por miedos profundos sobre sus capacidades y sobre cómo son percibidos por otros, lo que afecta su capacidad para abordar y completar tareas de manera efectiva.

Según la teoría cognitiva, la procrastinación emerge de un patrón disfuncional en el procesamiento de la información y el pensamiento, junto con esquemas mentales mal adaptados que generan incapacidad y temor a las consecuencias de emprender tareas. Los procrastinadores suelen exhibir una tendencia a la obsesión, reflexionan constantemente sobre sus acciones mientras se critican severamente a sí mismos, esta actitud crítica se manifiesta especialmente durante la realización de actividades, donde frecuentemente el estudiante suele reprocharse. Además, estos individuos pueden experimentar pensamientos catastróficos y negativos que los llevarán a sentirse impotentes y a tener una percepción reducida de su propia capacidad para manejar situaciones, conocida como baja autoeficacia (Carranza y Ramírez, 2013).

Valle (2017) explica que la perspectiva cognitiva está íntimamente relacionada con la constancia de los pensamientos en la vida diaria de una persona. Cuando alguien decide emprender una acción o dedicarse a una actividad, sus esquemas mentales le proporcionan información sobre su capacidad para realizarla, y sus pensamientos surgen automáticamente. Estos pensamientos automáticos pueden ser cruciales para determinar el éxito del individuo en la actividad que elige realizar. Esta dinámica subraya la importancia de los procesos cognitivos y cómo influyen directamente en la eficacia y en la toma de decisiones de la persona.

**e) Teoría cognitivo - conductual:** Debido a los componentes e ideas subyacentes que explican cómo y por qué una persona pospone las cosas, la teoría cognitivo - conductual se utiliza actualmente para explicar la variable de la procrastinación. Cada persona utiliza sus procesos mentales para interpretar su propio contexto y realidad. Como resultado, la forma de pensar de cada

individuo puede conducir tanto a comportamientos adaptativos como desadaptativos, así como a emociones que pueden ser tanto positivas como negativas.

El enfoque cognitivo-conductual se centra en cómo la modificación del comportamiento y la presencia de creencias e ideas irracionales afectan al individuo. Estas creencias, que una persona puede albergar acerca de otros, el mundo, su entorno y sobre sí mismo, son a menudo catastróficas, falsas, negativas e ilógicas, las cuales distorsionan la realidad y pueden tener un impacto severamente perjudicial en el bienestar de la persona. Este enfoque terapéutico busca identificar, cuestionar y corregir estas creencias irracionales para mejorar la salud mental y modificar comportamientos problemáticos.

En su artículo titulado «Superando la procrastinación», Ellis y Knaus (1977) explican que el deseo irracional de los estudiantes por obtener resultados rápidos y excelentes es el origen de la procrastinación académica. El estudiante establece metas y objetivos elevados que son casi inalcanzables como resultado de esta forma de pensar.

#### **f) Modelo ABC de Albert Ellis**

Albert Ellis, el creador de la terapia racional emotiva conductual, utiliza su modelo ABC, según García (2009), para explicar cómo se desarrollan las dinámicas de procrastinación en las personas. Por medio de sus planteamientos, deduce que una idea ilógica da como resultado conclusiones falsas. Según Ellis, nuestras creencias irracionales son la causa de las acciones, pensamientos e interpretaciones que tenemos sobre otras personas y el mundo que nos rodea.

El modelo ABC propone que A representa un evento activador, que puede ser real o imaginario, seguido de B por interpretaciones o creencias sobre

ese evento y C por los resultados (que pueden ser conductuales o emocionales). Como resultado, en lugar de un evento desencadenante que causa consecuencias, lo que ocurre está determinado en última instancia por nuestras percepciones del mundo. Este modelo simplifica la comprensión de las creencias de una persona porque ayuda en el análisis y la modificación de las creencias ilógicas o disfuncionales de la persona para prevenir la aparición de posibles trastornos emocionales como la procrastinación (Lega et al., 1997).

Esto demuestra que las circunstancias no causan directamente la perturbación emocional; más bien, la forma en que se perciben esas circunstancias juega un papel fundamental.

### **2.3 Bienestar psicológico**

Es un estado o sentimiento positivo. Se trata de una forma de percepción personal. La perspectiva hedónica define el bienestar psicológico (subjetivo) como una categoría amplia de fenómenos que abarca las reacciones emocionales de las personas y la satisfacción con los dominios y las evaluaciones generales de la vida. Una persona experimenta bienestar cuando se siente satisfecha con su vida, cuando muestra un estado de ánimo positivo (sensación de felicidad), y cuando valora sus metas (Diener et al. 1999).

Según Casullo y Castro (2000), una persona que experimenta altos niveles de bienestar sería considerada como tal, si está satisfecha con su vida, si manifiesta una actitud positiva de manera constante y solo, ocasionalmente, muestra emociones negativas como tristeza o rabia.

En este estudio se utilizó la definición de bienestar psicológico de Ryff (1989), en la que destaca que es multidimensional y va mucho más allá de la idea de felicidad o emociones positivas. Para llevar una vida exitosa es necesario comprometerse con las diversas dimensiones que abarca el bienestar.

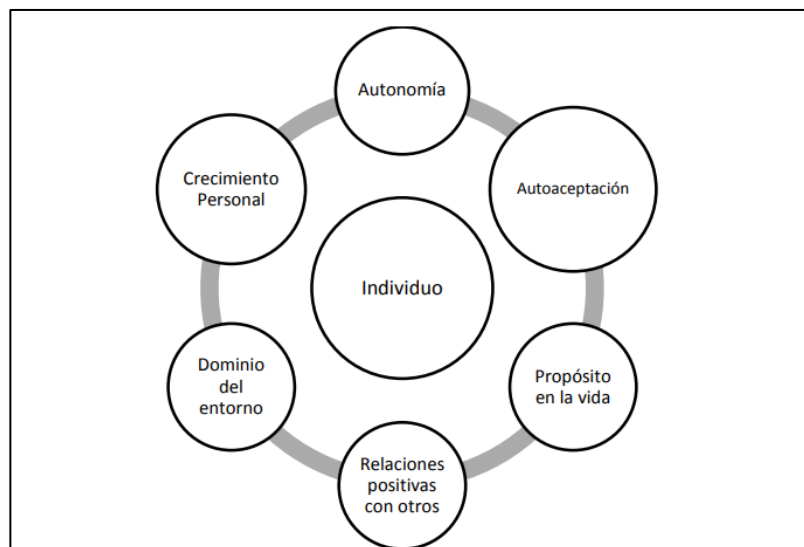


### 2.3.1 Modelos explicativos

#### a) Modelo multidimensional de Carol Ryff

Carol Ryff (1989) propone un modelo multidimensional de seis dimensiones del bienestar psicológico. Cada una de ellas asume un desafío diferente que enfrentan las personas en el camino hacia el funcionamiento positivo. Los individuos pueden identificar sus fortalezas en cada área mientras desarrollan otras dimensiones porque el modelo tiene en cuenta las fluctuaciones y diferencias en el proceso de maduración (Rosa-Rodríguez y Quiñones, 2012).

Los seis factores que giran en torno a un individuo y que pueden conducir a un bienestar psicológico positivo, se presentan en la siguiente figura.



**Figura 1.** Dimensiones del modelo de bienestar, propuesto por Ryff (1989).

El modelo está compuesto por seis dimensiones: la autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal.

La *autoaceptación* consiste en que uno mismo acepta sus capacidades y limitaciones, se siente bien tal como es y mantiene una perspectiva positiva de

sí mismo. Todo esto son indicadores centrales de bienestar. Esta dimensión comienza con el principio de que el pasado debe aceptarse como una realidad vivida antes de pasar a vivir el presente, el aquí y el ahora. Para lograrlo, la persona debe aceptar sus emociones y sentimientos actuales, y empezar a vivir más en armonía con todos sus pensamientos y sentimientos.

*Las relaciones positivas con otras personas*, habla de la necesidad de que las personas establezcan amistades sólidas y duraderas, sean comprensivos y tengan amigos confiables. No se puede subestimar la importancia del amor para mantener la salud y el bienestar psicológico. Dado que somos criaturas gregarias, que requieren relaciones sociales estables, esta dimensión se centra en cómo el individuo desarrolla y mantiene relaciones con los demás. Como resultado, mantener relaciones sociales estables y duraderas es un aspecto crucial del bienestar psicológico. Por ello, es esencial promover conexiones interpersonales satisfactorias, así como confianza mutua, amor y fidelidad.

La *autonomía* necesita tener autodeterminación, ser independiente y defender su autoridad personal para mantener su individualidad. Los sujetos autónomos son más capaces de resistir la presión social y autorregular su comportamiento. Similar a la dimensión anterior, esta se ocupa de qué tan bien los individuos pueden resistir las presiones sociales, así como pensar y actuar de manera particular basada en estándares y valores interiorizados. Esta dimensión fomenta la independencia y la estabilidad de una persona.

El *dominio del entorno* es la capacidad que tiene una persona para diseñar entornos favorables donde pueda satisfacer sus necesidades personales y cumplir sus deseos. El individuo se siente autoeficaz y con más poder sobre sí mismo y los demás, con capacidad de controlar e influenciar en su entorno.

*Propósito en la vida*, refiere que una persona es capaz de trazarse metas claras y alcanzarlas, dando una dirección a su vida actual. Por ello, asume que sus experiencias en el pasado le han ayudado a crecer en el presente. Se trata de que la persona tenga un propósito u objetivo y trabaje para lograrlo. El desarrollo de esta habilidad, implica que la persona comience a hacer planes de metas a corto, mediano y largo plazo, donde se consideren acciones concretas y alcanzables.

*Crecimiento personal*, alude a la constante mejora y evolución de la persona operando en su nivel mas alto, cuando piensa como un ser que crece con cada experiencia de la vida, con una amplia gama de ideas y dispuesto a realizarse, esto tambien implica una búsqueda de habilidades, talentos y oportunidades que permitan que sus capacidades desarrollen su maximo potencial.

En el bienestar psicológico de una persona, todos los factores que Carol Ryff tomó en consideración funcionan en armonía. La autoaceptación es un aspecto crucial a considerar porque, como se discutió en la segunda dimensión de las relaciones saludables con los demás, la capacidad de generar un bienestar emocional adecuado con los demás depende de la capacidad de lograr la aceptación personal. En algunos casos, estas relaciones se verán impactadas, lo que provocará malestar emocional en la persona. En términos de la tercera dimensión, es fundamental que el individuo crea en sí mismo y en sus convicciones, lo que significa que prioriza todo lo que hace de acuerdo con esa creencia, propiciando un entorno de apoyo para sí mismo que le permitirá tener más control, satisfacción y bienestar, como se indica en la cuarta dimensión. También es crucial que el individuo tenga un propósito en la vida, es decir, que

tenga un objetivo a alcanzar (planes, metas, etc.), además de creer en sí mismo y en sus convicciones.

### **b) Teoría de la Autodeterminación**

La Teoría de la Autodeterminación postula que las necesidades psicológicas fundamentales y universales de autonomía, competencia y relación son los motores que impulsan a las personas hacia el cambio, el progreso y la realización personal. Cuando estas necesidades son satisfechas, las personas alcanzan un estado de autodeterminación y experimentan una motivación intrínseca para lograr sus metas y aspiraciones. Este cumplimiento de necesidades no solo propicia un crecimiento personal, sino también contribuye al bienestar y a la salud psicológica en general (Ryan y Deci, 2000).

Los autores citados en el párrafo anterior en sus estudios destacan que existe una correlación positiva entre el logro de metas intrínsecas y el bienestar, mientras que la relación con las metas extrínsecas tiende a ser negativa. Esto implica que las personas experimentan un mayor bienestar cuando sus actividades y objetivos están alineados con sus valores y deseos internos, en lugar de estar motivados únicamente por recompensas externas como el elogio o la compensación financiera.

Por lo tanto, en el contexto laboral, un empleado que tiene la libertad de operar de manera independiente y que se siente empoderado para tomar decisiones es probable que experimente un mayor bienestar que aquel cuyo rendimiento es constantemente evaluado y recompensado solo por los resultados externos. Este enfoque fomenta una motivación más autónoma y contribuye significativamente a la satisfacción y el bienestar general del individuo.

En efecto, es fundamental que un individuo persista en trabajar en favor de sus metas personales, priorizando aquellas que son intrínsecas sobre las extrínsecas. Las metas intrínsecas, que emergen de deseos y valores internos, tienden a ser más satisfactorias y motivadoras a largo plazo que las metas extrínsecas, que están impulsadas por factores externos como recompensas o reconocimientos. Para un desarrollo óptimo y un bienestar sostenido, es crucial que estas metas no solo sean intrínsecas, sino que también estén alineadas entre sí y con los valores personales, propósitos y necesidades psicológicas del individuo. Esta coherencia ayuda a fomentar un sentido de propósito y facilita la realización personal (Vázquez et al. 2009).

### **c) Bienestar psicológico en los estudiantes**

El bienestar psicológico de los estudiantes difiere significativamente de otras poblaciones debido a factores únicos que enfrentan en su entorno. Los estudiantes están constantemente expuestos a presiones personales, sociales y académicas que no solo afectan su aprendizaje, sino también su éxito académico. Según Burris et al. (2009, citado por Rosa et al., 2015), el inicio de una formación académica o carrera profesional puede generar niveles elevados de estrés y una ansiedad persistente. Este ambiente puede generar problemas emocionales y afectar la capacidad de concentración. Por lo tanto, las estrategias para fomentar el bienestar psicológico en los estudiantes deben ser específicamente adaptadas para abordar estas presiones y desafíos característicos de su entorno educativo y profesional.

Los mismos autores señalan que para ayudar a los estudiantes a navegar exitosamente por su proceso académico, es esencial identificar las variables asociadas con su bienestar psicológico, considerando tanto factores conductuales como individuales. Dentro de los factores conductuales, el

optimismo juega un papel crucial. Por esta razón, es importante implementar programas que permitan a los estudiantes manejar con éxito los desafíos que enfrentan durante su formación académica.

En términos de conducta, los autores enfatizan que aquellos estudiantes que mantienen un adecuado nivel de bienestar psicológico, tienden a adoptar comportamientos que promueven un estilo de vida saludable y evitan prácticas perjudiciales, como el consumo excesivo de alcohol y drogas. Estos comportamientos saludables no solo benefician su desempeño académico, sino que también refuerzan su estado general de bienestar, lo que permite una experiencia más enriquecedora y efectiva en su educación y desarrollo personal.

La salud psicológica de los estudiantes es fundamental, ya que puede ser determinante en su éxito o fracaso académico a largo plazo. Un buen desarrollo psicológico no solo influye en la capacidad de los estudiantes para enfrentar y superar los desafíos académicos, sino también afecta su motivación, concentración y capacidad de gestionar el estrés y la ansiedad relacionados con sus estudios. Por lo tanto, es esencial que las instituciones educativas proporcionen soporte y recursos adecuados que promuevan el bienestar mental de los estudiantes. Esto puede incluir servicios de consejería, programas de bienestar, y estrategias de apoyo que ayuden a los estudiantes a desarrollar resiliencia y habilidades de manejo emocional, contribuyendo así a mejorar sus resultados académicos y su bienestar general.

#### **d) Variables protectoras del bienestar psicológico**

Según Ryff y Keyes (1995), el bienestar psicológico se refiere a cómo una persona se relaciona consigo misma, su habilidad para mantener relaciones saludables con otros, y su capacidad para expresar su individualidad, todo lo cual contribuye a satisfacer sus necesidades y su crecimiento personal. El

desarrollo de estas capacidades es fundamental para que una persona pueda enfrentar los desafíos cotidianos, permitiéndole así alcanzar éxito emocional y conductual a lo largo de su vida.

Por otro lado, Orcasita y Uribe (2010) señalan que durante la adolescencia se pueden desarrollar nuevos comportamientos y establecer capacidades y habilidades saludables. Sin embargo, también destacan que estos cambios, si ocurren dentro de un contexto de riesgo, podrían llevar a un desarrollo no saludable. Esto subraya la importancia del entorno en el que se desenvuelve un adolescente, pues un ambiente de apoyo positivo es crucial para fomentar un desarrollo saludable y evitar trayectorias de vidas problemáticas.

Musitu y Cava (2003, citado por Gaxiola y Palomar, 2016), enfatizan la importancia de los factores protectores del bienestar psicológico al evaluar si un desarrollo es saludable. Un factor crucial es el apoyo de lazos sociales estrechos. Este se relaciona con la percepción de un individuo acerca del respaldo constante de su entorno social, lo que le ayuda a mitigar o prevenir los efectos adversos del estrés que pueden impactar negativamente en su desarrollo.

Orcasita y Uribe (2010) también destacan la importancia del apoyo social, o el respaldo de un grupo de pares, subrayando sus beneficios emocionales y conductuales. El apoyo social es visto como uno de los factores protectores más significativos en la vida de una persona, pues proporciona una red de seguridad emocional que fortalece la resiliencia ante los desafíos y contribuye positivamente al desarrollo saludable.

La resiliencia, definida como el proceso mediante el cual las personas se adaptan a situaciones desafiantes, constituye el segundo factor de protección esencial. Según la investigación de Gómez et al. (2014), la capacidad de resiliencia de una persona está influenciada por su entorno y el apoyo de sus

padres, y comienza a desarrollarse durante la adolescencia. Esta capacidad permite que los individuos enfrenten con éxito los desafíos que se presentan a lo largo de su vida.

La tercera variable importante es la competencia social, que está intrínsecamente vinculada con las dos primeras. Las personas que exhiben competencia social poseen los recursos ambientales e individuales necesarios para un desarrollo exitoso y adecuado. Esta competencia se manifiesta también como habilidades sociales, incluyendo la empatía, las habilidades de resolución de conflictos y la escucha activa, las cuales son fundamentales para fomentar interacciones sociales positivas. Todas estas habilidades y capacidades permiten a los individuos no solo enfrentar retos, sino también prosperar en sus relaciones y entornos.

## **2.4 Definición de términos básicos**

### ***A) Procrastinación***

Ferrari (1991, citado por Álvarez en 2010), define la procrastinación como la incapacidad de finalizar una actividad o evento. Este concepto pone énfasis en cómo la procrastinación no solo afecta la conclusión de tareas, sino que también incide negativamente en la productividad de la persona. La discordancia entre las habilidades del individuo y sus resultados concretos puede llevar a un malestar emocional significativo, especialmente cuando las personas no logran alcanzar sus metas. Esta insatisfacción surge de la frustración y la ansiedad, asociadas con la percepción de no estar cumpliendo con el potencial propio o con alcanzar las expectativas establecidas.

### ***B) Procrastinación académica***

Busko (citado en Álvarez, 2010), hace referencia a que la procrastinación consiste en que los estudiantes suelen emplear una variedad de



justificaciones y excusas para no entregar sus trabajos a tiempo. Este comportamiento no solo afecta negativamente el rendimiento académico del estudiante, al interferir con la calidad y la puntualidad de las tareas entregadas, sino que también puede tener consecuencias en la integración social del estudiante. La tendencia a procrastinar puede llevar a una desconexión con los compañeros y profesores, afectando las relaciones y la participación en actividades grupales o proyectos colaborativos, elementos esenciales para un desarrollo académico y social saludable.

### ***C) Autorregulación académica***

La autorregulación académica es una habilidad clave que determina cómo un individuo controla y regula sus pensamientos, motivaciones y comportamientos. Esta capacidad se manifiesta especialmente en cómo los estudiantes planifican y anticipan las acciones necesarias para completar una tarea. La autorregulación implica una serie de competencias que incluyen establecer metas claras, gestionar el tiempo de manera eficaz, mantener la motivación a lo largo del proceso y ajustar las estrategias según sea necesario para alcanzar los objetivos. Además, un buen nivel de autorregulación permite a los estudiantes enfrentar desafíos y superar obstáculos, lo que es esencial para el éxito académico y personal (Álvarez, 2010).

### ***D) Postergación de actividades***

Según Ferrari (1995), la procrastinación en los estudiantes se caracteriza por el retraso en la finalización de las tareas, aunque típicamente logran completarlas en la fecha límite. Este comportamiento puede llevar a desarrollar el hábito de postergar no solo las tareas académicas, sino también otras actividades diarias, aplicando la misma actitud de dilatación. Los estudiantes

que procrastinan frecuentemente buscan justificaciones para sus acciones, como una manera de evitar sentirse mal o culpables por su comportamiento procrastinador. Este mecanismo de defensa les permite racionalizar su tendencia a posponer, minimizando así los sentimientos negativos asociados con la procrastinación.

### ***E) Bienestar psicológico***

El desarrollo de habilidades y el crecimiento personal son fundamentales para el bienestar psicológico y se consideran indicadores claves de un funcionamiento personal óptimo. A medida que las personas adquieren nuevas habilidades y expanden sus capacidades, no solo mejoran su competencia y autonomía, sino que también elevan su sentido de autoeficacia y satisfacción personal. Este proceso de enriquecimiento personal contribuye significativamente al bienestar general, ya que permite a los individuos enfrentar desafíos de manera más efectiva y sentirse más realizados en sus vidas. Además, el crecimiento personal fomenta la adaptabilidad y la resiliencia, capacidades esenciales para manejar las presiones y los cambios que toca enfrentar en su vida cotidiana (Riff, 1989).

## CAPÍTULO III

### DISEÑO METODOLÓGICO

#### 3.1 Hipótesis

##### *3.1.1 Hipótesis general*

Existe una relación significativa entre procrastinación académica y el bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior de Ayacucho, 2023.

##### *3.1.2 Hipótesis específicas*

- Existe relación significativa entre la dimensión de autorregulación académica y el bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior de Ayacucho, 2023.
- Existe relación significativa entre la dimensión de postergación de actividades y el bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior de Ayacucho, 2023.

#### 3.2 Operacionalización de variables

##### *3.2.1 Procrastinación académica*

**Definición conceptual:** de acuerdo con Busko (como se citó en Álvarez, 2010), la procrastinación académica es la acción de retrasar, postergar y evitar el desarrollo de una tarea, haciendo uso de justificaciones y excusas para no presentar las actividades en la fecha requerida. Así mismo esta acción de procrastinación está relacionada con la actividad cotidiana del estudiante, la cual perjudica su rendimiento académico e integración social.

**Definición operacional.** Esta variable será evaluada con la Escala de Procrastinación Académica (EPA), que proporciona el nivel de procrastinación

académica, así como de sus dimensiones: postergación de actividades y autorregulación académica.

### 3.2.2 Bienestar psicológico

**Definición conceptual.** Ryff (1989) señala que el bienestar psicológico es el desarrollo de capacidades y crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo.

**Definición operacional.** Esta variable será evaluada con la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB-LS) que proporciona el nivel de bienestar psicológico, así como de sus dimensiones: Autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal.

**Tabla 1**

*Operacionalización de la variable procrastinación académica*

<b>Conceptualización de la variable:</b> Acción que retrasa voluntaria e innecesariamente la ejecución de una tarea hasta el grado de sentir una incomodidad subjetiva (Domínguez, 2017).			
<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>	<b>Escala de medición</b>
Autorregulación académica	Autorregulación académica alta	2,5,6,7,10,11,12,13 y 14	Ordinal
	Autorregulación académica moderada		
	Autorregulación académica baja		
Postergación de actividades	Tendencia alta	1,3,4,8,9,15 y 16	
	Tendencia moderada		
	Tendencia baja		

**Tabla 2***Operacionalización de la variable bienestar psicológico*

<b>Conceptualización de la variable:</b> Ryff (1989) señala que el bienestar psicológico es el desarrollo de capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo.			
<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>	<b>Escala de medición</b>
Autoaceptación de sí mismo	Bajo Medio Alto	1,7,17,24	Ordinal
Relaciones positivas con los demás	Bajo Medio Alto	2,8,12,25	
Sentido de vida	Bajo Medio Alto	6,11,15,16,20	
Crecimiento personal	Bajo Medio Alto	21,26,27,28	
Autonomía	Bajo Medio Alto	3,4,9,13,18,23	
Dominio del entorno	Bajo Medio Alto	5,10,14,19,29	

### **3.3 Enfoque de investigación**

El presente estudio es de enfoque cuantitativo, cuya característica principal es el análisis de eventos observables, lo cual permite el control de las variables, así como las comparaciones con otros estudios para hacer más generalizables los resultados (Oseda et al., 2018).

### **3.4 Tipo de investigación**

Según su propósito intrínseco, también conocida como investigación básica o pura, el presente trabajo se caracteriza por su enfoque en la adquisición de conocimientos fundamentales y la comprensión teórica de fenómenos sin buscar aplicaciones prácticas inmediatas. Su objetivo principal es contribuir al avance del conocimiento científico, explorando conceptos y teorías para ampliar la base de información en una disciplina específica. Este tipo de investigación ofrece flexibilidad metodológica y se centra en descubrimientos que pueden ser utilizados por la comunidad académica y científica, sin tener la obligación de resolver problemas prácticos de manera directa.

La investigación intrínseca juega un papel crucial en el desarrollo de teorías y en la comprensión profunda de los principios que subyacen a diversos campos del conocimiento (Oseda et al., 2018). Como resultado de esta investigación, se logrará una mayor comprensión de los factores de la procrastinación académica y el bienestar psicológico, así como sus interacciones. Los hallazgos de investigaciones intrínsecas pueden informar y mejorar las políticas y prácticas educativas. Este tipo de investigación proporciona datos empíricos que pueden ser utilizados para desarrollar intervenciones más efectivas en la educación y el apoyo estudiantil. Por ejemplo, entender mejor la procrastinación académica y el bienestar psicológico puede ayudar a instituciones educativas a diseñar programas que aborden de

manera más específica las necesidades psicológicas y académicas de los estudiantes.

### 3.5 Nivel de investigación

Se trata de un estudio de correlación, debido a que este procedimiento se caracteriza por la medición de variables utilizando suposiciones y análisis estadístico para determinar correlaciones. Según Oseda et al. (2018), el propósito esencial es determinar el alcance de la relación entre dos variables sin alterarlas.

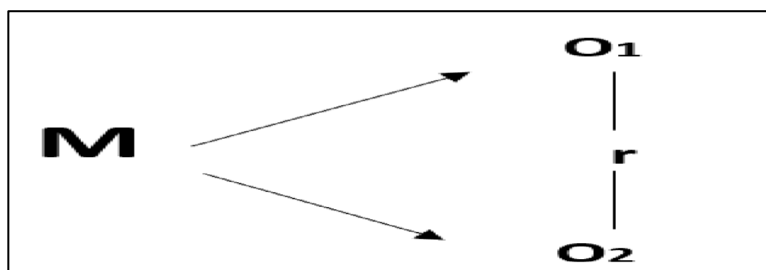
En este estudio se utiliza el trabajo de campo, ya que este tipo de investigación explora las formas en que los investigadores pueden utilizar una variedad de herramientas para recopilar datos y abordar fenómenos que resuelven problemas (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

### 3.6 Diseño de investigación

Este estudio utiliza un diseño simple, descriptivo, transversal y correlativo basado en Oseda et al. (2018). Se utiliza para medir simultáneamente dos variables dentro de una muestra dada, correlacionar estas medidas y comparar estos resultados estadísticamente, usando coeficientes de correlación. El diseño está representado en la figura 2.

#### Figura 2.

Diseño de investigación



Nota: Tomado de *Fundamento de investigación científica*. Oseda et al., 2018, p. 106.

Donde "M" es la muestra

“O<sub>1</sub>” Procrastinación académica

“O<sub>2</sub>” Bienestar psicológico

“r” es la relación entre ambas variables.

### **3.7 Población y muestra**

#### ***3.7.1 Población***

A los efectos de realizar una investigación, la población debe entenderse como el conjunto de personas que comparten los mismos rasgos (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). En la presente investigación la población estuvo conformada por 320 estudiantes de un instituto superior de la ciudad de Ayacucho.

#### ***3.7.2 Muestra***

Los datos para la investigación se obtuvieron de la muestra, que es un subconjunto predeterminado de la población (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). En la investigación, la muestra estuvo conformada por 130 estudiantes, entre las edades de 18 a 25 años, de un instituto superior de la ciudad de Ayacucho.

### ***3.8 Técnicas de muestreo***

El tipo de muestreo utilizado es no probabilístico intencional, ya que la selección de estudiantes no depende de la probabilidad, sino que depende del criterio del investigador y de las limitaciones y condicionantes que existen en la situación actual (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

Criterios de inclusión:

- Estudiantes de ambos sexos (varón y mujer) cuyas edades oscilen entre los 18 y 25 años.



- Estudiantes que corresponden al ciclo académico 2023-2.
- Estudiantes que dieron su consentimiento voluntario para participar del estudio

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no correspondan al ciclo académico
- Estudiantes menores de 18 años y mayores de 25
- Estudiantes que no desean participar en el estudio

### **3.9 Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

La investigación actual utiliza técnicas de investigación para recopilar información sobre temas específicos en poblaciones específicas (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). Por ello, se aplicaron las siguientes herramientas: EPA para medir la procrastinación académica y la Escala de Bienestar Psicológico.

**a) Escala de Procrastinación Académica (EPA).** Para la investigación se utilizó la Escala de Procrastinación Académica (EPA), desarrollada por Busko (1998), y modificada por Álvarez (2010). Para evaluar la procrastinación de los estudiantes de pregrado se utilizó un cuestionario de 16 ítems con cinco opciones de respuesta tipo Likert (siempre = 1; casi siempre = 2; ocasionalmente = 3; casi nunca = 4 y nunca = 5).

El instrumento es confiable con la adaptación al español, como lo indica el coeficiente Alfa de Cronbach de 0.80. En cuanto a la validez del constructo de la EPA, la escala exhibe validez de constructo determinada por el uso del análisis factorial exploratorio.

**Validez:** Se determinó mediante juicio de expertos para confirmar la validez del instrumento. Cada juez experto examinó primero el contenido de los ítems antes de decidir que la recolección de datos proporcionaría información precisa para el análisis de la variable.

Al respecto, Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) argumentaron que la validez de contenido se refiere a la medida en que un instrumento refleja un dominio de contenido particular de lo que se está midiendo. Los tres jueces expertos estuvieron de acuerdo y dieron su aprobación al instrumento.

**Confiabilidad:** Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) la confiabilidad de un instrumento se refiere a la medida en que su aplicación repetida a un mismo individuo u objeto produce los mismos resultados. Como resultado, para efectos de este estudio, se utilizó la prueba Alfa de Cronbach para validar la confiabilidad. Para ello, se seleccionó una muestra piloto de 43 estudiantes. La Escala de Procrastinación Académica (EPA) tiene un puntaje de 0.704, lo que indica que es confiable. Adicionalmente, se realizó el análisis de correlación ítem/prueba de la Escala de Procrastinación Académica, y se pudo determinar que los 16 ítems tenían un alto nivel de discriminación sin quitar ninguno de ellos por tener valores superiores a 0.20.

***Ficha técnica de Escala de Procrastinación Académica:***

- **Nombre:** Escala de Procrastinación Académica
- **Autor:** Deborah Ann Busko (1998)
- **Tipo de instrumento:** Cuestionario
- **Objetivo:** Determinar el nivel procrastinación mediante una escala
- **Población:** Para jóvenes (tanto varones como mujeres). Se puede aplicar desde los 14 años.
- **Utilidad:** Orientación educativa, clínica e investigación

- **Número de ítems:** 16
- **Calificación:** 1 a 5

#### **b) Escala de Bienestar Psicológico**

Elaborada por Ryff (1989) y Díaz et al. Este instrumento fue diseñado el 2006. Álvarez (2019) estableció las propiedades psicométricas, luego de realizar la adaptación española. Este autor sometió a prueba a 397 limeños de entre 18 y 72 años. Los ítems son politómicos ordinales, con seis posibles respuestas en escala tipo Likert, que van del 1 al 6.

**Validez:** La validez de contenido fue evaluada por 11 jueces, quienes estimaron un coeficiente Aiken V mínimo de .70 y, por lo tanto, proporcionaron niveles estadísticamente significativos. Los reactivos tuvieron cambios a nivel cualitativo.

Se obtuvo el índice de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) de .94 para medir la validez relacionada con la estructura interna, indicando un coeficiente relativamente alto. Los resultados de la prueba de esfericidad de Barlett,  $X^2(7530.6) = 630, p .001$ , indican que los datos de la matriz de correlación son significativos. Se aplicó el método Jöreskog ULS para extraer el número de factores con resultados confiables.

Se obtiene una varianza explicada común compartida del 46% realizando un análisis factorial exploratorio, obteniéndose 5 análisis factoriales, asumiendo que hay un solo factor, y eliminando ítems con cargas factoriales menores a 30 y luego a 40. Al final, la escala queda con 30 ítems.

**Confiabilidad:** En cuanto a las evidencias de validez de estructura interna, se empleó el coeficiente Omega dando como resultado .96, encontrándose en un nivel por encima de lo aceptado.

### ***Ficha técnica de Escala de Bienestar Psicológico***

- **Nombre:** Escala de Bienestar Psicológico
- **Autora:** Carol Ryff (1989)
- **Tipo de instrumento:** Cuestionario
- **Objetivo:** Determinar el nivel de bienestar psicológico mediante una escala.
- **Población:** Adolescentes y adultos (tanto varones como mujeres), a partir de los 14 años.
- **Utilidad:** Orientación educativa, clínica e investigación
- **Número de ítems:** 30
- **Calificación:** 0 a 6

#### ***3.10 Método de análisis de la información***

Se aplicó la Escala de Procrastinación Académica y la Escala de Bienestar Psicológico a estudiantes de una institución de educación superior de Ayacucho y se creó una base de datos. Esta, luego, fue procesada y analizada, utilizándose técnicas estadísticas y el software estadístico IBM Statistics SPSS 25. Mediante el uso de la prueba estadística de Kolmogorov-Smirnov, primero se confirmó la condición de normalidad (González et al. 2006).

De igual forma, se calcularon los coeficientes de correlación ítem-prueba corregidos para analizar los ítems, siendo a el valor mínimo aceptable determinado por el cálculo. 20, como demostración del papel que juegan los ítems en la medición de las variables que el instrumento está diseñado para rastrear. La rigurosidad del proceso analítico garantiza la confiabilidad de los resultados obtenidos con las Escalas de Procrastinación Académica y de Bienestar Psicológico. La verificación de la normalidad mediante la prueba de

Kolmogorov-Smirnov y el análisis de los coeficientes de correlación ítem-prueba corregidos permiten confirmar que los instrumentos utilizados son adecuados para medir con precisión los fenómenos de estudio en la población de Ayacucho.

### **3.11 Aspectos éticos**

La presente investigación toma en cuenta los aspectos éticos; por esta razón, sigue con el proceso pertinente que se explicará de la siguiente manera:

- Aprobación del trabajo de investigación por el Comité de Ética.

El Comité de Ética de Investigación es el órgano responsable de evaluar, monitorear y sancionar las investigaciones realizadas. Los proyectos de investigación serán revisados por el Comité y aprobados para su realización.

- Permisos institucionales y acceso a las personas.

Se solicitará la correspondiente autorización de organización por parte de la autoridad responsable, otorgando derechos y acceso a diferentes áreas del lugar registrado (en este caso el Instituto Privado de Educación Superior y Tecnología “Cristo Rey”). Se informará sobre las medidas tomadas en el marco de la investigación sin interrumpir las actividades empresariales y, dado que la aplicación se realizará directamente, las medidas serán tomadas de acuerdo con el protocolo de bioseguridad.

- Consentimiento de ética y confidencialidad de datos.

También cabe mencionar que se obtendrá el consentimiento informado si los estudiantes desean participar en forma voluntaria, y que la información obtenida durante la investigación será altamente confidencial y se mantendrá la reserva de los datos.



## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS

#### 4.1 Presentación de resultados

##### 4.1.1 Resultados descriptivos

La medición de las variables y sus dimensiones se refleja descriptivamente en los resultados de las encuestas realizadas a la muestra de esta investigación, la cual contó con 131 participantes.

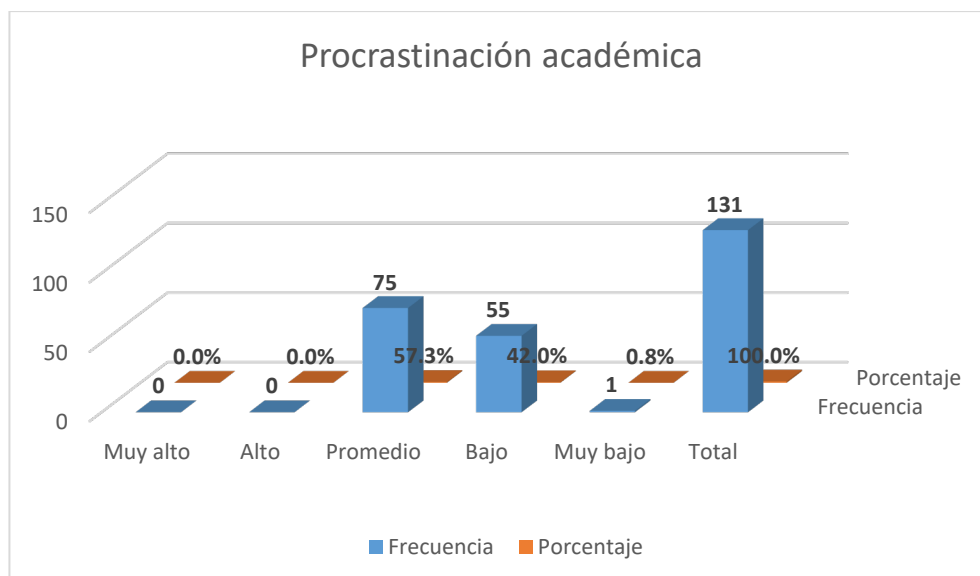
**Tabla 3**

*Variable procrastinación académica*

Procrastinación académica	Frecuencia	Porcentaje
Muy alto	0	0,0%
Alto	0	0,0%
Promedio	75	57,3%
Bajo	55	42,0%
Muy bajo	1	0,8%
Total	131	100,0%

**Figura 3.**

*Análisis porcentual de la variable procrastinación académica*



En la tabla 3 los resultados revelaron que el 57,3 % de los sujetos presentaron una frecuencia de procrastinación clasificada como promedio, indicando que más de la mitad del grupo tiende a posponer tareas académicas en una medida moderada. Asimismo, se observó que el 42,0 % de los participantes exhibieron una frecuencia de procrastinación baja, sugiriendo que una proporción significativa del grupo tiende a evitar la procrastinación en sus actividades académicas. Es interesante destacar que ninguna persona en el estudio fue clasificada con niveles muy altos o altos de procrastinación, y solo un pequeño porcentaje (de 0,8 %) demostró una tendencia muy baja.

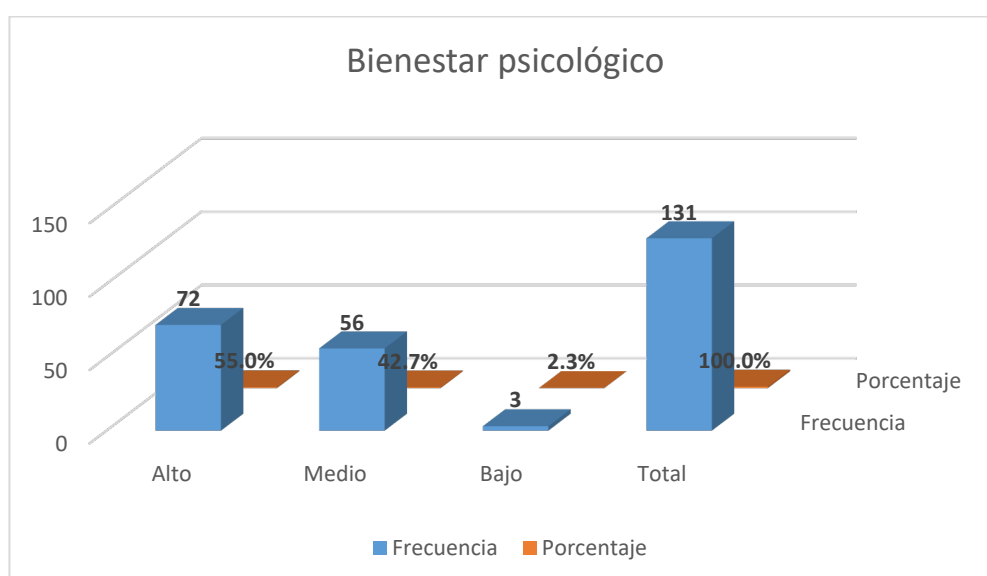
**Tabla 4**

*Variable bienestar psicológico*

Bienestar psicológico	Frecuencia	Porcentaje
Alto	72	55,0%
Medio	56	42,7%
Bajo	3	2,3%
Total	131	100,0%

**Figura 4.**

*Análisis porcentual de la variable procrastinación académica*





Nota: En la tabla 4 Los resultados revelan que el 55,0 % de los sujetos exhibieron niveles de bienestar psicológico clasificados como alto, lo que sugiere que más de la mitad de la muestra experimenta un estado psicológico positivo y saludable. Asimismo, el 42,7 % de los participantes demostraron niveles de bienestar medio, indicando una presencia equilibrada de factores positivos y negativos en su bienestar psicológico. Por otro lado, solo un pequeño porcentaje, el 2,3%, reportó niveles de bienestar psicológico bajo.

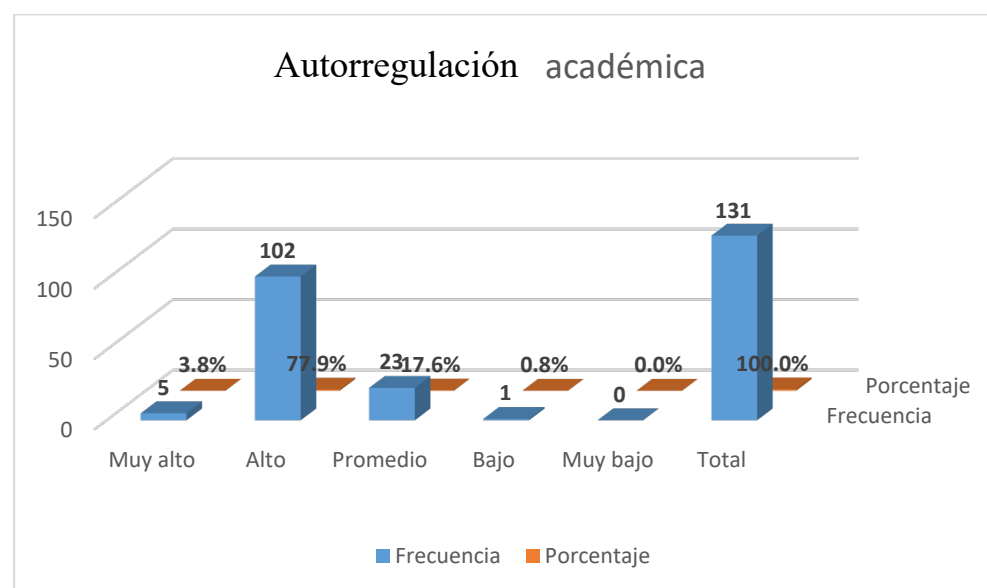
**Tabla 5**

*Dimensión 1 de procrastinación*

Autorregulación académica	Frecuencia	Porcentaje
Muy alto	5	3,8%
Alto	102	77,9%
Promedio	23	17,6%
Bajo	1	0,8%
Muy bajo	0	0,0%
Total	131	100,0%

**Figura 5.**

*Análisis de la dimensión procrastinación*



Nota: En la tabla 5, los resultados indican que un significativo 77,9 % de la muestra presenta niveles altos de autorregulación académica, lo que sugiere una capacidad sustancial para gestionar y dirigir eficazmente sus procesos de aprendizaje. Además, un 17,6 % de los participantes exhiben niveles de autorregulación académica clasificados como ‘promedio’, indicando un equilibrio moderado en la capacidad de autorregulación. Por otro lado, se observó que solo el 0,8 % de la muestra presenta una autorregulación académica ‘baja’, señalando una menor capacidad para regular y dirigir eficientemente sus esfuerzos de aprendizaje. Cabe destacar que ningún participante reportó niveles muy bajos de autorregulación académica.

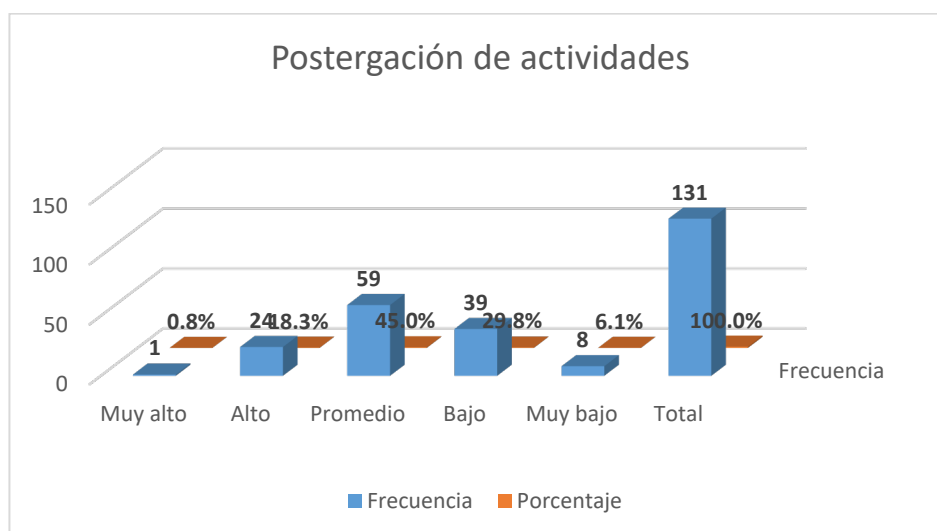
**Tabla 6**

*Dimensión 2 de procrastinación*

Postergación de actividades	Frecuencia	Porcentaje
Muy alto	1	0,8%
Alto	24	18,3%
Promedio	59	45,0%
Bajo	39	29,8%
Muy bajo	8	6,1%
Total	131	100,0%

**Figura 6.**

*Dimensión postergación de actividades*



Nota: En la tabla 6, los resultados indican que el 45,0 % de los sujetos presentaron niveles de postergación clasificados como ‘promedio’, señalando una tendencia moderada a posponer tareas. Además, un 29,8 % de los participantes demostraron niveles ‘bajos’ de postergación, sugiriendo una capacidad relativamente efectiva para abordar y completar sus responsabilidades de manera oportuna. Por otro lado, el 18,3 % de los participantes reportaron niveles ‘altos’ de postergación, indicando una tendencia significativa a retrasar la ejecución de sus actividades. Además, un pequeño porcentaje del 6,1 % presentó niveles ‘muy bajos’ de postergación, lo que sugiere una capacidad efectiva para gestionar el tiempo y cumplir con las tareas de manera proactiva. Es relevante destacar que solo el 0,8 % de la muestra presentó niveles ‘muy altos’ de postergación.

#### ***4.1.2 Resultados inferenciales***

**Tabla 7**

*Correlación de variables procrastinación académica y bienestar psicológico*

		Procrastinación académica	Bienestar psicológico
Procrastinación académica	Correlación de Pearson	1	,257**
	Sig. (bilateral)		,003
	N	131	131
Bienestar psicológico	Correlación de Pearson	,257**	1
	Sig. (bilateral)	,003	
	N	131	131

En el análisis de la relación entre procrastinación académica y bienestar psicológico, se observa una correlación positiva significativa de 0,257 ( $p = 0,003$ ) en una muestra de 131 participantes. Estos resultados indican que existe una asociación estadísticamente significativa entre procrastinación académica y bienestar psicológico, sugiriendo que a medida que la procrastinación académica aumenta, también lo hace el

bienestar psicológico, y viceversa. Estos hallazgos proporcionan una perspectiva valiosa sobre la interacción entre estos dos factores en el contexto académico, aunque se requieren estudios adicionales para comprender completamente la naturaleza de esta relación y sus posibles implicaciones prácticas.

**Tabla 8**

*Correlación de autorregulación académica y bienestar psicológico*

		Autorregulación académica	Bienestar psicológico
Autorregulación académica	Correlación de Pearson	1	,348**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	131	131
Bienestar psicológico	Correlación de Pearson	,348**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	131	131

En las relaciones entre la autorregulación académica, postergación de actividades y bienestar psicológico en una muestra de 131 participantes, los resultados revelaron una correlación positiva moderada ( $r = 0.348$ ,  $p < 0.001$ ) entre autorregulación académica y bienestar psicológico. Este hallazgo sugiere que los participantes con niveles más altos de autorregulación académica tienden a experimentar mayores niveles de bienestar psicológico. En contraste, la correlación entre la postergación de actividades y el bienestar psicológico fue cercana a cero ( $r = -0.025$ ,  $p = 0.775$ ), indicando una relación débil y no significativa entre estas dos variables en la muestra estudiada.

**Tabla 9**

*Correlación de postergación de actividades y bienestar psicológico*

		Postergación de actividades	Bienestar psicológico
Postergación de actividades	Correlación de Pearson	1	-,025
	Sig. (bilateral)		,775
	N	131	131
Bienestar psicológico	Correlación de Pearson	-,025	1
	Sig. (bilateral)	,775	
	N	131	131

La correlación entre *Postergación de actividades* y *Bienestar psicológico* es de -0,025. Este valor cercano a cero indica una correlación muy débil entre ambas variables. El p-valor asociado a esta correlación es 0,775, sugiriendo que no hay evidencia suficiente para rechazar la hipótesis nula de ausencia de correlación. De manera recíproca, la correlación entre *Bienestar psicológico* y *Postergación de actividades* también es de -0,025, reafirmando la debilidad de la relación entre estas dos variables. El p-valor correspondiente es nuevamente 0,775, indicando falta de evidencia para rechazar la hipótesis nula. En conjunto, estos resultados sugieren que, en la muestra analizada, no se observa una correlación significativa entre la postergación de actividades y el bienestar psicológico. Estos hallazgos respaldan la noción de que la postergación de actividades no está directamente asociada con el nivel de bienestar psicológico en el contexto estudiado.

## CAPÍTULO V

### DISCUSIÓN DE RESULTADOS

#### 5.1 Resultados de la relación entre procrastinación académica y bienestar psicológico

La presente investigación tuvo como objetivo principal determinar la relación entre la procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior de Ayacucho, 2023. Su propósito fue identificar la relación existente entre las dimensiones de la variable *procrastinación académica* y la variable *bienestar psicológico*.

Este estudio muestra los resultados sobre la procrastinación y el bienestar psicológico en un determinado grupo de sujetos, mostrando una visión interesante con respecto a los patrones de comportamiento académico y emocional. Estos hallazgos podrían tener implicaciones significativas para comprender la dinámica entre la procrastinación y el bienestar psicológico en el contexto académico.

En primer lugar, es destacable que el 57 % de los sujetos exhibieron un nivel de procrastinación clasificado como “promedio”. Este dato sugiere que la procrastinación es una tendencia común en la muestra, pero en una medida moderada. Sería relevante indagar más profundamente para comprender las razones subyacentes detrás de esta procrastinación moderada y cómo podría afectar su rendimiento académico y su bienestar general.

Además, el hecho de que el 42 % de los participantes presentan una frecuencia de procrastinación 'baja' indica que hay una proporción significativa de individuos que tienden a evitar la procrastinación en sus actividades académicas. Este grupo podría servir como un punto de referencia para investigar estrategias efectivas de gestión del

tiempo y técnicas de estudio que podrían ser compartidas con aquellos que muestran niveles más altos de procrastinación.

Por otro lado, el presente análisis se centra en la asociación entre procrastinación académica y bienestar psicológico, destacando una correlación positiva significativa de 0,257 ( $p = 0,003$ ) en una muestra de 131 participantes. La correlación positiva encontrada plantea preguntas intrigantes sobre la naturaleza de la relación entre procrastinación académica y bienestar psicológico. Es crucial determinar si esta correlación implica causalidad o si hay otros factores que podrían estar influyendo en ambas variables simultáneamente. En primer lugar, podríamos considerar la posibilidad de que la procrastinación académica y el bienestar psicológico estén vinculados de manera causal, lo que sugiere que el aumento de la procrastinación académica podría contribuir directamente al aumento del bienestar psicológico y viceversa.

Sin embargo, esta interpretación plantea interrogantes sobre los mecanismos subyacentes y cómo estos dos fenómenos podrían estar interconectados. Existe posibles explicaciones como una hipótesis plausible podría ser que la procrastinación académica, en ciertos contextos, actúe como un mecanismo de afrontamiento. Los estudiantes pueden posponer tareas para reducir la presión autoimpuesta, lo que podría aliviar temporalmente el estrés y contribuir a un aumento aparente en el bienestar psicológico. Sin embargo, esta estrategia podría tener consecuencias negativas a largo plazo en el rendimiento académico y, por ende, en el bienestar psicológico (Abad et al., 2022).

Otra explicación podría estar relacionada con la personalidad de los individuos. Es posible que ciertos rasgos de personalidad influyan tanto en la procrastinación académica como en el bienestar psicológico, creando una asociación aparente entre ambas variables sin una relación causal directa. Sin embargo, se requiere una

investigación adicional para comprender mejor la naturaleza de esta asociación y determinar si hay una relación causal o si intervienen otros factores (Altamirano, 2020).

Chavez y Orosco (2023), sostienen que en los resultados encontrados sí existe una relación positiva y muy significativa entre las variables de estudio. Por otro lado, la ausencia de personas con niveles 'muy altos' o 'altos' de procrastinación es notable y podría indicar que la muestra, generalmente, mantiene un control aceptable sobre sus hábitos de posponer tareas. Sin embargo, es esencial considerar que la procrastinación puede tener impactos negativos incluso en niveles moderados, y sería valioso explorar cómo estas tendencias afectan la calidad de la ejecución académica y el bienestar emocional a largo plazo.

### **5.1.1 Interpretación de los resultados inferenciales**

Respecto a los resultados inferenciales, el análisis de la relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico, basándose en un estudio exhaustivo revela una correlación positiva significativa de 0,257 ( $p = 0,003$ ) en una muestra de 131 participantes. La correlación encontrada sugiere que existe una conexión estadísticamente significativa entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico en el contexto estudiantil. El valor de la correlación es positiva (0,257), e indica que a medida que la procrastinación académica aumenta, también lo hace el bienestar psicológico, y viceversa. Este hallazgo desafía las expectativas convencionales, ya que la procrastinación suele asociarse comúnmente con efectos negativos en el rendimiento académico y el bienestar emocional. Finalmente, se acepta la hipótesis alternativa sobre la existencia de una relación significativa entre procrastinación académica y el bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior de Ayacucho, 2023.



Respecto a la dimensión *autorregulación académica* es un componente fundamental en el proceso educativo, ya que implica la capacidad de los individuos para gestionar y dirigir eficazmente sus propios procesos de aprendizaje. En este contexto, los resultados indican que el 77,9 % de la muestra exhibe niveles considerados 'altos' de autorregulación académica.

El porcentaje significativo de individuos con niveles 'altos' de autorregulación académica sugiere la existencia de una capacidad sustancial para gestionar el aprendizaje de manera eficiente. Este grupo podría caracterizarse por una proactividad intrínseca, una capacidad innata para establecer metas educativas y un compromiso constante con el desarrollo académico. La autorregulación académica, en este caso, no solo se manifiesta como una habilidad técnica, sino como una actitud arraigada hacia la búsqueda activa del conocimiento (Bustos, 2023).

En contraste, el 17,6 % de los participantes presentan niveles clasificados como 'promedio'. Este grupo indica un equilibrio moderado en la capacidad de autorregulación académica. El aspecto más destacado del estudio es la mínima presencia de individuos con niveles 'bajos' de autorregulación académica, representando solo el 0,8 % de la muestra. Este dato señala una minoría que enfrenta desafíos en la capacidad para regular y dirigir eficientemente sus esfuerzos de aprendizaje.

Cárdenas et al. (2020) señalan que un aspecto notable es la ausencia total de participantes que reportaron niveles 'muy bajos' de autorregulación académica. Este hallazgo invita a reflexionar sobre la naturaleza de la autorregulación en sí misma: ¿Existe un umbral mínimo de autorregulación académica necesario para la participación en estudios académicos? ¿O acaso la autorregulación, incluso en niveles básicos, es una característica inherente a cualquier proceso de aprendizaje?

El descubrimiento central de este estudio es la correlación positiva moderada ( $r = 0.348$ ,  $p < 0.001$ ) entre la autorregulación académica y el bienestar psicológico. Este hallazgo sugiere que aquellos participantes con niveles más altos de autorregulación académica tienden a experimentar mayores niveles de bienestar psicológico. Esta relación positiva plantea diversas cuestiones acerca de la influencia de la autorregulación académica en el bienestar mental y emocional de los individuos, parece no solo tener implicaciones en el rendimiento académico, sino también en el bienestar psicológico. Borger y Morote (2021), sugieren que los resultados mostraron una relación negativa estadísticamente significativa de baja magnitud entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico, es decir, a menor autorregulación académica y procrastinación, mayor es el bienestar psicológico. Una interpretación interesante de estos resultados es considerar cómo la procrastinación, a menudo vista como un simple hábito de postergación, puede reflejar subyacentes desafíos de autorregulación que afectan de manera más amplia la salud mental de los estudiantes. La procrastinación no solo retrasa la realización de tareas, sino que también puede generar estrés, ansiedad y una disminución en la percepción de la propia eficacia, lo que contribuye a una reducción del bienestar psicológico.

En lo referente a los resultados inferenciales, en primer lugar, se destaca que hay una correlación positiva moderada ( $r = 0.348$ ,  $p < 0.001$ ) entre la autorregulación académica y el bienestar psicológico. Este hallazgo sugiere que existe una relación significativa y positiva entre la capacidad de autorregularse en el ámbito académico y experimentar un mayor bienestar psicológico. En otras palabras, aquellos participantes que tienen niveles más altos de autorregulación académica, tienden a experimentar niveles más elevados de bienestar psicológico.

Este resultado es coherente con la literatura previa, que ha vinculado la autorregulación académica con el éxito académico y, por ende, con un mayor bienestar psicológico. La capacidad de planificar, organizar y regular el propio aprendizaje puede llevar a una experiencia más positiva en el entorno académico, lo que, a su vez, puede contribuir al bienestar psicológico general (Borger y Morote, 2021).

### **5.1.2 Interpretación de resultados de las dimensiones**

Los hallazgos podría interpretarse de varias maneras. Es posible que, en este contexto particular, la postergación de actividades no tenga un impacto significativo en el bienestar psicológico de los participantes, o puede sugerir que otros factores podrían estar influyendo en la relación entre postergación y bienestar psicológico. En conclusión, los resultados sugieren que la autorregulación académica está positivamente relacionada con el bienestar psicológico en la muestra estudiada; por lo tanto, se acepta la hipótesis de la investigación: Existe una relación significativa entre la dimensión de autorregulación académica y el bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior de Ayacucho, 2023.

Por otro lado, en la dimensión *postergación*, según los datos recopilados, el 45,0 % de los sujetos mostraron niveles de postergación clasificados como 'promedio'. Este hallazgo sugiere una tendencia moderada a posponer tareas, indicando que casi la mitad de la muestra experimenta cierta dificultad para abordar sus responsabilidades de manera inmediata. Este grupo podría beneficiarse de estrategias de gestión del tiempo y técnicas para superar la procrastinación, permitiéndoles mejorar su eficacia en la realización de tareas.

No obstante, un 29,8% de los participantes mostraron niveles 'bajos' de postergación. Este resultado es alentador, ya que indica que, aproximadamente, una tercera parte de la muestra posee una capacidad relativamente efectiva para abordar y completar sus responsabilidades de manera oportuna. Estos individuos pueden servir como modelos a seguir, compartiendo sus estrategias y hábitos efectivos con aquellos que enfrentan mayores dificultades en este aspecto.

Contrastando con los resultados positivos, el 18,3% de los participantes reportaron niveles 'altos' de postergación. Este grupo revela una tendencia significativa a retrasar la ejecución de sus actividades, lo que puede tener implicaciones en su productividad y bienestar general. Es esencial dirigir recursos y apoyo a este segmento de la población, proporcionándoles herramientas y estrategias específicas para abordar la procrastinación y mejorar su capacidad para cumplir con sus responsabilidades.

En un extremo del espectro, un pequeño pero notable porcentaje del 6,1 % presentó niveles 'muy bajos' de postergación. Este hallazgo destaca la existencia de individuos que demuestran una capacidad efectiva para gestionar el tiempo y cumplir con las tareas de manera proactiva. Estudiar las prácticas y actitudes de este grupo podría revelar estrategias valiosas para superar la procrastinación y mejorar la eficacia en la gestión del tiempo. Finalmente, solo el 0,8% de la muestra presentó niveles 'muy altos' de postergación, aunque este grupo es pequeño.

Ganoza (2021) analiza las correlaciones entre postergación de actividades y las dimensiones de bienestar psicológico, determinadas por la prueba de correlación de Spearman, la cual indica que existe una correlación altamente significativa. Respecto a los resultados inferenciales, la investigación realizada ofreció resultados interesantes, revelando una correlación débil y no significativa entre estas dos variables. En primer lugar, se observó que la correlación entre la postergación de actividades y el bienestar

psicológico es de  $-0,025$ . Este valor, cercano a cero, indica una relación extremadamente débil entre ambas variables.

La interpretación de la correlación sugiere que, a medida que la postergación de actividades aumenta o disminuye, el bienestar psicológico apenas se ve afectado. Esta debilidad en la relación se respalda por el hecho de que el p-valor asociado a esta correlación es  $0,775$ , lo que sugiere que no hay evidencia suficiente para rechazar la hipótesis nula de ausencia de correlación.

De manera recíproca, la correlación entre el bienestar psicológico y la postergación de actividades también es de  $-0,025$ . Este hallazgo refuerza la idea de la debilidad de la relación entre ambas variables, ya que se obtiene el mismo coeficiente de correlación. Además, el p-valor correspondiente a esta correlación es nuevamente  $0,775$ , lo que indica falta de evidencia para rechazar la hipótesis nula. Estos resultados sugieren consistentemente que, en la muestra analizada, no se observa una correlación significativa entre la postergación de actividades y el bienestar psicológico.

La falta de asociación significativa entre la postergación de actividades y el bienestar psicológico puede tener importantes implicaciones. Contrariamente a algunas percepciones comunes, parece que la tendencia a postergar tareas no está directamente vinculada con el nivel de bienestar psicológico en el contexto estudiado. Esto desafía la creencia convencional de que la procrastinación puede tener un impacto negativo en la salud mental, al menos según los resultados de este análisis estadístico (Chan, 2011).

Es esencial tener en cuenta las limitaciones de este estudio, como la naturaleza correlacional de los datos y la posible influencia de variables no controladas. Sin embargo, los resultados proporcionan una visión valiosa que contribuye al

entendimiento de la compleja relación entre la postergación de actividades y el bienestar psicológico (Copelo, 2020).

## CONCLUSIONES

- En el análisis de la relación entre procrastinación académica y bienestar psicológico, se observa una correlación positiva significativa de 0,257 ( $p = 0,003$ ) en una muestra de 131 participantes. Esto indica que algunos estudiantes encuentran en la procrastinación una forma de gestionar sus responsabilidades y tiempo de manera que perciben como beneficiosa para su bienestar psicológico. Este hallazgo subraya la importancia de considerar cómo distintas formas de procrastinación pueden interactuar con el bienestar psicológico en contextos educativos específicos.
- Los resultados revelaron una correlación positiva moderada ( $r = 0.348$ ,  $p < 0.001$ ) entre autorregulación académica y bienestar psicológico. Este resultado indica que una buena autorregulación académica está asociada con un mejor bienestar psicológico, lo cual sugiere que los estudiantes capaces de gestionar eficazmente sus comportamientos, emociones y pensamientos en relación con sus estudios, experimentan un mayor nivel de bienestar. Esto se debe a que la autorregulación efectiva reduce el estrés y la ansiedad relacionados con el rendimiento académico, lo que promueve sentimientos de competencia y autoeficacia.
- La correlación entre "Postergación de actividades" y "Bienestar psicológico" es de -0,025. Este valor cercano a cero indica una correlación muy débil entre ambas variables. El p-valor asociado a esta correlación es 0,775, lo que sugiere que no hay evidencia suficiente para rechazar la hipótesis nula de ausencia de correlación. De manera recíproca, la correlación entre "Bienestar psicológico" y "Postergación de actividades" también es de -0,025, lo que reafirma la debilidad de la relación entre estas dos variables. El p-valor correspondiente es nuevamente 0,775, lo que indica falta de evidencia para rechazar la hipótesis nula. Dentro de

este grupo específico de participantes, la tendencia a posponer tareas no parece tener un impacto considerable en su bienestar psicológico. Esto se debe a que la postergación de actividades no alcanza un nivel que afecte significativamente su estado emocional, o que otros factores compensen potencialmente los efectos negativos de la postergación. En resumen, dentro de este contexto y muestra específicos, la postergación no se asocia de manera significativa con el bienestar psicológico.

- Aunque la procrastinación en general se relaciona positivamente con el bienestar psicológico, la postergación específica de actividades no muestra un impacto significativo. Esto sugiere que diferentes tipos de procrastinación pueden tener distintos efectos sobre el bienestar psicológico, posiblemente debido a variaciones en cómo los estudiantes perciben y gestionan sus tareas académicas.
- La falta de correlación significativa entre la postergación de actividades y el bienestar psicológico sugiere que, para algunos estudiantes, la procrastinación no necesariamente deriva en consecuencias negativas perceptibles a nivel psicológico, lo que podría indicar la presencia de otros factores compensatorios o de resiliencia que amortiguan los efectos de la procrastinación.



## RECOMENDACIONES

Considerando la significativa correlación entre procrastinación académica y bienestar psicológico, identificada en este estudio, se presentan las siguientes recomendaciones dirigidas a los docentes y directores de institutos superiores:

- Se sugiere que los docentes y directores estén atentos a las señales de procrastinación académica entre los estudiantes, ya que este comportamiento puede influir en su bienestar psicológico. La implementación de estrategias educativas que fomenten la gestión del tiempo, la planificación y el establecimiento de metas podría ser fundamental. Además, se podría considerar la inclusión de programas de apoyo psicológico y orientación que aborden no solo la procrastinación académica en sí, sino también los posibles efectos negativos en el bienestar emocional de los estudiantes.
- Se recomienda enfocarse a los docentes en el fortalecimiento de las habilidades de autorregulación académica entre los estudiantes como parte integral de los programas educativos. Los responsables del diseño curricular pueden implementar estrategias pedagógicas que fomenten el desarrollo de la autorregulación, como establecer metas claras, promover la planificación y enseñar estrategias de gestión del tiempo.
- Se aconseja a los padres de familia que colaboren activamente en el desarrollo de las habilidades de sus hijos y que no les permitan una postergación de actividades. Esto puede lograrse si se establece un ambiente de apoyo en el hogar que fomente la organización y la gestión del tiempo. Los padres pueden estimular la planificación de tareas, ayudar a fijar metas realistas y dar orientaciones en la resolución de problemas relacionados con el estudio.

- Dado que la procrastinación puede manifestarse de diferentes formas y con distintos impactos en el bienestar psicológico, se recomienda la implementación y el desarrollo de estrategias educativas y de intervención, que sean específicas para los tipos de procrastinación que más afectan negativamente a los estudiantes. Estas estrategias podrían incluir talleres, asesorías y recursos en línea que ayuden a los estudiantes a reconocer y modificar sus hábitos de procrastinación.
- Evaluación del impacto de la procrastinación en el rendimiento académico: Además de considerar el bienestar psicológico, se recomienda realizar estudios adicionales que evalúen cómo la procrastinación afecta el rendimiento académico de los estudiantes. Esto podría proporcionar un enfoque más amplio para el desarrollo de políticas y programas de apoyo estudiantil que aborden tanto las dimensiones psicológicas como académicas de la procrastinación.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abad, N., Aguilar, P., & Lucas, J. (2022). *Cansancio emocional, procrastinación y rendimiento académico en estudiantes de una escuela de educación superior pedagógica, Ayacucho 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Continental]. Repositorio institucional.

[https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/12078/2/IV\\_PG\\_MEM\\_DES\\_TE\\_Abad\\_Aguilar\\_Lucas\\_2022.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/12078/2/IV_PG_MEM_DES_TE_Abad_Aguilar_Lucas_2022.pdf)

Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. *Revista Persona*, 13, 159-177.  
<http://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/270/257>

Ames, C. (1992). Classrooms: goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology* 84(3), 261-271.

<https://psycnet.apa.org/record/1993-03487-001>

Apaza, K., & Pumacayo, C. (2021). *Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de enfermería del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Vilcabamba - Grau - Apurímac 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio institucional.  
<http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/1860>.

Argumedo, W. (2021). *Procrastinación académica y los niveles de estrés en estudiantes del VI ciclo de una institución educativa en Ayacucho, 2021* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional.  
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/69236>.

Atalaya, C., & García, L. (2020). Procrastinación: Revisión teórica. *Revista de Investigación en Psicología*, 22(2), 363-378.  
<https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>

Borger, N., & Morote, F. (2021). *Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios* [Tesis de pregrado, Universidad Católica de Santa María]. Repositorio institucional.  
<https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/10687>

- Bustos, K. (2023). *Autoestima y bienestar psicológico en estudiantes universitarios* [Tesis de posgrado, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio institucional. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/38598>.
- Cabanillas, M., & Vargas, R. (2022). *Bienestar psicológico en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Trujillo según el factor género, 2020* [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12759/9391>.
- Calixto, M., & Ramírez, G. (2022). Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios durante las clases virtuales. *Revista académica Sapienza*, 3(1), 1-10. <https://journals.sapienzaeditorial.com/index.php/SIJIS/article/view/210/93>.
- Cárdenas, P., Hernández, G., & Cajigal, E. (2020). Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios de una Institución Pública: Caso de la Facultad de Ciencias Educativas. *Revista RedCA*, 1(3) 9-23. <https://revistaredca.uaemex.mx/article/view/15806/11659>.
- Carranza, R., & Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Apuntes Universitarios*, 3(2), 95-108. <https://www.redalyc.org/pdf/4676/467646127006.pdf>
- Casullo, M., & Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la PUCP*, 18(1), 37-68. <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6840>
- Chan, L. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Revista Unifé, Temática psicológica*, 71(1), 53-62. <https://doi.org/10.33539/tematpsicol.2011.n7.807>
- Chavez, V., & Orosco, B. (2023). *Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima 2019* [Tesis de posgrado, Universidad San Martín de Porres]. Repositorio institucional <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/11848>.
- Copelo, G. (2020). *Inteligencia emocional y procrastinación en las estudiantes de secundaria de las instituciones educativas públicas del distrito de Huancayo*,

2019 [Tesis doctoral, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/44107>.

Cordovez, M., Ramírez, F., & Villafaña, C. (2023). Relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico en estudiantes de educación superior chilenos. *Wimb Lu, Revista de Estudios de Psicología*, 18(1), 83 – 100. Universidad de Costa Rica.

<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/wimblu/article/view/54653>.

Cruz, M., Martínez, L., Lorenzo, A., & Fernández, D. (2020). Bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad de La Habana. *Wimb Lu, Revista de Estudios de Psicología* 15(2), 65–93. Universidad de Costa Rica. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8079838#>

Cuadra, H., & Florenzano, R. (2003). El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12(1), 83-96. <https://revistapsicologia.uchile.cl/index.php/RDP/article/view/17380/18144>.

Delgado, A., Oyanguren, N., Reyes, A., Zegarra, A., & Cueva, M. (2021). El rol moderador de la procrastinación en la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes de pregrado. *Propósitos y Representaciones*, 9(3), 1-18. <https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/1372>.

Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C., & Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico, de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf>

Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective wellbeing: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 2(125), 276-302. <https://psycnet.apa.org/record/1999-10106-007>

Durán, C. (2017). *Relación entre la procrastinación académica y la autorregulación emocional en una muestra de estudiantes universitarios de psicología: Caso Pucesa* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio institucional. <https://catalogobiblioteca.puce.edu.ec/cgi->

[bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=221539&shelfbrowse\\_itemnumber=315042](#)

Ellis, A., & Knaus, W. (1977). *Overcoming procrastination*. Institute for Rational Emotive Therapy.

<https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers?ReferenceID=883211>

Estremadoiro, B., & Schulmeyer, M. (2021). Procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Revista Aportes de la comunicación y Cultura*, 12-15. [http://www.scielo.org.bo/pdf/racc/n30/n30\\_a04.pdf](http://www.scielo.org.bo/pdf/racc/n30/n30_a04.pdf).

Ferrari, J. (1991). Compulsive procrastination: Some self-reported characteristics. *Psychological reports* 68(2), 455-458. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1862177/>

Ferrari, J., & Pychyl, T. (2000). *Procastination: Current Issues and New Directions (Vol. XV)*. Select Press. [https://www.researchgate.net/profile/Joseph-Ferrari/publication/276292925\\_Procastination--Current\\_Issues\\_and\\_New\\_Directions/links/555624b608ae6943a87337e5/Proc\\_rastination--Current-Issues-and-New-Directions.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Joseph-Ferrari/publication/276292925_Procastination--Current_Issues_and_New_Directions/links/555624b608ae6943a87337e5/Proc_rastination--Current-Issues-and-New-Directions.pdf)

Figuroa, M., Contini, N., Lacunza, A., Levín, M., & Estévez, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de Psicología*, 21(1) 66-72.

<https://revistas.um.es/analesps/article/view/27171>

Ganoza, L. (2021). *Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de especialidades psicopedagógicas de una institución privada de Lima* [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12759/8307>.

García, C. (2009). Comprendiendo la procrastinación con el Modelo ABC de Albert Ellis. *Gaceta de la Escuela de Medicina Justo Sierra*, 2(1), 4-5. <https://bit.ly/36WcnKa>

García, R., Pérez, F., Tomas, J., & Sancho, P. (2022). Effects of self regulated learning and procrastination on academic stress, subjective well being, and academic

achievement in secondary education. *Current Psychology*, 42, 1 - 15.  
[https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-022-0375\\_---->9-8](https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-022-0375_---->9-8).

Gaxiola, J., & Palomar, J. (2016). *El bienestar psicológico: Una mirada desde Latinoamérica*. Qartuppi, Universidad de Sonora.

<https://www.qartuppi.com/2016/BIENESTAR.pdf>

Giménez, M. (2005). Optimismo y pesimismo. Variables asociadas en el contexto escolar. *Pulso*, 28, 9 - 23.

<https://revistas.cardenalcisneros.es/article/view/4929>

Gómez-Azcarate, E., Vera, A., Ávila, M., Musitu, G., Vega, E., & Dorantes, G. (2014). Resiliencia y felicidad de adolescentes frente a la marginación urbana en México. *Psicodebate*, 14(1), 45-68.

[https://www.palermo.edu/cienciassociales/investigacion-y-publicaciones/pdf/psicodebate/14/Psicodebate\\_N14\\_T1\\_03.pdf](https://www.palermo.edu/cienciassociales/investigacion-y-publicaciones/pdf/psicodebate/14/Psicodebate_N14_T1_03.pdf)

Guzmán, P. (2012). *Ideas irracionales y dimensiones de la personalidad en adolescentes con intento de suicidio* [Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio institucional, <https://hdl.handle.net/20.500.12672/3302>.

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Editorial Mc Graw Hill Education. <https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>

Lega, L., Caballo, V. & Ellis, A. (1997). *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual*. Siglo XXI. <https://bit.ly/3DN7fDQ>

Natividad, L. (2014). *Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios* [Tesis de doctorado, Universitat de València]. Repositorio institucional. <https://roderic.uv.es/rest/api/core/bitstreams/e0814a14-8570-4078-a9bd-acb1e6e6da42/content>

Núñez, A. (2023). *Resiliencia y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios* [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato].

Repositorio

institucional

<https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/38057>.

- Núñez, K., & Gavilanez, D. (2023). Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *REDILAT*, 4(1), 3-4. <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/358/462>.
- Núñez-Guzmán, R., & Cisneros-Chavez, B. (2019). *Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio institucional [http://www.tise.cl/Volumen15/TISE2019/TISE\\_2019\\_paper\\_83.pdf](http://www.tise.cl/Volumen15/TISE2019/TISE_2019_paper_83.pdf):
- OMS. (10 de octubre de 2020). *Documentos Básicos*. Organización Mundial de la Salud. [https://apps.who.int/gb/bd/pdf\\_files/BD\\_49th-sp.pdf#page=1](https://apps.who.int/gb/bd/pdf_files/BD_49th-sp.pdf#page=1).
- OMS. (13 de enero de 2023). *sitio web mundial*. <https://www.who.int/es/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-mental-health-at-work-panel--world-economic-forum---18-january-2023>
- Orcasita, L., & Uribe, A. (2010). La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes. *Psychologia: Avances de la disciplina*, 4(2), 69 - 82. <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297224090010.pdf>
- Oseda, D., Santacruz, A., Zevallos, L., Sangama, J., Cosme, L., & Mendivel, R. (2018). *Fundamentos de la Investigación Científica*. Soluciones Gráficas.
- Paucara, Y. (2021). *Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública del distrito de Puquio, Ayacucho* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional <https://hdl.handle.net/20.500.12692/67807>.
- Perez, A. (2023). *Bienestar psicológico y motivación académica en estudiantes de una academia preuniversitaria de Ayacucho, 2023* [Tesis de pregrado, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote]. Repositorio institucional <https://hdl.handle.net/20.500.13032/33627>.
- Rodríguez, M., & Altamirano, C. (2020). *La procrastinación académica y su relación con los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios* [Tesis de pregrado,



Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio institucional.  
<https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/31553>

- Rosa-Rodríguez, Y., Negrón, N., Maldonado, Y., Quiñonez, A., & Toledo, N. (2015). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 33(1), 31 - 43.  
<https://www.redalyc.org/pdf/799/79933768003.pdf>
- Rosa-Rodríguez, Y., & Quiñones, A. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot*, 5(1), 7 - 17.  
<https://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/1772>
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). La teoría de la autodeterminación y la facilitación de la motivación intrínseca, el desarrollo social y el bienestar. *The American Psychological Association*, 55(1), 68-78.  
[https://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000\\_RyanDeci\\_SpanishAmPsych.pdf](https://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SpanishAmPsych.pdf)
- 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://www.researchgate.net/publication/232545487\\_Happiness\\_is\\_everything\\_or\\_is\\_it\\_Journal\\_of\\_Personality\\_and\\_Social\\_Psychology\\_57\\_1069-1081](https://www.researchgate.net/publication/232545487_Happiness_is_everything_or_is_it_Journal_of_Personality_and_Social_Psychology_57_1069-1081)
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.  
[https://www.researchgate.net/publication/15726128\\_The\\_Structure\\_of\\_Psychological\\_Well-Being\\_Revisited](https://www.researchgate.net/publication/15726128_The_Structure_of_Psychological_Well-Being_Revisited)
- Skinner, B. (1971). *Ciencia y conducta humana (una psicología científica)*. Fontanella.  
<https://bit.ly/3MiCh9Z>
- Solomon, L., & Rothblum, E. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>

- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. [https://www.researchgate.net/publication/6598646\\_The\\_nature\\_of\\_procrastination\\_a\\_meta-analytic\\_and\\_theoretical\\_review\\_of\\_quintessential\\_self-regulatory\\_failure\\_Psychol\\_Bull\\_133\\_65-94](https://www.researchgate.net/publication/6598646_The_nature_of_procrastination_a_meta-analytic_and_theoretical_review_of_quintessential_self-regulatory_failure_Psychol_Bull_133_65-94)
- Tapullima, C., & Ramírez, G. (2022). Academic procrastination and psychological well-being in college students during virtual classes. *Revista Sapienza: International Journal of Interdisciplinary Studies*, 3(1), 1-10. <https://journals.sapienzaeditorial.com/index.php/SIJIS/article/view/210>.
- Valle, M. (2017). *Procrastinación académica en estudiantes de secundaria de la institución educativa N.º 126 "Javier Pérez de Cuéllar", Lima-2017* [Tesis de maestría, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio institucional. <https://bit.ly/3r4FP7h>
- Vázquez, C., & Hervás, G. (2008). *Psicología positiva aplicada*. Desclée de Brower. <https://www.ucm.es/data/cont/docs/3-2013-02-18-8-SALUD%20MENTAL%20POSITIVA.pdf>.
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J., & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, (5), 15-28. <https://idus.us.es/handle/11441/132719>
- Yang, Z. (2021). Does Procrastination Always Predict Lower Life Satisfaction? A Study on the Moderation Effect of Self-Regulation in China and the United Kingdom. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.690838/full>.

## **Anexos**

## ANEXO N.º 01

**OFICIO DE APROBACIÓN POR EL COMITÉ DE ÉTICA PARA  
REALIZAR EL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**



"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

Huancayo, 12 de agosto del 2023

**OFICIO N°0464-2023-CIEI-UC**

Investigadores:

**DIANA BRIGGITE PLASENCIA JUZCAMAITA**

**Presente-**

Tengo el agrado de dirigirme a ustedes para saludarles cordialmente y a la vez manifestarles que el estudio de investigación titulado: **PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO SUPERIOR DE AYACUCHO, 2023.**

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. Collesuyo  
 (084) 480 070

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

**Lima**  
 Av. Alfredo Mendola 5210, Los Olivos  
 (01) 213 2760

Jr. Junin 355, Miraflores  
 (01) 213 2760

## ANEXO N.º 02

## SOLICITUD PARA REALIZAR EL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

SOLICITO: PERMISO PARA REALIZAR  
TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

SEÑOR: JORDANO RAMIRO CHAVEZ GUTIERREZ.

DIRECTOR ADMINISTRATIVO DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO  
CRISTO REY.



Yo Diana Briggite Plasencia Juzcamaita; identificada con D.N.I N° 71063133, domiciliada en Jiron Callao 174, tesista en psicología clínica, me presento respetuosamente ante usted y expongo:

Que habiendo culminado satisfactoriamente la carrera de **PSICOLOGÍA** en la Universidad Continental, solicito permiso para realizar un trabajo de investigación que lleva por título "**PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO SUPERIOR DE AYACUCHO, 2023**", en el centro de educación que usted dirige.

La investigación tiene por finalidad desarrollar una Tesis para la obtención del título profesional en Psicología.

#### INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN


El instrumento que se utilizará para medir la procrastinación académica será la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de BUSKO y el instrumento que se utilizará para medir el bienestar psicológico es la Escala de Bienestar Psicológico de RYFF. El trabajo de investigación tendrá las siguientes características:

- Confidencialidad absoluta en el manejo de información.
- Dirigido a estudiantes mayores de 18 años.
- Cada participante voluntario firmará su consentimiento informado.
- El tiempo requerido es de 20 minutos.

#### POR LO EXPUESTO

Considere Ud. los beneficios tanto para el Centro de Educación como para mi persona, en caso de aceptar mi petición.

Espero pueda acceder a mi solicitud, sin otro particular me despido cordialmente.

  
Diana Briggite Plasencia Juzcamaita  
Bachiller en Psicología.  
DNI: 71063133

Ayacucho, 17 de agosto del 2023

**ANEXO N.º 03**

**CARTA DE ACEPTACIÓN PARA REALIZAR EL TRABAJO DE  
INVESTIGACIÓN**



LOS PROFESIONALES EN SALUD Y AGROPECUARIA PARA DOMINAR  
EL TERCER MILENIO SE PREPARAN EN EL INSTITUTO DE EDUCACIÓN  
SUPERIOR TECNOLÓGICO PRIVADO "CRISTO REY"

ENFERMERÍA  
TÉCNICA

PRODUCCIÓN  
AGROPECUARIA

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO "CRISTO REY"**  
**"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"**

Ayacucho, 21 de agosto del 2023.

SEÑORITA:

**DIANA BRIGGITE PLASENCIA JUZCAMAITA**

Bachiller en Psicología

PRESENTE:

**ASUNTO: AUTORIZACIÓN SOLICITADA.**

Me es grato dirigirme a usted para saludarla cordialmente a nombre de toda la comunidad educativa de nuestro Instituto de Educación Superior Tecnológico "CRISTO REY". En relación a su solicitud referida el 17 del presente mes, el equipo directivo le **AUTORIZA LA APLICACIÓN DE LA EVALUACIÓN DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO A LOS ESTUDIANTES DE NUESTRA INSTITUCIÓN.**

Confiamos en su profesionalismo y buen trabajo en pro del bienestar psico-pedagógico de nuestros estudiantes.

Sin otro particular, de despido de usted haciendo propicia la ocasión para expresarle los sentimientos de mi estima personal.

Atentamente.



MINISTERIO DE EDUCACIÓN  
I.E.S.T.P. CRISTO REY

*Jordano R. Chávez Gutiérrez*  
ADMINISTRADOR

**ANEXO N.º 04****CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo.....identificado(a) con DNI N°....., certifico que he sido informado(a) con la claridad y veracidad respecto a la actividad académica que está realizando la investigadora Diana Brigitte Plasencia Juzcamaita, invitándome a participar, donde actúo libre, voluntaria y activamente como participante de este proceso. Asimismo, puedo retirarme del estudio cuando lo desee sin que esto repercuta en mi formación académica.

Expreso mi conformidad para participar en la investigación que lleva por título *Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior de Ayacucho, 2023*.

He sido también informado(a) que mis datos personales serán protegidos y se respetará la confidencialidad de la información suministrada.

Tomando ello en consideración, OTORGO mi CONSENTIMIENTO para aportar a los objetivos especificados en dicha investigación.

.....

Firma del estudiante

DNI:



**ANEXO N.º 05**  
**Matriz de consistencia**

<b>Título preliminar: Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior de Ayacucho, 2023</b>				
Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior de Ayacucho, 2023?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la relación que existe entre procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior de Ayacucho, 2023.</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>H0. La procrastinación académica se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior de Ayacucho, 2023.</p>	<p>Variable dependiente</p> <p><i>Procrastinación académica</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autorregulación académica</li> <li>• Postergación de actividades</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Población: Está conformada por 320 estudiantes de un instituto superior de la ciudad de Ayacucho.</li> <li>• Muestra: Está compuesta por 130 estudiantes.</li> <li>• Técnica y tipo de muestra: No probabilístico</li> </ul>
<p>Problemas específicos</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre autorregulación académica y bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior de Ayacucho, 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre postergación de actividades y bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior de Ayacucho, 2023?</p>	<p>Objetivos específicos</p> <p>Determinar la relación que existe entre autorregulación académica y bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior de Ayacucho, 2023.</p> <p>Determinar la relación que existe entre postergación de actividades y bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior de Ayacucho, 2023.</p>	<p>Hipótesis específicas</p> <p>H1. La autorregulación académica se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior de Ayacucho, 2023.</p> <p>H2. La postergación de actividades se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior de Ayacucho, 2023.</p>	<p>Variable independiente</p> <p><i>Bienestar psicológico</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoaceptación de sí mismo</li> <li>• Relaciones positivas con los demás</li> <li>• Sentido de vida</li> <li>• Crecimiento personal</li> <li>• Autonomía</li> <li>• Dominio del entorno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instrumentos de recolección de datos:</li> </ul> <p>Escala de Procrastinación Académica (EPA)</p> <p>Escala de Bienestar Psicológico</p>



Bibliografía de sustento para la justificación y delimitación del problema	Bibliografía de sustento usada para el diseño metodológico
<p>Atalaya, C., &amp; García, L. (2020). Procrastinación: Revisión teórica. <i>Revista de Investigación en Psicología</i>, 22(2), 363-378.</p> <p>García, R., Peres, F., Tomas, J., &amp; Sancho, P. (2022). Effects of self regulated learning and procrastination on academic stress, subjective well being, and academic achievement in secondary education. <i>Current Psychology</i>, 1-15.</p> <p>Orcasita, L., &amp; Uribe, A. (2010). La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes. <i>Psychologia: avances de la disciplina</i>, 4(2), 69-82.</p> <p>Rosa-Rodríguez, Y., &amp; Quiñones, A. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. <i>Revista Griot</i>, 5(1), 7-17.</p> <p>Ryff, C. (1989). Happiness is everything: or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. <i>Journal of Personality and Social Psychology</i>, 57(6), 1069-1081.</p>	<p>Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C., &amp; Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. <i>Psicothema</i>, 18(3), 572-577.</p> <p>Giménez, M. (2005). Optimismo y pesimismo. Variables asociadas en el contexto escolar. <i>Pulso</i>, 28, 9-23.</p> <p>Ryff, C., &amp; Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. <i>Journal of Personality and Social Psychology</i>, 69(4), 719-727.</p> <p>Hernández-Sampieri, R., &amp; Mendoza, C. (2018). <i>Metodología de la investigación</i>. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Editorial Mc Graw Hill Education.</p>

**ANEXO N.º 06**

**Instrumentos de Recolección de Datos  
Escala de Procrastinación Académica (EPA)**

Nombre: ..... Edad: ..... Sexo: .....  
Ciclo: ..... Estado Civil: ..... Situación laboral: Trab.      No trab.

---

**Instrucciones**

A continuación, encontrarás una serie de preguntas que hacen referencia a tu modo de estudiar. Lee cada frase y contesta, según tus últimos 12 meses de tu vida como estudiante, marcando con una X de acuerdo con la siguiente escala de valoración:

S=Siempre, CS= Casi siempre, AV= A veces, CN=Casi Nunca, N= Nunca

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

## Escala de Bienestar Psicológico

En el estudio del bienestar subjetivo también resulta de especial importancia ahondar en los niveles de bienestar interno o de fortaleza interna. Lee cada ítem y señala en qué medida sientes o experimentas estas emociones de **manera general en tu vida cotidiana**, usando la siguiente escala de respuesta:

1	2	3	4	5	6
Totalmente en desacuerdo					Totalmente de acuerdo

1. Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento con cómo han resultado las cosas.
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.
10. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.
11. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.
12. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.
13. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.
14. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.
15. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado.
16. Me siento bien cuando pienso en lo que espero hacer en el futuro.
17. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.
18. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.
19. Tengo confianza en mis opiniones, incluso si son contrarias al consenso general.
20. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.
21. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.
22. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.
23. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.
24. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.
25. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.
26. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.
27. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.
28. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.
29. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio, y crecimiento.
30. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla.

## ANEXO N.º 07

### FICHA DE VALIDACION POR JUECES – JUEZ 1

#### ESCALA DE PROCRASTINACION ACADEMICA (EPA)

#### VALIDACIÓN POR CRITERIO DE EXPERTOS ESCALA DE PROCRASTINACION ACADEMICA (EPA)

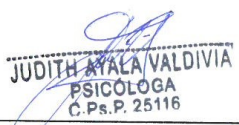
Estimado (a) experto, le solicito poner en el criterio de experto una “C” si el ítem es correcto, “I” si el ítem es incorrecto y una “R” si el ítem esta por revisar.

CONSTRUCTO	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	CRITERIO DE EXPERTO	OBSERVACION
<p>La procrastinación académica es el acto de retrasar, posponer y evitar el desarrollo de una tarea, según Busko (citado en Álvarez, 2010). Esto se hace utilizando justificaciones y excusas para no presentar sus actividades. La actividad diaria antes mencionada, que esta conectada con ella, tiene un impacto negativo en el rendimiento académico y la integración social del estudiante.</p>	<p>Esta variable sera evaluada con la Escala de Procrastinación Académica (EPA), que proporciona el nivel de procrastinación académica, así como de sus dimensiones: postergación de actividades y autorregulación académica.</p>	Autoregulación académica	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.	2	C	
			Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.	5	C	
			Asisto regularmente a clases.	6	C	
			Trato de completar el trabajo asignado lo mas pronto posible.	7	C	
			Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.	10	C	
			Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.	11	C	
			Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.	12	C	
			Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.	13	C	
		Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.	14	C		
			Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para último minuto.	1	C	

	Postergacion de actividades	Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior.	3	C	
		Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de la clase.	4	C	
		Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.	8	C	
		Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.	9	C	
		Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy.	15	C	
		Disfruto la mezcla de desafio con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea.	16	C	
<b>OPINIÓN DE APLICABILIDAD:</b>					

CRITERIO DE VALORACION DEL JUEZ	- Procede su aplicación	(X)
	- No procede su aplicacion	( )

DATOS DEL JUEZ	
Apellidos y Nombres:	Nº de Colegiatura:
Correo:	Celular:
Titulo Profesional:	
Grado Academico:	

  
**JUDITH AYALA VALDIVIA**  
**PSICÓLOGA**  
**C.P.S.P. 25116**

Firma y sello del Juez/Experto

**FICHA DE VALIDACION POR JUECES – JUEZ 2  
ESCALA DE PROCRASTINACION ACADEMICA (EPA)**

VALIDACIÓN POR CRITERIO DE EXPERTOS ESCALA DE PROCRASTINACION ACADEMICA (EPA)

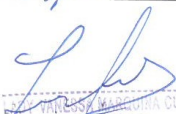
Estimado (a) experto, le solicito poner en el criterio de experto una “C” si el ítem es correcto, “I” si el ítem es incorrecto y una “R” si el ítem esta por revisar.

CONSTRUCTO	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	CRITERIO DE EXPERTO	OBSERVACION
La procrastinación académica es el acto de retrasar, posponer y evitar el desarrollo de una tarea, según Busko (citado en Álvarez, 2010). Esto se hace utilizando justificaciones y excusas para no presentar sus actividades. La actividad diaria antes mencionada, que esta conectada con ella, tiene un impacto negativo en el rendimiento académico y la integración social del estudiante.	Esta variable sera evaluada con la Escala de Procrastinación Académica (EPA), que proporciona el nivel de procrastinación académica, así como de sus dimensiones: postergación de actividades y autorregulación académica.	Autoregulación académica	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.	2	C	
			Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.	5	C	
			Asisto regularmente a clases.	6	C	
			Trato de completar el trabajo asignado lo mas pronto posible.	7	C	
			Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.	10	C	
			Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.	11	C	
			Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.	12	C	
			Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.	13	C	
			Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.	14	C	
			Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para último minuto.	1	C	

		Postergacion de actividades	Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior.	3	C	
			Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de la clase.	4	C	
			Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.	8	C	
			Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.	9	C	
			Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy.	15	C	
			Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea.	16	C	
<b>OPINIÓN DE APLICABILIDAD:</b>						

CRITERIO DE VALORACION DEL JUEZ	- Procede su aplicación	(X)
	- No procede su aplicacion	( )

DATOS DEL JUEZ	
Apellidos y Nombres: <i>Marguina Cuadros, Lady Vanessa</i>	Nº de Colegiatura: <i>25898</i>
Correo: <i>ladycuadros@gmail.com.pr</i>	Celular: <i>910003000</i>
Título Profesional: <i>Licenciada en Psicología</i>	
Grado Académico: <i>Especialista en psicología forense</i>	

  
 LA TIENDA MARGUINA CUADROS  
 Psicólogo  
 CPsP 25898

Firma y sello del Juez/Experto  
**ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO**



**VALIDACIÓN POR CRITERIO DE EXPERTOS ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO**

Estimado (a) experto, le solicito poner en el criterio de experto una "C" si el ítem es correcto, "I" si el ítem es incorrecto y una "R" si el ítem esta por revisar.

CONSTRUCTO	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	CRITERIO DE EXPERTO	OBSERVACION
El bienestar psicológico es el desarrollo de capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo.	Esta variable sera evaluada con la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB-LS) que proporciona el nivel de bienestar psicológico, así como sus dimensiones.	Autoaceptacion de si mismo	Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento/contenta con cómo han resultado las cosas	1	C	
			En general, me siento seguro/segura conmigo mismo/misma.	7	C	
			Me gustan la mayoría de características de mi personalidad.	17	C	
			Sé que puedo confiar en mis amigos.	24	C	
		Relaciones positivas con los demás	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de las personas	2	C	
			En general, me siento positivo/positiva conmigo mismo/misma.	8	C	
			Siento que mis amigos me aportan muchas cosas	12	C	
			Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de cambio y crecimiento	25	C	
			Sentido de vida	Disfruto trabajar para alcanzar lo que me he propuesto para el futuro	6	C
		Soy una persona proactiva a la hora de realizar los proyectos que me he propuesto		11	C	
		Me siento bien cuando pienso en lo que espero para en el futuro.		15	C	
		Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.		16	C	

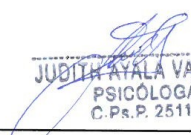


		Tengo claro los objetivos de mi vida	20	C	
	Crecimiento personal	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	21	C	
		Mis amigos saben que pueden confiar en mí.	26	C	
		Pienso que con los años no he mejorado mucho como persona.	27	C	
		Tengo la sensación de que con el tiempo he mejorado mucho como persona.	28	C	
		La mayoría de las veces, me siento orgulloso/orgullosa de quien soy.	22	C	
		Autonomía	Me preocupa la opinión que los demás tienen sobre las decisiones que he tomado en mi vida.	3	C
	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia las metas que tengo.		4	C	
	Suelo preocuparme sobre lo que los demás piensan de mí.		9	C	
	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.		13	C	
	Tengo confianza en mis opiniones aun cuando son opuestas a lo que la mayoría opina.		18	C	
	La mayoría de las veces, me siento orgulloso/orgullosa de la vida que llevo.		23	C	
	Dominio del entorno	Disfruto haciendo planes para el futuro.	5	C	
		He sido capaz de construir un modo de vida a mi gusto.	10	C	
		Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado.	14	C	
		Las exigencias del día a día muchas veces me deprimen.	19	C	
		La vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje.	29	C	

			Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla.	30	C	
<b>OPINIÓN DE APLICABILIDAD:</b>						

CRITERIO DE VALORACION DEL JUEZ	- Procede su aplicación	(X)
	- No procede su aplicación	( )

DATOS DEL JUEZ	
Apellidos y Nombres:	Nº de Colegiatura:
Correo:	Celular:
Título Profesional:	
Grado Académico:	

  
 JUDITH AYALA VALDIVIA  
 PSICÓLOGA  
 C.Ps.P. 25116

Firma y sello del Juez/Experto

**ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO**

VALIDACIÓN POR CRITERIO DE EXPERTOS ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

Estimado (a) experto, le solicito poner en el criterio de experto una "C" si el ítem es correcto, "I" si el ítem es incorrecto y una "R" si el ítem esta por revisar.

CONSTRUCTO	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	CRITERIO DE EXPERTO	OBSERVACION	
El bienestar psicológico es el desarrollo de capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo.	Esta variable sera evaluada con la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB-LS) que proporciona el nivel de bienestar psicológico, asi como sus dimensiones.	Autoaceptacion de si mismo	Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento/contenta con cómo han resultado las cosas.	1	C		
			En general, me siento seguro/segura conmigo mismo/misma.	7	C		
			Me gustan la mayoría de características de mi personalidad.	17	C		
			Sé que puedo confiar en mis amigos.	24	C		
		Relaciones positivas con los demás	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de las personas.	2	C		
			En general, me siento positivo/positiva conmigo mismo/misma.	8	C		
			Siento que mis amigos me aportan muchas cosas.	12	C		
			Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de cambio y crecimiento.	25	C		
			Sentido de vida	Disfruto trabajar para alcanzar lo que me he propuesto para el futuro.	6	C	
				Soy una persona proactiva a la hora de realizar los proyectos que me he propuesto.	11	C	
		Me siento bien cuando pienso en lo que espero para en el futuro.		15	C		
		Mis objetivos en la vida han sido más una fuente		16	C		

			de satisfacción que de frustración para mí.		C	
			Tengo claro los objetivos de mi vida.	20	C	
		Crecimiento personal	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	21	C	
			Mis amigos saben que pueden confiar en mí.	26	C	
			Pienso que con los años no he mejorado mucho como persona.	27	C	
			Tengo la sensación de que con el tiempo he mejorado mucho como persona.	28	C	
			La mayoría de las veces, me siento orgulloso/orgullosa de quien soy.	22	C	
			Autonomia	Me preocupa la opinión que los demás tienen sobre las decisiones que he tomado en mi vida.	3	C
		Me resulta difícil dirigir mi vida hacia las metas que tengo.		4	C	
		Suelo preocuparme sobre lo que los demás piensan de mí.		9	C	
		En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.		13	C	
		Tengo confianza en mis opiniones aun cuando son opuestas a lo que la mayoría opina.		18	C	
		La mayoría de las veces, me siento orgulloso/orgullosa de la vida que llevo.		23	C	
		Dominio del entorno	Disfruto haciendo planes para el futuro.	5	C	
			He sido capaz de construir un modo de vida a mi gusto.	10	C	
			Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado.	14	C	
			Las exigencias del día a día muchas veces me deprimen.	19	C	

		La vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje.	29	C	
		Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla.	30	C	
<b>OPINIÓN DE APLICABILIDAD:</b>					

CRITERIO DE VALORACION DEL JUEZ	- Procede su aplicación	(X)
	- No procede su aplicación	( )

**DATOS DEL JUEZ**

Apellidos y Nombres: <i>Marquina Cuadros, Lady Vanessa</i>	N° de Colegiatura: <i>25898</i>
Correo: <i>ladycuadros@gmail.com.pe</i>	Celular: <i>910003000</i>
Título Profesional: <i>Licenciada en Psicología</i>	
Grado Académico: <i>Especialista en psicología Forense</i>	

  
 LADY VANESSA MARQUINA CUADROS  
 Psicólogo  
 CPsP 25898

Firma y sello del Juez/Experto