



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGIA

TESIS

**BIENESTAR PSICOLOGICO Y PROCRASTINACIÓN
ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE CHACLACAYO,
2022**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

CALIDAD DE VIDA, RESILIENCIA Y BIENESTAR
PSICOLÓGICO

PRESENTADO POR:

NICOLLE SAMANTHA MICHELLE SALAS YLLANES

MARYORY NADYA HUAMAN QUISPE

TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TÍTULO
PROFESIONAL DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

DOCENTE ASESOR

MG. ACHARTE CHAMPI WALTER JESUS

CÓDIGO ORCID N° 0000-0001-6598-7801

CHINCHA- PERU.

2024



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN

Chincha, 25 de febrero de 2024

Dra. DECANA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Presente. –

De mi especial consideración:

Sirva la presente para saludarlo e informar que las bachilleres: **NICOLLE SAMANTHA MICHELLE SALAS YLLANES y MARYORY NADYA HUAMAN QUISPE**, de la facultad ciencias de la salud, del programa Académico de Psicología, han cumplido con elaborar su:

PROYECTO DE TESIS

☐

TESIS

☒

Titulada: **"BIENESTAR PSICOLOGICO Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE CHACLACAYO, 2022."**

Por lo tanto, queda expedito para continuar con el desarrollo de la Investigación. Estoy remitiendo, juntamente con la presente, los anillados de la investigación, con mi firma en señal de conformidad. Agradezco por anticipado la atención a la presente, aprovecho la ocasión para expresar los sentimientos de mi especial consideración y deferencia personal. Cordialmente,

Mg. **WALTER JESÚS ACHARTE CHAMPI**
CODIGO ORCID: 0000-0001-6598-7801

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACION

Yo, Nicolle Samantha Michelle Salas Yllanes, identificada con DNI N° 74020349 y Mayory Nadya Huaman Quispe, con DNI N°75901574, en nuestra condición de estudiante del programa de estudios de Curso Taller de Tesis, de la Facultad de ciencias de la salud de la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada: **“Bienestar psicológico y procrastinarian académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chacabuco, 2022”**, declaro bajo juramento que:

- a. La investigación realizada es de mi autoría.
- b. La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de mi investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni autoplagio en su elaboración.
- c. La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas.
Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- d. Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos, son reales, por lo que, el(la) investigador(a) no ha incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
- e. La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad.

27%

Autorizamos a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, proceda según lo indicado a la normatividad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas

Chincha Alta .24 de febrero del 2024.



Huaman Quispe, Maryory Nadya
75901574



Salas Yllanes, Nicolle Samantha Michelle
74020349

Dedicatoria

Dedico esta tesis con mucho afecto y energía a nuestros queridos padres, quienes siempre nos alentaron a seguir adelante, estuvieron con nosotros mientras seguíamos la carrera en psicología y nos mostraron paciencia, amor y comprensión, cariño y energía a nuestros queridos padres, quienes siempre nos animaron a seguir adelante, estuvieron con nosotros.

Agradecimientos

Sobre todo, quiero expresar mi agradecimiento a Dios, mis padres, por brindarme la oportunidad de seguir mi sueño de ser profesional.

Expreso mi agradecimiento a nuestros queridos padres por su inquebrantable apoyo, afecto y comprensión, y por estar ahí tanto en los momentos felices como en los difíciles. Agradecimiento a nuestros queridos padres por su inquebrantable apoyo, cariño y comprensión. Agradezco con todo cariño y comprensión el apoyo de nuestro asesor de tesis, no siempre ha sido sencillo, pero con su ayuda ha sido un poco menos difícil. Que Dios lo siga bendiciendo a nuestro asesor, por ser nuestra mano derecha y guiarnos en este difícil proceso. No siempre ha sido sencillo, pero con su ayuda ha sido un poco menos difícil

RESUMEN

Objetivo: Establecer la relación entre Bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chaclacayo, 2022.**Métodos y materiales:** El diseño fue transversal, no experimental, cuantitativo y correlacional. Los instrumentos utilizados fueron la escala de procrastinación académica (EPA) y la escala de bienestar psicológico de Casullo , y la muestra estuvo compuesta por 188 estudiantes de secundaria . La mayoría de los estudiantes de secundaria de una escuela pública de Chaclacayo (71,3%) tenían un grado medio de bienestar psicológico . la mayoría de ellos tiene un nivel medio en las áreas de bienestar psicológico (73,3%), vínculos psicosociales (73,9%) y control de las circunstancias (73,9%), traducido usando la edición gratuita de edición gratuita de DeepL.com se encontraban en el nivel medio (76,1%); Igualmente, en Aceptación de sí mismo, tienen un nivel medio (80,3%); y en proyecto de vida la mayoría estuvo ubicada en un nivel medio (91,5%). Finalmente, en Procrastinación académica presentaron un nivel medio (46,8%).**Conclusiones:** Entre los estudiantes de secundaria escuela que asisten a una institución educativa pública, no existe correlación estadísticamente significativa entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico ($p=0,211>0,05$; $Rho:-0,092$) de Chaclacayo-2022.

Palabras claves: Bienestar psicológico, procrastinación académica, vínculos psicosociales, proyecto de vida .

ABSTRACT

Goal: To determine the relationship between academic procrastination and psychological well-being in high school students of a public education institution in Chaclacayo, 2022. Psychological well-being in high school students of a public education institution in Chaclacayo, 2022. **Methods and materials:** It was quantitative, correlational level, non-experimental cross-sectional design. The sample consisted of 188 high school and census sampling students, the instruments used were the Casullo psychological well-being scale and the academic procrastination scale (EPA). **Results:** In terms of psychological well-being, the majority of high school students from a public educational institution in Chaclacayo presented a medium level (71.3%). Likewise, in the dimensions of Situation Control the majority have a medium level (73.9%), in Psychosocial links it wasn't in the medium level (76.1%); Likewise, in Self-Acceptance, they have a medium level (80.3%); and in the life project the majority was located at a medium level (91.5%). Finally, in academic procrastination they presented a medium level (46.8%). **Conclusions:** There is no statistically significant relationship between academic procrastination and psychological well-being ($p= 0.211>0.05$; Rho: -0.092), in high school students of a public educational institution in Chaclacayo.

Key words: Psychological well-being, academic procrastination, psychosocial bonds, life project and.

INDICE GENERAL

Portada	i
Constancia de aprobación de investigación	ii
Declaratoria de autenticidad de la investigación	iii
Dedicatoria	iv
Agradecimiento	v
Resumen	vi
Abstract	vii
Índice genera	ix
Índice de tablas académicas	xi
Índice de figuras	xii
I. INTRODUCCIÓN	13
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
2,1. Descripción del problema	15
2.2 Pregunta de Investigación General	17
2.3 Preguntas de Investigación Específicas	17
2.4 Objetivo General	17
2.5 Objetivos Específicos	17
2.6 Justificación e importancia	18
2.7 Alcances y Limitaciones	20
3 MARCO TEÓRICO	21
3.1. Antecedentes	21
3.2. Bases teóricas	29
3.3. Marco conceptual	45
IV. METODOLOGÍA	47
4.1. Tipo y nivel de investigación	47
4.2. Diseño de investigación.	47
4.3. Hipótesis de investigación	48
4.4. Identificación de las variables	49
4.5. Matriz de operacionalización de las variables.	50
4.6 Población – muestra	52
4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de información	52

4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos.	56
V. RESULTADOS	57
5.1. Presentación de los resultados	57
5.2. Interpretación de los resultados	66
VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	68
6.1 análisis inferencial	68
VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	74
7.1. Comparación de resultados	74
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	79
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	81
ANEXOS	86
Anexo 1. Matriz de consistencia	87
Anexo 2. Instrumentos de recolección de datos	88
Anexo3. Ficha de validación de instrumentos de medición	90
Confiabilidad de los instrumentos de investigación	98
Anexo 4. Base de datos	99
Anexo 5. Informe de Turnitin al 28% de similitud	109

INDICE DE TABLAS ACADÉMICAS

Tabla 1. Descripción por grado de los estudiantes de secundaria.	58
Tabla 2. Descripción por edad de los estudiantes de secundaria.	59
Tabla 3. Descripción por sexo de los estudiantes de secundaria.	60
Tabla 4. Bienestar psicológico en los estudiantes de secundaria.	61
Tabla 5. Control de situaciones en los estudiantes de secundaria.	62
Tabla 6. Vínculos psicosociales en los estudiantes de secundaria.	63
Tabla 7. Aceptación de sí mismo en los estudiantes de secundaria.	64
Tabla 8. Proyecto de vida en los estudiantes de secundaria.	65
Tabla 9. Procrastinación académica en los estudiantes.	66
Tabla 10. Prueba de normalidad de Bienestar psicológico	67
Tabla 11. Prueba de normalidad de procrastinación académica.	67
Tabla 12. Bienestar psicológico y Procrastinación académica.	68
Tabla 13. Control de situaciones y Procrastinación académica	69
Tabla 14. Vínculos psicosociales y Procrastinación académica.	70
Tabla 15. Aceptación de sí mismo y Procrastinación académica.	71
Tabla16. Proyecto de vida y Procrastinación académica.	72

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Estudiantes de secundaria según grado de estudios.	58
Figura 2. Edades de los estudiantes de secundaria.	59
Figura 3. Estudiantes de secundaria según sexo.	60
Figura 4. Bienestar psicológico en los estudiantes de secundaria.	61
Figura 5. Control de situaciones en los estudiantes de secundaria.	62
Figura 6. Vínculos psicosociales en los estudiantes de secundaria.	63
Figura 7. Aceptación de sí mismo en los estudiantes de secundaria.	64
Figura 8. Proyecto de vida en los estudiantes de secundaria.	65
Figura 9. Procrastinación académica en los estudiantes de secundaria.	66

I. INTRODUCCION.

La presente tesis se denomina “Bienestar psicológico y procrastinación académica en la escuela secundaria” en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chaclacayo, 2022” La elaboración de la investigación se centra en varias facetas del constructo de bienestar psicológico. La investigación citada en esta tesis muestra un panorama en el que numerosos escritores trabajan para comprender el bienestar psicológico bienestar de los adolescentes , tanto a nivel individual como reconociendo los factores ambientales que respaldan esta comprensión única del término .en adolescentes , tanto de forma individual como reconociendo los factores ambientales que respaldan esta comprensión única del término __, a pesar de que los seres humanos somos cambiantes y pasamos por un proceso de consolidación durante su etapa adolescente. Desde esta perspectiva, es fundamental conectar estos hallazgos (dimensiones apropiadas para los adolescentes, su comprensión del concepto y los factores que lo respaldan) y determinar qué tan importante es que los adolescentes consideren cuestiones relacionadas para respaldar (apropiado para adolescentes idea de bienestar psicológico. estando en el contexto de mejorar factores asociados a una óptima calidad de vida. Dimensiones, su comprensión del concepto y los factores que lo respaldan) y determinar qué tan importante es para los adolescentes considerar temas relacionados para apoyar la idea de bienestar psicológico en el contexto de mejorar los factores asociados con una calidad de vida óptima. C. Díaz y D. Vega (2017).

La importancia sustancial de esta investigación como documento es propiciar a los agentes educativos y especialistas en psicología, comprometer concienzudamente en la direccionalidad de adolescentes para que con ellos desarrollen programas transversales para coadyuvar a que las postergaciones de cumplimiento de sus actividades sean reguladas motivándoles constantemente y desde luego también trabajar directamente con los padres o apoderados que en muchas ocasiones

ponen en riesgo la salud emocional de quienes son más vulnerables tanto en sus casas como en el salón de clases como también en la virtualidad.

El estudio es importante porque nos permite comprender la conexión entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico en procrastinación académica de una institución pública de Chaclacayo . Los datos utilizados en esta investigación provienen de las propias respuestas de los estudiantes a dos evaluaciones: la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS; Casullo, 2002) y una que mide el bienestar psicológico. y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad pública de Chaclacayo. Los datos utilizados en esta investigación provienen de las propias respuestas de los estudiantes a dos evaluaciones: la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS; Casullo, 2002) y una que mide el bienestar psicológico .y el otro por la Escala de Procrastinación Académica de Tuckman (TPS). De acuerdo con una perspectiva o abordaje de estudio.

La finalidad de realizar este estudio se concreta a partir de los principios de construcción en la investigación, la cual explora el bienestar psicológico y su posible conexión con la tendencia a posponer tareas en alumnos de secundaria. Este enfoque es relevante ya que proporciona una herramienta científica para entender cómo la influencia de una variable puede impactar en otra, en este caso, cómo el bienestar psicológico puede reducir la tendencia a la procrastinación académica en estudiantes afectados.

La disertación se estructuró en varias secciones que explican la correlación entre las variables estudiadas. El primer capítulo introduce el argumento y propósito principal de la investigación. El segundo capítulo abarca la explicación del problema, plantea preguntas de investigación generales y específicas, establece los objetivos y justifica su importancia. El tercer capítulo detalla los fundamentos teóricos de la investigación, incluyendo antecedentes y marco teórico. El cuarto capítulo se enfoca en la metodología empleada, abarcando el tipo y diseño de estudio,

variables, su operacionalización, selección de muestra, técnicas e instrumentos utilizados, y métodos de análisis e interpretación de datos. El quinto capítulo presenta los hallazgos obtenidos del análisis. El sexto capítulo discute estos resultados. Finalmente, se presentan las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos correspondientes.

La autora.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción del Problema.

El objetivo del estudio llevado a cabo fue establecer la conexión entre el bienestar psicológico y la tendencia a postergar tareas académicas en alumnos de una escuela secundaria pública en Chaclacayo en el año 2022. Este tema ha suscitado gran interés entre expertos en psicología, quienes buscan comprender y analizar los cambios característicos de cada fase del desarrollo humano. De todas estas fases, la adolescencia se resalta como una de las más cruciales.

Actualmente, a nivel mundial, dentro de la sociedad, la educación no responde a los retos que plantea el desarrollo y el progreso del país, a esto contribuyeron los experimentos programáticos que hace el Ministerio de Educación al mismo tiempo el abandono socioeconómico es muy escaso en zonas donde se hace el estudio. Esta condición que pone de realce las deficiencias de nuestro método académico, pues los estudiantes no brinda suficiente atención y no se interesan por lo que estudian lo cual perjudica el nivel de aprendizaje, los estudiantes más afectados por esto son aquellos que se encuentran en una etapa de la vida donde su salud psicológica se ve comprometida, lo que genera un retraso en sus actividades académicas quienes se ven más afectados evidenciando así la carencia de bienestar psicológico y por ende la postergación de realizar sus actividades académicas.

La Organización Mundial de la Salud - (2019) enfatiza que la adolescencia es una etapa especial y formativa con individuos cuyas edades están comprendidas entre los 10 y 19 años. Así mismo, los cambios físicos, emocionales y sociales que se producen en dicha etapa pueden ocasionar problemas de salud mental en los adolescentes.

Por otro lado, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2011) manifiesta que la salud mental del adolescente es un desafío urgente para la investigación y la inversión internacional. A nivel de Latinoamérica el bienestar psicológico viene posicionando su importancia y Atención en los diferentes campos del desarrollo del ser humano, para efectos de esta investigación, se estudió la relación entre el bienestar psicológico y la procrastinación.

Igualmente, en el Perú, los jóvenes que oscilan entre 15 a 29 años representan cerca de 8 millones de personas en el 2016 según el Instituto Nacional de Estadística e Informática, 2016). Debido al gran segmento que conforma esta población. Es necesario darles prioridad y por ende crear políticas que garanticen en su bienestar psicológico para reforzar su cumplimiento de sus actividades cotidianas y no postergarlas irresponsablemente. Lo planteado en párrafos anteriores sustentan de como los estudiantes adolescentes en edad escolar de secundaria, por falta de bienestar psicológico en gran porcentaje no tiene interés de cumplir con sus actividades de reforzamiento, por ejemplo, así mismo con las tareas que les sirve de preparación desde luego para alcanzar las competencias que señala el Ministerio de educación, en su mayoría de los estudiantes postergan esa responsabilidad llamada procrastinación.

Por último, a nivel local la relevancia de esta indagación es porque, en el presente existen evidencias que, en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa pública de Chaclacayo, existen indicadores de carencia de bienestar psicológico, como el de control de situaciones, de vínculos psicosociales y falta de aceptación de si mismo, que han generado conductas de procrastinación académica como la postergación de actividades académicas. Conforme a todo lo plasmado, se plantea la siguiente interrogante: ¿Existe relación entre Bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de una Institución Pública de Chaclacayo, 2022?

2.2. Pregunta de investigación general

¿Cuál es la relación entre bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo, 2022?

2.3. Preguntas de investigación específica

¿Cuál es la relación entre la dimensión control de situaciones y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo, 2022?

¿Cuál es la relación entre la dimensión vínculos psicosociales y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo, 2022?

¿Cuál es la relación entre la dimensión aceptación de sí mismo y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo, 2022?

¿Cuál es la relación entre la dimensión proyectos y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo, 2022?

2.4 Objetivo General

Demostrar la relación entre bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo, 2022.

2.5 Objetivos específicos

Determinar la relación entre la dimensión control de situaciones y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una

institución educativa pública de Chaclacayo, 2022.

Determinar la relación entre la dimensión vínculos psicosociales y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo, 2022.

Determinar la relación entre la dimensión aceptación de sí mismo y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo, 2022.

Determinar la relación entre la dimensión proyectos y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo, 2022.

2.6 Justificación e Importancia

2.6.1. Justificación

El actual estudio se justificó teniendo en cuenta los distintos niveles como a continuación se presentan:

Nivel de teoría: Se basó en la recopilación de datos sobre los niveles de bienestar psicológico, la descripción de la teoría del bienestar psicológico de Carol Ryff y los nombres de los escritores que han ayudado a revelar los niveles de ambas se basa en la recopilación de datos sobre los niveles de bienestar psicológico, la descripción de la teoría del bienestar psicológico de Carol Ryff y los nombres de los escritores que han ayudado a revelar los niveles de ambas variables. Esta la información permitirá a nosotros aprender y actuar como trampolín para investigaciones adicionales.

A nivel práctico: Se pondrá en práctica talleres que promuevan un nivel adecuado de Bienestar Psicológico y estrategias para

evitar la procrastinación académica que perjudican el adecuado desarrollo de los aprendizajes de los estudiantes. Además, servirá para elaborar una adecuada organización de los tiempos y mejor toma de decisiones.

A nivel metodológico: A este nivel el presente estudio conllevó a la ejecución la aplicación de los instrumentos de medición para la variable de conducta agresiva y la escala de bienestar psicológico de Casullo y la escala de procrastinación académica (EPA) para la segunda variable, en estudiantes de una Institución Educativa Pública en estudio, que permitirá analizar su funcionamiento y comportamiento psicométrico en términos de su validez, confiabilidad y adaptación en estas poblaciones de estudio.

A nivel social: Desde el punto de vista social, este estudio se justifica porque reveló cómo el bienestar psicológico y la procrastinación académica están influenciados significativamente por el entorno social en el contexto educativo. Esto resulta beneficioso para los estudiantes de secundaria de la mencionada institución en Chaclacayo, ya que contribuye a mejorar su convivencia y salud mental, además de ayudar a estabilizar y prevenir situaciones críticas entre los estudiantes.

2.6.2. Importancia

La relevancia práctica de esta investigación radica en su capacidad para abordar y resolver el problema identificado, con el fin de potenciar el bienestar psicológico. Los hallazgos obtenidos facilitarán la toma de decisiones eficaces para alcanzar los objetivos de nuestro estudio. Además, este trabajo es crucial porque busca asistir a los estudiantes de secundaria en la identificación de señales de procrastinación, permitiendo

una intervención temprana para lograr un aprendizaje efectivo y una satisfacción personal óptima.

2.7. Alcance y Limitaciones

2.7.1 Alcances

- **Delimitación social:** La población de estudio fueron los estudiantes de secundaria.
- **Delimitación espacial o geográfica:** El estudio se llevó a cabo en una Institución Educativa Pública de Chaclacayo.
- **Delimitación temporal:** La investigación se desarrolló en el transcurso del 2022.

2.7.2. limitaciones

El término "limitación" se refiere a todas las restricciones que el investigador encontró mientras realizaba el estudio, incluyendo durante la realización del estudio, incluyendo problemas de comunicación y accesibilidad con los alumnos de secundaria de la institución educativa pública. Problemas de comunicación y accesibilidad con los alumnos de secundaria de la institución educativa pública para responder los formularios de manera virtual, demorando en responderlos.

III. MARCO TEÓRICO

A siguiente proporcionase información de contexto información sobre las variables que se están estudiando (bienestar psicológico y procrastinación académica) para que los hallazgos del presente estudio puedan compararse con ellas.

3.1. Antecedentes

3.1.1 Internacionales

Pilamunga, J. N. (2022). Ecuador desarrolló una investigación en el ámbito de la Psicología Clínica, enfocada en las ciencias sociales y comportamentales, titulada "Procrastinación y regulación emocional en alumnos de bachillerato durante el periodo 2021,2022". El propósito de este estudio fue analizar la conexión entre la regulación emocional y procrastinarían en alumnos de bachillerato de la Unidad Educativa "Ángel Polibio Chávez" en Guaranda, en el mencionado periodo. Se adoptó un enfoque cuantitativo con diseño no experimental, transversal y correlacional, utilizando una muestra no probabilística por conveniencia de 100 estudiantes de bachillerato, de los cuales 77 eran mujeres y 23 hombres, con edades de 15 a 19 años. Se aplicaron la Escala de Procrastinación Académica (EPA), el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) y una encuesta sociodemográfica. El estudio se llevó a cabo de forma virtual debido a la emergencia sanitaria del COVID-19. Los resultados mostraron que el 55% de los estudiantes procrastinaban de manera moderada y el 42% de forma elevada, con una mayor tendencia en hombres a altos niveles de procrastinación, mientras que las mujeres mostraban niveles moderados. Respecto a la regulación emocional, el 70% empleaba la reevaluación cognitiva, siendo más común en hombres, y el 71% usaba la supresión emocional, predominante en mujeres. A través del análisis de tablas de

contingencia y el estadístico no paramétrico Rho de Spearman, se concluyó que existe una correlación positiva débil entre procrastinación y regulación emocional.

Larzabal, A. et al (2021). Ecuador realizaron la tesis denominada “Autoestima y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes de bachillerato de Cotopaxi y Tungurahua”. En un segmento de estudiantes de bachillerato se observa de manera no sistematizada ciertas actitudes favorables en cuanto a sus habilidades sociales, tolerancia al estrés y adaptación a los cambios; así mismo, se ha encontrado aspectos negativos tales como la sobreconfianza, asertividad inapropiado y desajustes emocionales, que de alguna manera podrían afectar a su bienestar psicológico. En este contexto, Determinar la asociación es el objetivo de la investigación existente entre la autoestima y el bienestar psicológico en estudiantes de bachillerato de la provincia de Cotopaxi y Tungurahua, para lo cual se realiza un estudio cuantitativo, con alcance correlacional y de corte transversal en una muestra considerada de 1.604 estudiantes. Se aplican los reactivos psicológicos correspondientes a cada variable, como son la escala de autoestima de Rosenberg, escala de autoestima colectiva, escala de autoestima relacional, escala de bienestar psicológico para adolescentes (BIESP-J), escala de satisfacción personal y la escala de la triada oscura de la personalidad. Se observa que al momento de correlacionar la variable autoestima con bienestar psicológico, se obtiene como resultado que no existe relación entre las mismas. Por otro lado, en el estudio comparativo entre ambas provincias se obtiene como resultado que en Tungurahua la autoestima personal es más alta, mientras que en Cotopaxi sobresale la autoestima colectiva y relacional. En cuanto al bienestar psicológico, es posible afirmar que no existe una diferenciación entre las provincias. En conclusión y en base a la fundamentación teórica revisada, se puede determinar dentro de esta investigación se mostró que la autoestima y el bienestar

psicológico son factores independientes, puesto que no demostraron una correlación significativa.

Tapullima, C. (2021) Venezuela realizó un estudio sobre la procrastinación académica y su relación con el bienestar psicológico en el contexto de clases virtuales en estudiantes universitarios en Venezuela. Los resultados mostraron que la procrastinación académica se presenta en un nivel medio (50%), una tendencia decreciente, y el bienestar psicológico en un 51.4%. El análisis inferencial indicó una correlación negativa en general. A nivel nacional, Chacaltana (2019) investigó la procrastinación en alumnos de psicología en Ica, examinando su vínculo con experiencias académicas y el bienestar psicológico. Los resultados revelaron una interacción significativa entre la procrastinación académica, las experiencias académicas y el bienestar psicológico, determinando que la procrastinación académica es influenciada por factores como la adaptación académica y personal, el desarrollo y la madurez personal, y la autoaceptación. Por otro lado, López (2019) llevó a cabo un estudio con empleados de una institución en Lima para evaluar la relación entre el bienestar psicológico y la procrastinación en el trabajo. Se encontró una correlación inversamente proporcional entre el bienestar psicológico y la dilación en el trabajo, con bajos niveles de bienestar psicológico pero altos de procrastinación laboral. Se concluyó que los empleados con menor bienestar psicológico tienden a mostrar más conductas de procrastinación pasiva y enfrentan desafíos en la autogestión y la consecución de metas personales.

Brando, C. (2020). Barcelona realizó una investigación cuya denominación es “Nuevas perspectivas en procrastinación. Desarrollo conceptual y empírico en estudiantes de enfermería” El término procrastinación se refiere a la conducta caracterizada por la tendencia a posponer o aplazar la ejecución de tareas o la toma de decisiones. Realmente, la procrastinación constituye una

práctica común en la mayoría de las personas, sin que ocasione ningún problema, pero, cuando se generaliza y se convierte en una característica del comportamiento del individuo, puede suponer un importante factor negativo, con consecuencias sobre su calidad de vida y sobre su salud. Estas consecuencias negativas son especialmente importantes en el caso de los estudiantes universitarios, en los que las conductas procrastinadoras de las tareas y responsabilidades académicas suponen una seria dificultad para llegar a conseguir sus expectativas y el éxito académico. Los objetivos de este trabajo son, en primer lugar, realizar una revisión de los últimos hallazgos de la investigación sobre la procrastinación general y la procrastinación académica, y su influencia sobre diversos aspectos de la salud y de la vida de las personas. En la parte empírica, se presentan cinco trabajos de investigación, realizados en muestras de estudiantes de enfermería, que pretenden reflejar las relaciones y las consecuencias de la procrastinación en los estudiantes, y aportar instrumentos de evaluación validados en español, que constituyan elementos útiles para facilitar el desarrollo de programas preventivos e intervenciones en el ámbito docente. En el primero de los trabajos se plantea la relación de la procrastinación con diversas variables derivadas de la psicología positiva. El segundo estudio se dedica a indagar sobre la influencia que la procrastinación presenta sobre la conducta suicida, uno de los problemas más graves que se observan actualmente en los campus universitarios. Los estudios tres y cuatro se centran en una línea de investigación muy novedosa, la procrastinación del sueño y su influencia sobre la calidad y cantidad del sueño. Concretamente, en el estudio tres se presenta la traducción y adaptación al español de un instrumento de evaluación recientemente desarrollado, la Bedtime Procrastination Scale (BPS), mientras que en el estudio cuatro se utiliza la BPS para establecer la influencia de la postergación de la hora de acostarse sobre las características del sueño de los estudiantes. El quinto y

último estudio se centra en la traducción y adaptación de una escala corta de procrastinación, que puede utilizarse en aquellas situaciones donde el tiempo disponible sea limitado. Los resultados obtenidos aportan evidencia sobre las causas y consecuencias de la procrastinación, que pueden ser de utilidad para establecer actividades y programas dedicados a evitar o disminuir las conductas procrastinadoras y sus consecuencias negativas sobre los estudiantes.

García, et al. (2019) Uruguay investigaron en jóvenes uruguayos aspectos como la autoeficacia, autoestima, malestar psicológico y síntomas depresivos, y su relación con el bienestar psicológico. Los hallazgos indicaron una correlación importante entre estas variables. Destacaron que la autoestima y la autoeficacia son indicadores clave del bienestar, teniendo la autoestima un impacto más significativo. Se encontró que los hombres tienen más altos niveles de autoestima en lo que respecta a las diferencias de género, mientras que las mujeres mostraban mayor incidencia en malestar psicológico y síntomas depresivos.

3.1.2. Nacionales

Tello, G. (2022) Apurímac realizó una investigación bajo el título "Impacto de la procrastinación académica en el bienestar psicológico de estudiantes de instituciones educativas estatales en Apurímac". El estudio se centró en explorar el efecto de las distintas facetas de la procrastinación académica en el bienestar psicológico de los alumnos de dichas instituciones. Se tomó una muestra de 152 estudiantes, cuyas edades oscilaban entre 18 y 37 años (Promedio = 23.8; Desviación Estándar = 4.66), con un 71.7% de mujeres. Los instrumentos utilizados para la recolección de datos fueron la Escala de Procrastinación Académica y la Escala de Bienestar Psicológico. Los resultados mostraron que solo la dimensión de aplazamiento en las tareas académicas tenía una correlación negativa con los aspectos de aceptación y control de

situaciones y planificación en el bienestar psicológico. En contraste, la dimensión relacionada con la autorregulación académica no presentó un impacto significativo en el bienestar psicológico. En conclusión, la investigación mostró que, dentro de la procrastinación académica, es principalmente la tendencia a posponer actividades la que incide en ciertas áreas del bienestar psicológico de los estudiantes en institutos públicos de Apurímac.

Terrones, E. J. (2022) Trujillo llevó a cabo un estudio en Trujillo, Perú, titulado “Bienestar psicológico y la procrastinación académica en alumnos de segundo de secundaria de una institución educativa La Esperanza, 2022”. La principal finalidad fue examinar la relación entre el bienestar psicológico y la procrastinación académica en alumnos de segundo grado de una escuela del distrito de La Esperanza - Trujillo. La investigación, de naturaleza aplicada y cuantitativa, adoptó un diseño no experimental, correlacional y transversal. Participaron 145 estudiantes, utilizando la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) de Edmundo Arévalo Luna (2011) y la escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff (1995), actualizada en 2004 y adaptada al español por Díaz et al., (2006). Los resultados mostraron una relación significativa y negativa entre el bienestar psicológico y la procrastinación académica, evidenciada por un coeficiente de correlación de Spearman negativo ($r_s = -0.733$), indicando una conexión inversa y significativa entre ambas variables.

Espinoza, J. M. (2022). Callao llevó a cabo un estudio titulado "Estrés académico y procrastinación académica en alumnos de bachillerato de un centro educativo estatal en Callao, 2022". Este proyecto tuvo como finalidad determinar la conexión entre el estrés académico y la dilación en tareas académicas en alumnos de secundaria de un establecimiento educativo estatal en Callao durante el año 2022. La investigación fue básica, no experimental, correlacional y transversal. Contó con la participación de 104

alumnos de los dos últimos años de secundaria, seleccionados mediante una muestra no probabilística y por conveniencia. Para la recolección de datos, se utilizó el inventario SISCO para el estrés académico y la escala EPA para la procrastinación académica. La organización y el procesamiento de los datos se realizaron usando Microsoft Excel y el software SPSS versión 23. Los hallazgos mostraron que el 74% de los estudiantes presentaron un nivel moderado de estrés y el 86,5% un nivel medio de procrastinación. Mediante la aplicación del test estadístico Rho de Spearman, se obtuvo un p valor = 0,002 y un coeficiente = 0,296, lo cual indica una relación directa entre ambas variables. Esto implica que si los alumnos perciben sus responsabilidades académicas como incontrolables y afectando negativamente su bienestar psicológico y físico, es más probable que enfrenten obstáculos al realizar sus tareas, manifestándose en comportamientos de postergación o demora.

Ganoza, L. (2021) realizó un estudio en Lima titulado “la procrastinación académica y su relación con el bienestar psicológico” en jóvenes. Los resultados indicaron una alta significancia entre el retraso en las tareas y el bienestar psicológico, así como una correlación directa y significativa de mediana intensidad entre la autorregulación académica y el bienestar psicológico. Conjuntamente, se observaron correlaciones parciales entre las dimensiones de las variables estudiadas. La fundamentación teórica incluyó la definición del bienestar psicológico originada en Estados Unidos, en el contexto del desarrollo de la sociedad industrial, con el objetivo de mejorar las condiciones de vida de los ciudadanos, según Garaigordobil y otros (2009).

Agurto, C. (2020). Trujillo realizó un estudio titulado “Bienestar psicológico y procrastinación en alumnos de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo” con el objetivo principal de investigar la relación entre el bienestar psicológico y la

procrastinación en alumnos de secundaria de dicha institución. Se contó con una muestra de 191 estudiantes, tanto varones como mujeres, de edades comprendidas entre los 14 y 17 años, pertenecientes a los grados 3ero, 4to y 5to, inscritos en el año escolar 2018. Para la evaluación se utilizaron la Escala de Bienestar Psicológico para jóvenes y adolescentes (BIEPS - J) de María Martina Casullo (2002) y la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) de Arévalo (2011). Los hallazgos indicaron que los alumnos presentaron en su mayoría un nivel medio de Bienestar Psicológico y sus dimensiones (Control de situaciones, Relaciones psicosociales, Proyectos personales y Autoaceptación). También se observó un nivel medio de Procrastinación y sus dimensiones (Falta de motivación, Dependencia, Baja autoestima, Desorganización y Evasión de responsabilidades). Conjuntamente, se constató una correlación significativa, negativa y de magnitud media entre estas dos variables.

3.2. Bases Teóricas

El actual trabajo se basa en las definiciones, dimensiones y teorías que se enumeran a continuación:

Bienestar psicológico

Los bienestar psicológicos fundamentos teóricos de la variable bienestar variables consisten en las siguientes ideas y teorías importantes:

Definición del Bienestar Psicológico

Según Barrientos y Martínez (2014), la definición de bienestar psicológico es amplia y subjetiva. Explica que para tener un bienestar psicológico es necesario tener una salud mental estable y buenas relaciones sociales. Además, que sus procesos cognitivos como la

memoria, atención, concentración e inteligencia le permitan mantener aquellas relaciones sociales estables.

Por otro lado, Casullo, en 2002, conceptualiza el bienestar como una percepción subjetiva que refleja la satisfacción y contento de una persona en relación con aspectos específicos o generales de su vida, caracterizados por una situación de ánimo positivo. Esta autora propone que tres componentes componen esa satisfacción: los estados emocionales, el componente cognitivo y la interacción entre ambos. Define el Bienestar Psicológico como el aspecto cognitivo de la satisfacción, que trasciende las reacciones inmediatas y es el resultado de la evaluación personal sobre experiencias pasadas o actuales en la vida.

El Bienestar Psicológico puede interpretarse como la suma de estados emocionales y cognitivos positivos que, al integrarse, generan felicidad en la persona, incidiendo significativamente en su salud, especialmente en el ámbito de la salud mental.

Diversos estudios, incluyendo a Díaz y citados por Bernabé (2018), describen el Bienestar Psicológico como la adquisición de habilidades y desarrollo personal, donde la persona muestra signos de un funcionamiento óptimo. Esto se manifiesta en altos niveles de bienestar psicológico, expresados a través de emociones positivas y gratificantes en la vida cotidiana.

El Bienestar Psicológico se reconoce como un concepto con múltiples dimensiones, caracterizado por seis aspectos clave: una valoración positiva de uno mismo (autoaceptación), la habilidad para manejar efectivamente el entorno y la propia vida (dominio), Competencia en la creación y preservar relaciones íntimas sanas de convicción de que la propia existencia tiene significado y propósito (desarrollo personal), sentimientos favorables hacia la maduración y el crecimiento (autonomía) y un sentido de propia agencia. Según Ryff y

Keyes (1995).

Un factor crucial para el bienestar psicológico es la felicidad, que depende de la satisfacción personal del individuo. Con el crecimiento personal, las personas buscan comprender y evaluar constantemente su felicidad. Por tanto, el Bienestar Psicológico está íntimamente ligado a la percepción de satisfacción en la vida de una persona. Sánchez, citado en Ivahana (2018), enfatiza que esta variable está relacionada con el grado de disfrute y satisfacción, así como con la realización personal, el desarrollo de relaciones interpersonales saludables y el logro de objetivos individuales.

Características del Bienestar Psicológico.

Los jóvenes que experimentan un incremento en su bienestar psicológico muestran una mayor complacencia en el manejo de sus aspiraciones personales. Estas aspiraciones se reflejan en su enfoque hacia futuras interacciones sociales. Buscan rodearse de personas que refuercen la imagen ideal que tienen de sí mismos, evitando situaciones que no alinean con sus renovados deseos y decisiones personales.

La confianza juega un papel esencial en la mejora del bienestar. Está directamente relacionada con la satisfacción general en la vida. Los adolescentes inmersos en estas actividades ven sus esfuerzos moldeados por los objetivos establecidos, lo que les permite alcanzar nuevas metas gracias a la confianza en sus capacidades personales. Esta confianza les prepara para enfrentar desafíos de manera efectiva, entendiendo que están capacitados para ello. El desarrollo de su potencial personal está ligado a la consecución de nuevas metas. Al enfrentar desafíos de manera positiva, los individuos sienten un mayor control sobre sus circunstancias, lo que se traduce en un mayor bienestar al lograr sus objetivos. (Gonzales, 1994).

La existencia de buena salud física no implica automáticamente un estado de bienestar, ya que un adolescente puede estar libre de enfermedades pero aún así no sentirse plenamente satisfecho con su situación actual. Esto puede deberse a una percepción negativa sobre su comportamiento y esencia personal. En este contexto, los jóvenes necesitan reevaluar sus objetivos para determinar si sus acciones actuales los están acercando a su ideal de vida. La gestión efectiva de su vida personal puede ser un catalizador para establecer y alcanzar nuevas aspiraciones. Lograr un objetivo proporciona una sensación de competencia, suficiencia en recursos personales y, especialmente, el reconocimiento de sus pares, lo cual es crucial para adolescentes en una etapa de búsqueda de aceptación social. (García, 2015).

El manejo efectivo del malestar es otra característica de los adolescentes que logran un mayor bienestar. Los desafíos y adversidades son inevitables y pueden conducir a los jóvenes hacia un sendero incierto y negativo, exacerbado por temores antiguos que impactan negativamente su experiencia y desarrollo intelectual.

Estos adolescentes poseen un propósito de vida claro, dirigiendo sus esfuerzos hacia metas alcanzables y buscando beneficios tanto para sí mismos como para quienes los rodean. Tienen claridad en sus objetivos, optando por metas realistas y evitando extremos irracionales (Soliverez, Sabatini, Scolni y Goris, 2010).

Factores que influyen en el bienestar psicológico.

Es Izquierdo, López y Carbajal (2015) destacan que la debilidad y marginación de ciertos grupos tienen un impacto directo en la salud mental y, por ende, en el bienestar psicológico de las personas. El aislamiento social se refiere a la falta de integración y apoyo en aspectos sociales, económicos, políticos y culturales. Esto incluye problemas como el acceso limitado al empleo, dificultades para obtener vivienda, falta de educación de calidad, insuficiente atención en salud

primaria, y la pobreza, entre otros.

Por su parte, Bercera y Ortero (2017, p.38) señalaron que la carencia de estrategias efectivas de manejo y una evaluación inadecuada del crecimiento personal pueden llevar a una mala aceptación de enfermedades graves, como el cáncer, lo que a su vez afecta negativamente el bienestar psicológico.

Modelos Teóricos

Se encuentra diferentes arquetipos teóricos que describen el bienestar psicológico, entre ellos:

Teoría de Carol Ryff.

Carol Ryff ha desarrollado un arquetipo influyente de Bienestar Psicológico, mencionado en desarrollo Positivo (2018, p.18), que se considera un indicador de los modelos modernos de Psicología Positiva. Este modelo, que sigue estando relevante, se centra en aspectos del bienestar humano más allá de la mera búsqueda del placer. Ryff define el bienestar psicológico con elementos no hedonistas, argumentando que el funcionamiento humano óptimo genera una mayor cantidad de emociones positivas o placer, y no al contrario. Cada dimensión de este modelo es un indicador de bienestar en sí mismo, y no simplemente un predictor de bienestar, lo que implica consecuencias significativas al mantener niveles óptimos o deficitarios en cada uno de estos aspectos (p.21).

Una característica distintiva del modelo de Ryff es su instrumento de evaluación, una escala diseñada para medir las dimensiones del bienestar. Lo notable de esta escala, según se menciona en la página 32 de la fuente citada, es que destaca la idea de que la salud mental positiva es algo diferente y relativamente independiente de la salud mental negativa.

Según Muratori y Zubieta (2015, p.2), el modelo de Ryff se

distingue por sus seis factores clave del bienestar, identificados a través de análisis factoriales tanto exploratorios como confirmatorios. Estos factores se presentan en diferentes versiones de las escalas de Ryff. Es un modelo multidimensional que tiene como objetivo concretizar el bienestar psicológico, enfocándose en el crecimiento personal, la forma en que los individuos enfrentan desafíos vitales y su esfuerzo por alcanzar metas personales.

Teoría de Seligman.

En su libro "Flourish", publicado en 2011 y citado en Meneses, Ruiz y Sepúlveda (2016, p.12), Seligman replantea su teoría acerca de el propósito de la Psicología Positiva. Amplía su enfoque más allá de la noción de que la ciencia cerebral se centra en la felicidad, que comprende tres aspectos (sentimiento positivo, compromiso y significado), y cuya medida es la satisfacción vital autoinformada. Ahora sugiere que el núcleo de la Psicología Positiva es la prosperidad, un constructo más complejo que un simple "artículo genuino", integrado por varios elementos medibles que contribuyen a ella. El objetivo de la Psicología Positiva es explorar cómo se pueden fortalecer estos componentes en la vida de las personas y comunidades para promover su florecimiento.

Características: Estas son:

- Elementos que fomentan el bienestar.
- Aspectos que las personas persiguen como fines en sí mismos, no solo como medios para alcanzar otros objetivos.
- Elementos que se definen independientemente de los demás. (p. 13).

Dimensiones del bienestar psicológico.

Según Casullo, referenciado en un estudio de Páramo, Straniero, García, Torrecilla y Escalante (2012), la Escala de Evaluación del

Bienestar Psicológico comprende las siguientes dimensiones:

Control de situaciones. Una calificación alta en esta dimensión sugiere que el adolescente posee un sentimiento de competencia y dominio, capaz de adaptar o influir en su entorno según sus necesidades e intereses. En contraste, una puntuación baja indica problemas en la gestión de actividades cotidianas y una percepción de incapacidad para cambiar o mejorar su contexto.

Aceptación de sí mismo. Si la puntuación es alta, implica una aceptación integral de uno mismo, incluyendo aspectos positivos y negativos, y un sentimiento positivo hacia el pasado. Por otro lado, una puntuación baja señala descontento con la vida pasada, un deseo de ser diferente y, por ende, una insatisfacción con uno mismo.

Vínculos psicosociales. Una alta puntuación denota una persona afectuosa y empática, capaz de establecer relaciones sólidas y de confianza. Si la puntuación es baja, indica limitaciones en las relaciones interpersonales, tendencia al aislamiento y frustración en los vínculos establecidos, lo que dificulta asumir compromisos.

Proyectos. Cuando la puntuación es alta, refleja que el individuo tiene metas claras y proyectos significativos, creyendo que su vida tiene propósito y valores. En cambio, una puntuación baja muestra una carencia de dirección y significado en la vida, con pocas metas o proyectos y una falta de propósitos claros.

3.3.2. Procrastinación académica

En el ámbito de la procrastinación académica, es fundamental explorar las teorías más relevantes asociadas a este fenómeno. La procrastinación se define como el aplazamiento innecesario y sin justificación de iniciar o concluir ciertas actividades, lo que conduce a un conflicto interno en la persona. Comúnmente se entiende como la brecha entre lo que uno se propone hacer y lo que efectivamente

realiza. Este comportamiento se ha observado en diferentes entornos, tanto académicos como laborales, e incide en múltiples aspectos de la vida cotidiana. Se caracteriza por el retraso en comenzar o terminar tareas en diversas situaciones (Natividad, 2014).

Tipología de la Procrastinación

Existen diversas clasificaciones sobre los tipos de procrastinación. A continuación, se presentan algunas de estas categorías destacadas:

Según Ferrari (2000), los procrastinadores se dividen en tres categorías, dependiendo de sus motivaciones para postergar tareas:

- El tipo "arousal" demora las actividades para generar una sensación de emoción, creyendo que trabaja mejor bajo presión.
- Los "evitadores" posponen tareas debido a una baja autoeficacia, buscando así disminuir su ansiedad.
- Los "procrastinadores indecisos" muestran dificultades para tomar decisiones.

Hsin y Nam (2005) clasifican la procrastinación en dos tipos: activa y pasiva. Los procrastinadores activos son eficientes en la gestión de sus responsabilidades y prefieren laborar en condiciones de presión. Aunque posponen tareas deliberadamente, se enfocan en otras actividades urgentes. Por otro lado, los procrastinadores pasivos, también conocidos como "tradicionales", no planifican aplazar sus obligaciones, pero frecuentemente incurren en retrasos debido a su indecisión y lentitud en la acción, resultando en la incapacidad de completar sus tareas asignadas puntualmente.

Enfoques Teóricos de la Procrastinación

Sánchez (2010) señala que la procrastinación ha sido examinada desde distintas perspectivas teóricas en psicología, que se resumen a continuación:

El Enfoque Psicodinámico de Baker

Este enfoque argumenta que la procrastinación es una manifestación del miedo al fracaso. Se enfoca en entender por qué las personas evitan ciertas actividades a pesar de tener las habilidades, inteligencia o preparación necesarias para realizarlas con éxito. Según este modelo, el temor al fracaso surge a menudo de relaciones familiares problemáticas, donde el comportamiento de los padres puede haber generado frustración y afectado negativamente la autoestima del individuo (Rothblum, 1990).

El Enfoque Motivacional:

Este modelo sugiere que la motivación para alcanzar logros es un rasgo constante. Las personas emprenden actividades con el fin de lograr el éxito en cualquier situación. Existen dos posibles actitudes: el deseo de éxito y el miedo al fracaso. El primero se relaciona con la motivación hacia el logro, mientras que el segundo se asocia con la motivación para evitar situaciones negativas. Cuando el temor al fracaso predomina sobre la esperanza de éxito, las personas tienden a escoger tareas donde el éxito parece asegurado, postergando aquellas que perciben como más difíciles o con riesgo de fracaso (Ferrari, Johnson y Mccown 1991, citado por Sánchez, 2010).

El Enfoque Conductual de Skinner:

Desde esta perspectiva, se considera que una conducta se sustenta si recibe refuerzos positivos (Skinner, 1977, citado por Carranza, 2013).

En el caso de la procrastinación, las personas continúan postergando tareas porque esta conducta ha sido reforzada positivamente en el pasado y ha dado resultados favorables, impulsados por factores ambientales. Esto lleva al individuo a persistir en este tipo de comportamiento.

El Enfoque Cognitivo de Wolters:

Wolters propone que la procrastinación está vinculada a un desarrollo disfuncional de la información, donde predominan patrones de pensamiento desadaptativos relacionados con la inseguridad y el temor al rechazo social. Los procrastinadores a menudo reflexionan sobre su conducta, y pueden experimentar pensamientos obsesivos cuando enfrentan dificultades para llevar a cabo una tarea o se aproxima una fecha límite. Inicialmente, se comprometen con una actividad, pero luego surgen pensamientos negativos relacionados con la dificultad de planificar y ejecutar la tarea, lo que conduce a creencias automáticas negativas sobre su propia autoeficacia (Wolters, 2003, citado por Carranza, 2013).

Procrastinación Académica

La procrastinación académica, abreviada como PA, se refiere al hábito de retrasar la realización de tareas académicas esenciales, causando malestar emocional en los estudiantes, quienes frecuentemente desean cambiar este comportamiento. Este fenómeno es común y, según algunas investigaciones, afecta a más del 90% de los estudiantes. La PA puede impactar negativamente sobre la motivación, la autoeficacia, la autoestima y la salud física y mental de los alumnos autoestima. (Natividad, 2014).

Tuckman, citado por Sánchez (2010), describe la PA como una deficiencia en la autorregulación y la tendencia a posponer o evitar tareas que están bajo el control del individuo.

Steel (2007) señala que la PA es una acción, ya sea voluntaria o involuntaria, donde la persona retrasa tareas que previamente había planificado realizar.

Ferrari describe la procrastinación académica como el retraso intencionado en la ejecución de tareas escolares planificadas. Este fenómeno puede ocurrir cuando los estudiantes planean hacer sus trabajos dentro del tiempo estipulado, pero carecen de la motivación necesaria para emprender la tarea.

Se ha identificado que la adolescencia es una etapa crítica para el desarrollo de la procrastinación académica, debido a los numerosos cambios experimentados durante este periodo. Según Steel (2007), a menor edad, este comportamiento puede volverse crónico, evidenciando una mayor propensión a procrastinar en los primeros años universitarios.

Domínguez, Villegas y Centeno identifican dos aspectos principales de la procrastinación académica: la Postergación de Actividades y la Autorregulación Académica. La Postergación de Actividades se refiere a retrasar la realización de tareas, mientras que la Autorregulación Académica implica un proceso activo donde los estudiantes establecen y persiguen sus metas de aprendizaje, controlando su cognición, motivación y comportamiento. Este estudio se enfoca en la Postergación de Actividades, analizando la tendencia de los alumnos universitarios a retrasar sus obligaciones académicas.

Características de la Procrastinación Académica

Ellis y Knaus argumentan que la procrastinación académica se origina en creencias irracionales que llevan a los individuos a asociar su autoestima con su rendimiento académico. Ellos proponen un ciclo de once pasos que los procrastinadores suelen seguir:

- Reconocen la necesidad o beneficio de realizar la tarea.
- Deciden emprenderla.
- Postergan su inicio sin necesidad.
- Consideran las desventajas de esta demora.
- Siguen retrasando la tarea.
- Se critican a sí mismos por procrastinar (o se justifican).
- Continúan postergando.
- Finalizan la tarea bajo la presión del último minuto.
- Se sienten molestos y se autocastigan por el retraso.
- Se prometen a sí mismos no volver a procrastinar.
- Retoman la procrastinación, especialmente ante tareas complejas.

Conducta de la Procrastinación Académica:

De acuerdo con los patrones observados en el proceso de procrastinar, esta conducta resulta en decisiones que se auto-restringen y en una serie de cogniciones autocríticas y pensamientos negativos sobre uno mismo. Esto conduce a un aumento en los niveles de ansiedad, depresión, desesperanza, falta de confianza en uno mismo, sentimientos de inutilidad y, en un ciclo, a más procrastinación.

Ellis y Knaus identifican tres orígenes fundamentales sobre la procrastinación académica, que se entrelazan normalmente: la autolimitación, la baja tolerancia a la frustración y la hostilidad. Estas fuentes son muestra de un estilo cognitivo distorsionado en relación con uno mismo, los demás y el mundo en general. La autolimitación se refiere a cómo las personas se subestiman mediante pensamientos autocríticos y autoafirmaciones negativas. Así, el procrastinador se desvaloriza por su conducta pasada y presente de procrastinación, lo que a su vez fomenta más retrasos, ansiedad y depresión. A menudo, el deseo del procrastinador de realizar bien una tarea puede llevarlo a evitarla o buscar excusas para no hacerla.

La baja tolerancia a la frustración se caracteriza por la incapacidad de soportar cualquier dificultad para alcanzar metas o enfrentar situaciones desagradables. Aquí, la persona procrastina porque percibe que obtener un beneficio futuro requiere un esfuerzo considerable en el presente, lo cual considera insoportable basándose en creencias autolimitantes.

La hostilidad, como tercera causa, alinea en parte con la representación psicodinámica de procrastinación, observada como un acto inconsciente de resistencia hacia figuras importantes (padres, profesores, amigos, etc.). Ellis y Knaus describen la hostilidad como una respuesta derivada emocional del resentimiento irracional hacia aquellos relacionados con la tarea aplazada. Por lo tanto, aunque la procrastinación a menudo se origina en la baja tolerancia a la frustración y los sentimientos de inadecuación, también puede ser una forma de expresar indirectamente la ira y la hostilidad hacia las personas asociadas a las tareas.

Las implicaciones más comunes de la procrastinación académica incluyen obtener calificaciones más bajas, mayor ausentismo escolar, reprobación del año académico y, en muchos casos, la deserción escolar, según Ferrari et al. (1995).

Tipología de la Procrastinación Académica

Existen diversas clasificaciones de la procrastinación académica, propuestas por diferentes expertos. A continuación, se presentan algunas de estas categorías:

Ferrari (2000) identificó tres tipos de procrastinadores, basándose en sus motivaciones para aplazar tareas:

- **Tipo Arousal:** Estos procrastinadores retrasan las tareas para sentir emociones fuertes, creyendo que rinden mejor

bajo presión.

- **Procrastinadores Evitativos:** Postergan actividades debido a su baja autoeficacia, como estrategia para disminuir la ansiedad.
- **Procrastinadores Indecisos:** Se caracterizan por su dificultad de tomar decisiones.

Hsin y Nam (2005) diferencian la procrastinación en dos formas: pasiva y activa.

Procrastinadores Activos: Gestionan eficientemente su tiempo y prefieren trabajar con presión. Aunque posponen tareas de manera intencional, se enfocan en otras actividades relevantes.

Procrastinadores Pasivos, también llamados “tradicionales”, no planean procrastinar, pero frecuentemente lo hacen debido a su incapacidad para tomar decisiones rápidas y efectivas, lo que resulta en la no finalización de tareas en los plazos previstos.

3.3. Marco conceptual

Aprendizaje: Es el proceso a través del cual una persona adquiere y procesa cognitivamente información nueva. Este proceso comienza con la percepción sensorial del contenido y cualquier conocimiento adquirido puede modificar nuestra conducta.

Autorregulación Académica: Se indica a la habilidad de los alumnos para constituir metas educativas y controlar su proceso de aprendizaje, incluyendo la gestión de sus motivaciones, pensamientos y acciones para alcanzar dichas metas (Valle Núñez, Cabanach, González, Rodríguez, Rosario, Cerezo, Muñoz, 2008).

Bienestar: (Ballesteros, et al., 2006) “ el bienestar es un concepto multidisciplinario en psicología que se relaciona con la felicidad, calidad de vida y salud mental, e involucra diversas variables personales y contextuales.

Relaciones Positivas: se refiere a la interacción positiva de un individuo para con los demás. (Rodríguez & Quiñones Berrios, 2012).

Autonomía: indica que es la capacidad de solucionar conflictos de forma independiente en el ámbito personales, familiar u laborales. (Vielma & Alonso, 2010).

Dominio del entorno: habilidad del ser humano de tomar control de lo que pasa en su entorno. Seleccionando oportunidades para su desarrollo personal. (Ryff 1989).

Crecimiento Personal: se enfoca en potenciar las habilidades personales y este se refleja en el grado de madurez mental. (Vielma & Alonso, 2010)

Proyecto de vida: Define el conjunto de aspiraciones y metas de una persona, "lo que quiere ser" y "lo que planea hacer" en diferentes etapas de su vida, como las probabilidades de lograrlo (D'Angelo, 1986).

Procrastinación: El retraso irracional en el que se posponen tareas voluntariamente, a pesar de ser conscientes de las consecuencias negativas que esto puede acarrear (Steel, 2012).

Procrastinación Académica: Se refiere a la demora innecesaria y sin justificación en la realización de tareas académicas (Rodríguez et al., 2017).

Satisfacción: Se entiende como el estado, acción o manera de mitigar o responder completamente una protesta, razón o sentimiento opuesta.

IV. METODOLOGÍA

4.1 Tipo y Nivel de la Investigación.

4.1.1 Tipo de investigación

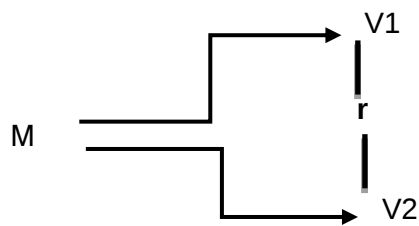
El estudio realizado fue de carácter cuantitativo, enfocado en examinar y comprender la realidad mediante técnicas que implican medición y análisis cuantitativos, aplicados a una población específica. El objetivo del estudio fue investigar la conexión entre el bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una escuela pública en Chacabuco. Este enfoque cuantitativo facilita un mayor control y capacidad de inferencia, posibilitando la realización de experimentos y el análisis contrastado de hipótesis (Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C., 2018).

4.1.2 Nivel de investigación

El nivel de investigación empleado fue correlacional. Su finalidad era evaluar la relación entre dos o más conceptos, categorías o variables dentro de un contexto específico. Estas correlaciones se formularon y probaron a través de hipótesis (Hernández, et al 2003, p. 121). En este caso, se centró en la correlación entre el bienestar psicológico y la procrastinación académica.

4.2 Diseño de Investigación

Con respecto al diseño de la investigación, el estudio se clasificó como no experimental y transversal. Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), los estudios no experimentales son aquellos en los que no se manipulan deliberadamente las variables estudiadas. Además, se caracteriza la investigación transversal como aquella en la que la observación o medición de un fenómeno se realiza en un único punto en el tiempo. Este tipo de investigación se esquematizó de la siguiente manera en el estudio.



En el esquema:

M= Muestra de Investigación

V1 = Bienestar psicológico

V2 = Procrastinación académica.

r = Posible relación entre las variables

Se asume en este diseño una probabilidad del 90% de relación entre las variables.

4.3 Hipótesis general y específicas

4.3.1 Hipótesis general

Existe relación entre bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo, 2022

4.3.2 Hipótesis específicas

Existe relación entre la dimensión control de situaciones y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo, 2022.

Existe relación entre la dimensión vínculos psicosociales y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo, 2022.

Existe relación entre la dimensión aceptación de sí mismo y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo, 2022.

Existe relación entre la dimensión proyectos y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo, 2022.

4.4 Identificación de las variables

Las variables de estudio de la presente investigación fueron:

- **V1. Bienestar psicológico:** Definido por Casullo, y citado en Cortez (2016), como la percepción subjetiva que una persona tiene de sus logros en la vida, así como el grado de satisfacción personal con sus acciones y potenciales, visto desde un punto de vista personal (p.3).
- **V2. Procrastinación académica:** Para el propósito de esta investigación, se adopta la definición de procrastinación académica como la tendencia recurrente a posponer tareas académicas asignadas a los estudiantes (Álvarez, 2010, p. 5).

4.5 Matriz de Operacionalización de las variables

A continuación, se presentan la matriz de operacionalización de ambas variables: bienestar psicológico y procrastinación académica

4.5.1. Matriz de Operacionalización de la variable bienestar psicológico

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	RANGO O NIVELES
Bienestar Psicológico	“Casullo (como se citó en Cortez, 2016) refiere que el bienestar psicológico es “la percepción que una persona tiene sobre los logros alcanzados en su vida; grado de satisfacción personal con lo que hizo, hace o puede hacer desde una mirada estrictamente personal o subjetiva” (p.3).	La variable bienestar psicológico fue medida por la Escala de Bienestar Psicológico elaborado por Casullo, en jóvenes. Se basó en la definición propuesta por la misma Casullo (ver apéndice B).	Control de situaciones	• Autorregulación • Dominio	10, 1 13,5	Alto 80 – 99 Medio 30 – 75 Bajo 1 – 25
			Vínculos psicosociales	• Autonomía • Satisfacción • Independencia • Valores Personales	8 2 11	
			Aceptación de sí mismo	• Tolerancia • Confianza en los demás	9,4 7	
			Proyectos	• Metas • Plan de Vida	3,6 y 12	

4.5.2. Matriz de operacionalización de procrastinación académica.

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Items	Rango
Procrastinación	La definición que se considera importante para la investigación es aquella con considera a la procrastinación como la tendencia de siempre o casi siempre posponer tareas académicas que se les asignan a los estudiantes (Álvarez, 2010, p. 5)	La variable Procrastinación se midió con la aplicación de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko -1998 que cuenta con 2 dimensiones las cuales son Postergación de Actividades y Autorregulación Académica; y 4 indicadores: Proceso de regulación de la conducta académica, Uso de estrategias de aprendizaje menos eficaces, Problemas de autocontrol y Organización de tiempo. Consta de 12 preguntas con respuestas de opción múltiple tipo Likert.	Postergación de Actividades	- Regulación de conducta académica - Uso de estrategias de aprendizaje menos eficaces	1, 2, 3, 4, 5, 6	Debajo de .60 es inaceptable De .60 a .65 es indeseable Entre .65 y .70 es mínimamente aceptable De .70 a .80 es respetable.
			Autorregulación Académica	- Problemas de Autocontrol. - Organización de Tiempo.	7, 8, 9, 10, 11, 12	De .80 a .90 es buena. De .90 a 1.00 es muy buena

4.6. Población – muestra

4.6.1. Población

La población en un estudio representa el conjunto total de individuos que cumplen con los criterios definidos para la investigación, aquellos que exhiben la problemática en cuestión y a quienes se dirigen los resultados del estudio (Bernal, 2006). En este caso, la población considerada fue de 188 estudiantes de secundaria de una escuela pública en Chaclacayo.

4.6.2 Muestra

La muestra se refiere a un segmento representativo de la población, seleccionado para la aplicación de instrumentos de medición y recopilación de datos sobre las variables de interés (Bernal, 2006). En este estudio, la muestra consistió en los mismos 188 estudiantes de secundaria de la institución educativa pública de Chaclacayo.

4.6.3 Muestreo.

Se utilizó un método de muestreo censal de 188 estudiantes, que permite incluir a toda la población en la investigación. Este enfoque es adecuado para estudios con poblaciones no muy extensas y accesibles, en las que todas las unidades de estudio acepten participar en la investigación (Bernal, 2010, p. 164).

4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

4.7.1. Técnica de recolección de datos

Las Técnicas de recolección de datos fueron los siguientes:

La encuesta, Según Carrasco (2008), se define como una herramienta de investigación social que permite indagar y recopilar datos a través de preguntas planteadas de manera directa o indirecta a los individuos que forman parte de la unidad de análisis (p.314).

La observación: Hernández, Fernández y Baptista (2014) describen la observación como el registro sistemático, válido y confiable de comportamientos y situaciones observables, categorizados de forma detallada.

Técnica psicométrica, Esta técnica implica el uso de cuestionarios psicológicos para evaluar las variables de estudio, específicamente el bienestar psicológico y la procrastinación académica.

4.7.2. Instrumentos

En cuanto a los instrumentos de medición, estos son herramientas que permiten la recogida y documentación de información observable acerca de una variable de estudio, proporcionando datos que facilitan el análisis.

Para este estudio, se seleccionaron dos cuestionarios específicos:

- **Escala de Evaluación de Bienestar Psicológico de Casullo:** para medir el bienestar psicológico.
- **Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko:** para evaluar la procrastinación académica.

Estos instrumentos fueron elegidos por su validez y confiabilidad, aspectos esenciales para la selección de

herramientas en la investigación científica.

Instrumento 1

Escala de Evaluación del Bienestar Psicológico.

Ficha técnica.

Autores : Martina Casullo, María y Castro Solano, Alejandro

Procedencia: Revista de Psicología de la PUCP.

Instituciones colaboradoras: Universidad de Buenos Aires.

Año de elaboración: 2000.

Administración: auto administrado.

Duración: 10 minutos aproximadamente

Áreas que evalúa: Dimensiones:

- Control de situaciones
- Vínculos psicosociales
- Aceptación de sí mismo
- Proyecto de vida

Grado de aplicación: Escala breve para la evaluación del bienestar psicológico en adolescentes.

Validez: En una muestra de adolescentes entre las edades de 13 a 18 años.

Calificación: Uso de escala:

- De acuerdo (se asignan 3 puntos).
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo (se asignan 2 puntos).
- En desacuerdo (se asigna un punto).

Instrumento 2: Escala de Procrastinación Académica (EPA)

Ficha Técnica

Título : Escala de Procrastinación Académica (EPA)

Autor : Deborah Ann Busko

Adaptación a español: Traducida y adaptada al español con el nombre de Escala de Procrastinación Académica (EPA) por Álvarez (2010)

Procedencia : Canadá

Objetivo : Medir el nivel de procrastinación académica

Población : Estudiantes de secundaria.

Administración : Individual y colectiva.

Duración : Sin límite de tiempo.

Estructura : El cuestionario posee 2 dimensiones las cuales son Postergación de Actividades y Autorregulación Académica; las cuales cuentan con 4 indicadores: Proceso de regulación de la conducta académica, Uso de estrategias de aprendizaje menos eficaces, Problemas de autocontrol, Organización de tiempo. Consta de 12 preguntas con respuestas de opción múltiple tipo Likert con el siguiente orden:

(1) Nunca

(2) Casi Nunca

(3) A Veces

(4) Casi Siempre

(5) Siempre

Confiabilidad del instrumento: Para obtener la confiabilidad del instrumento se considera la escala elaborada por De Vellis (2012) que alega que:

- Debajo de .60 es inaceptable
- De .60 a .65 es indeseable
- Entre .65 y .70 es mínimamente aceptable
- De .70 a .80 es respetable
- De .80 a .90 es buena
- De .90 a 1.00 es muy buena

Tabla 1

Confiabilidad de la Escala de Procrastinación Académica

Alfa de Cronbach	N° de elementos
,726	12

Fuente: Elaboración propia

Se obtuvo el coeficiente de Alfa de Cronbach 0,726, lo cual indica que el cuestionario es respetable.

4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos.

Se procedió al análisis y el procesamiento de los datos conforme se detalla a continuación:

- La información recopilada se introdujo primero en una base de datos de Excel para realizar la limpieza de datos. Posteriormente, se transfirió al programa estadístico SPSS versión 26 para su procesamiento.
- Se llevó a cabo un análisis descriptivo para entender las características de los datos a nivel univariado, utilizando recuentos y porcentajes, según Hernández y Mendoza (2018).
- Variables como la edad fueron categorizadas para facilitar su análisis en grupos por edad, grado y sexo.
- Se realizó un análisis de normalidad y de correlación (Hernández et al., 2017). Inicialmente, se aplicó la prueba de Kolmogorov-Smirnov para determinar la distribución de las variables. Posteriormente, se empleó el coeficiente de correlación de Rho de Spearman, ya que se encontró que las variables tenían una distribución no normal (Guevara et al., 2020).
- Se efectuaron pruebas de hipótesis tanto generales como específicas, con el fin de dar respuesta a los objetivos del estudio.
- Se presentaron los resultados en tablas y figuras con su debida interpretación.

V. RESULTADOS

5.1. Presentación de resultados

Tabla 1.

Descripción por grado de los estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo

	Frecuencia	Porcentaje
1º Grado	37	19,7%
2º Grado	40	21,3%
3º Grado	60	31,9%
4º Grado	12	6,4%
5º Grado	39	20,7%
Total	188	100%

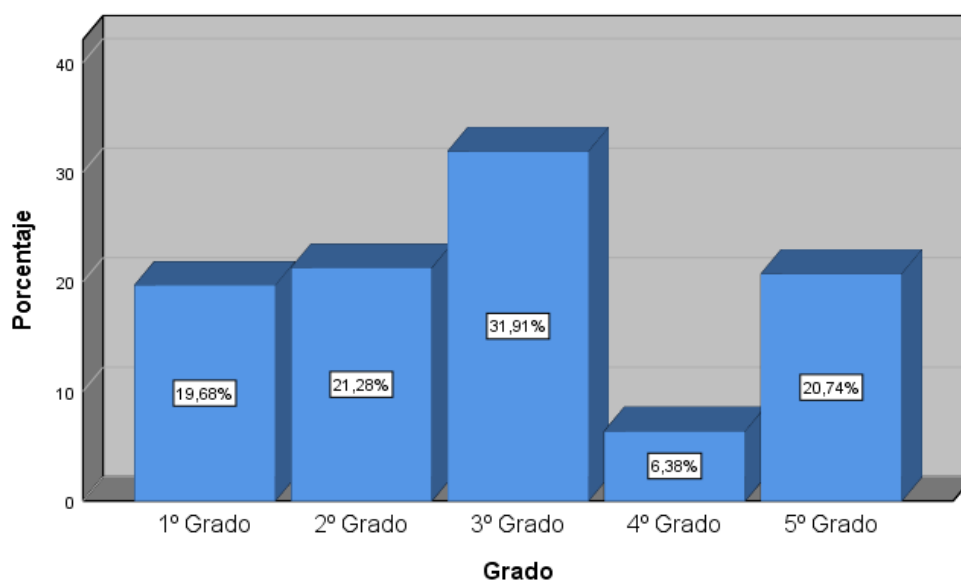


Figura 1. Estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo, según grado de estudios

Tabla 2.

Descripción por edad de los estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo

	Frecuencia	Porcentaje
12 años	4	2,1%
13 años	49	26,1%
14 años	49	26,1%
15 años	36	19,1%
16 años	20	10,6%
17 años	30	16,0%
Total	188	100%

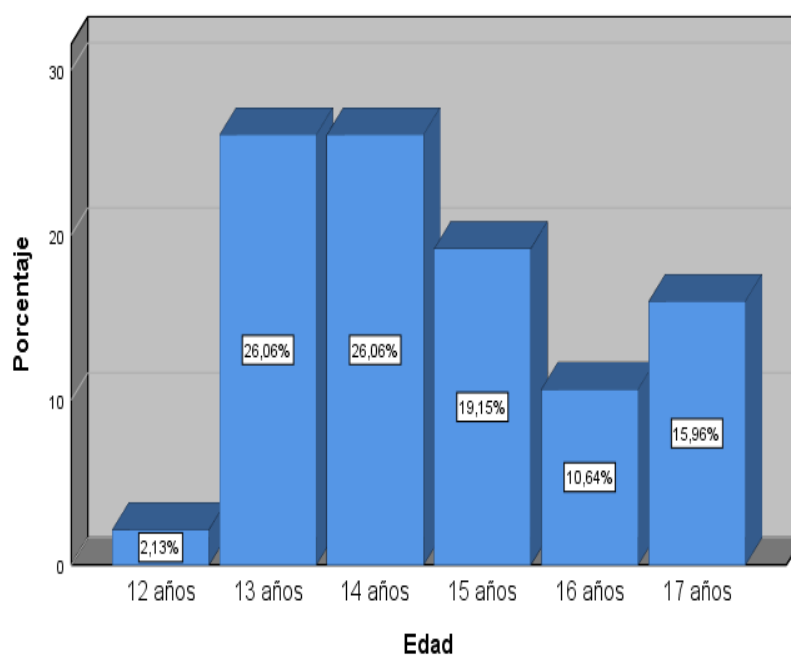


Figura 2. Edades de los estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo

Tabla 3.

Descripción por sexo de los estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo

	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	100	53,2%
Masculino	88	46,8%
Total	188	100%

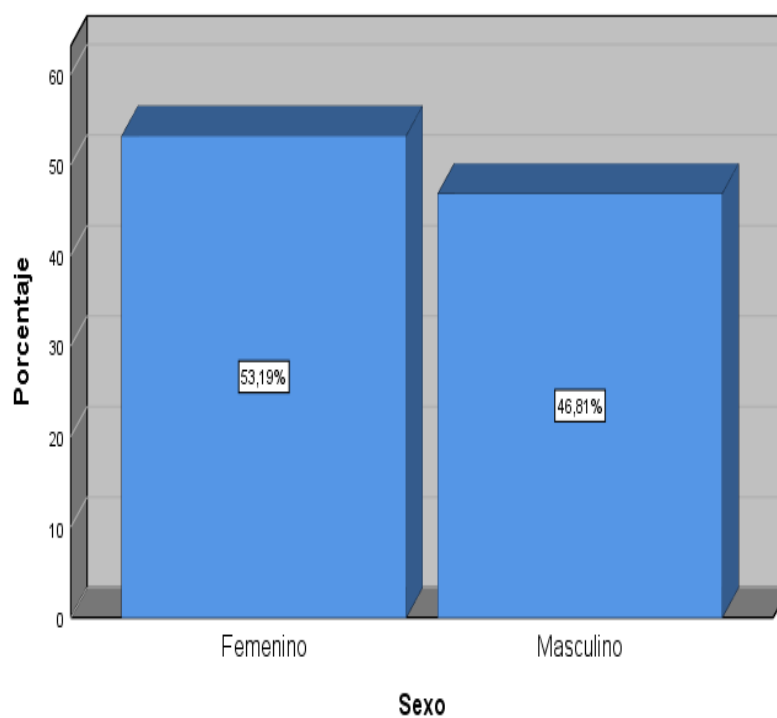


Figura 3. Estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo, según sexo.

Tabla 4.

Bienestar psicológico en los estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo

	Frecuencia	Porcentaje
Alto	30	16,0%
Medio	134	71,3%
Bajo	24	12,8%
Total	188	100%

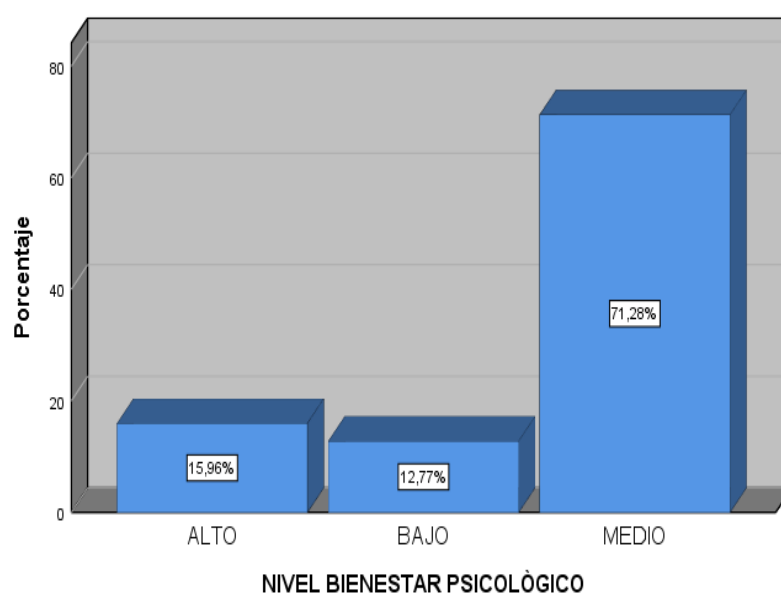


Figura 4. Bienestar psicológico en los estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo

Tabla 5.

Control de situaciones en los estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo

	Frecuencia	Porcentaje
Alto	14	7,4%
Medio	139	73,9%
Bajo	35	18,6%
Total	188	100%

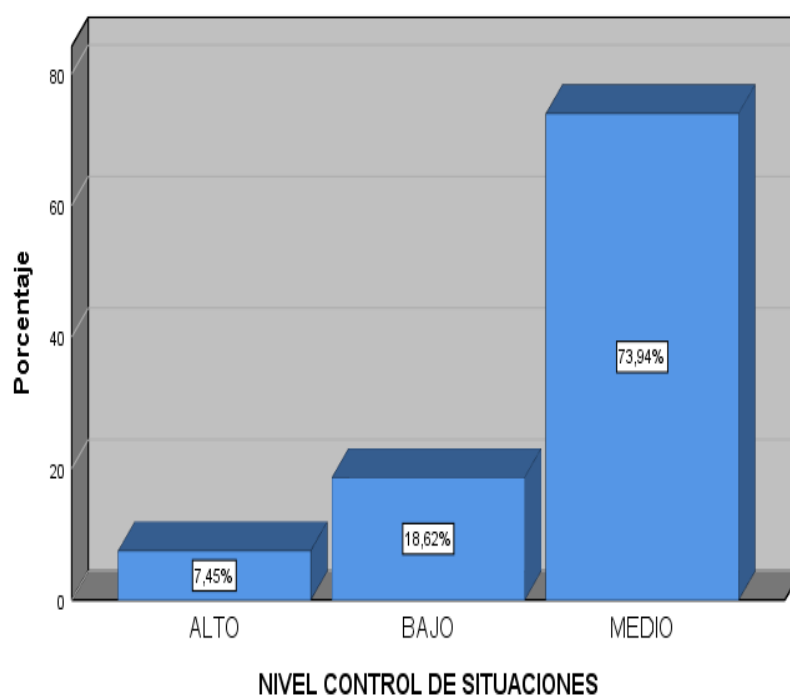


Figura 5. Control de situaciones en los estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo

Tabla 6.

Vínculos psicosociales en los estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo

	Frecuencia	Porcentaje
Alto	4	2,1%
Medio	143	76,1%
Bajo	41	21,8%
Total	188	100%

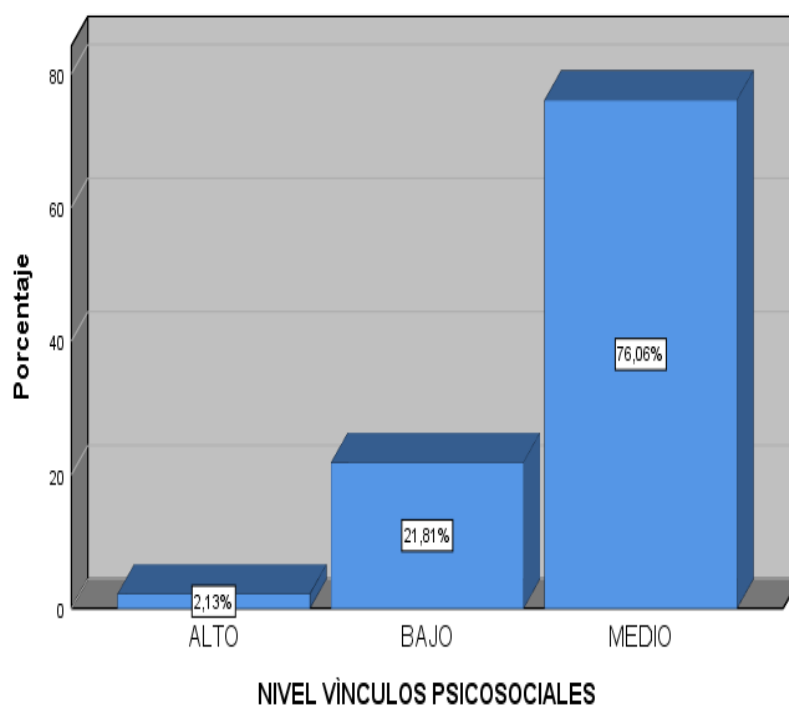


Figura 6. Vínculos psicosociales en los estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo

Tabla 7.

Aceptación de sí mismo en los estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo

	Frecuencia	Porcentaje
Alto	31	16,5%
Medio	151	80,3%
Bajo	6	3,2%
Total	188	100%

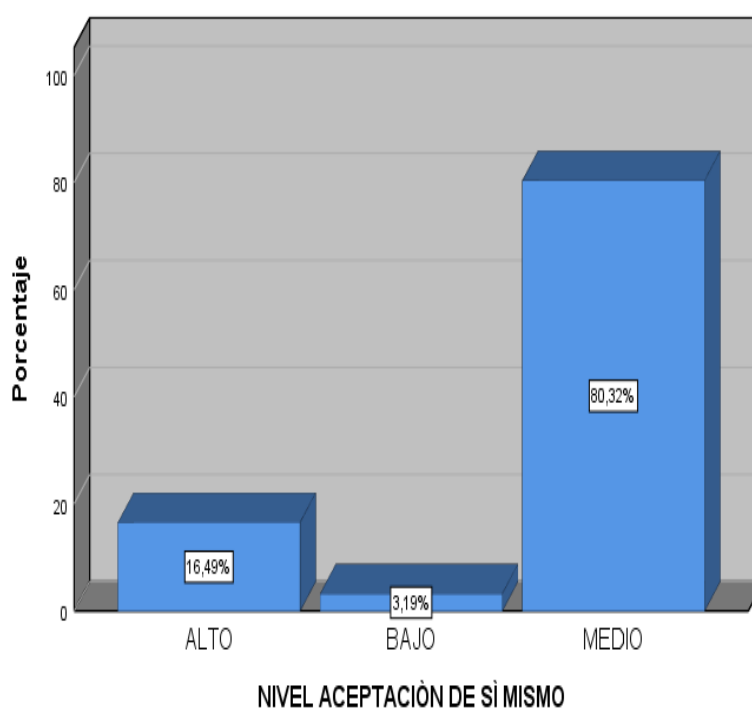


Figura 7. Aceptación de sí mismo en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo

Tabla 8.

Proyecto de vida en los estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo

	Frecuencia	Porcentaje
Alto	6	3,2%
Medio	172	91,5%
Bajo	10	5,3%
Total	188	100%

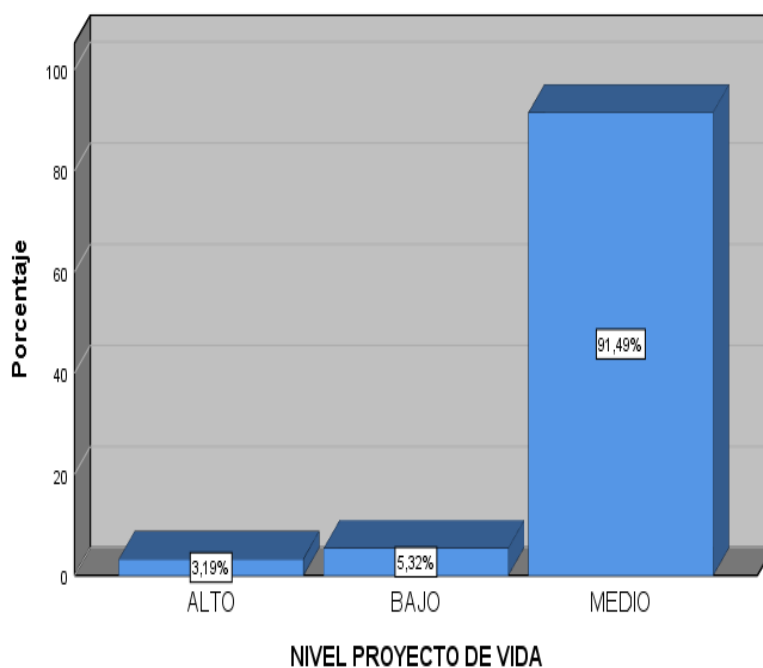


Figura 8. Proyecto de vida en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo

Tabla 9.

Procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo

	Frecuencia	Porcentaje
Alto	64	34,0%
Medio	88	46,8%
Bajo	36	19,2%
Total	188	100%

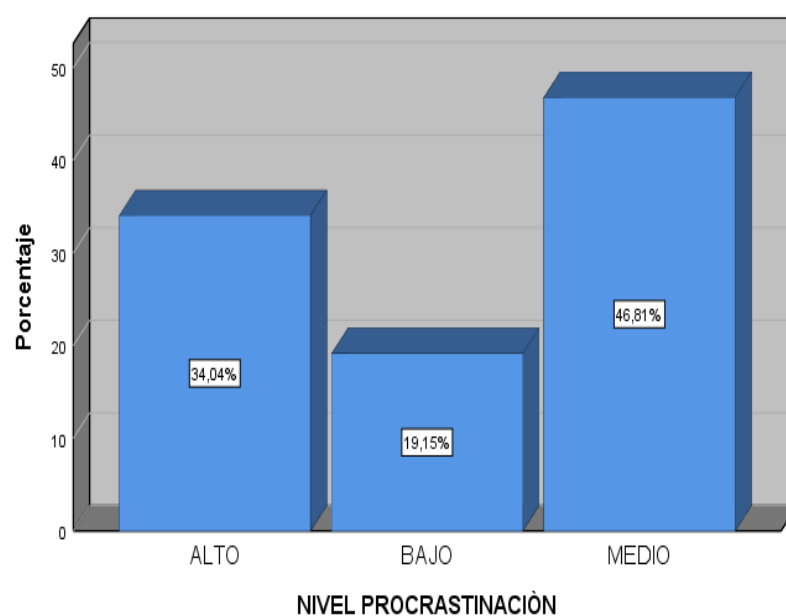


Figura 9. Procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo

5.2. Interpretación de los Resultados.

A continuación, se presenta la interpretación descriptiva de los resultados del estudio realizado de forma breve, conforme se detalla a continuación:

1. En la tabla 1 y figura 1, se evidenció que la mayor parte de los estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo; cursaban los alumnos de tercer grado (31,9%), y en menor proporción se encontraban los estudiantes de cuarto grado (6,4%).
2. Como se describe en la tabla 2 y figura 2, la mayoría de los estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo, que conformaron esta investigación, tenían entre 13 y 14 años (26,1%) respectivamente. Además, la minoría estuvo compuesta por quienes tienen 12 años (2.1%).
3. Como se observa en la tabla 3 y figura 3, la mayor parte de los estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo, que conformaron esta investigación, fueron de sexo femenino (53,2%), y en menor proporción fueron de sexo masculino (46,8%)
4. En la tabla 4 y figura 4, se muestra el nivel de Bienestar psicológico en los estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo. En la mayoría se observa un nivel de Bienestar psicológico medio (71,3%), y la menor parte muestra un nivel de Bienestar psicológico Bajo (12.8%).
5. En la tabla 5 y figura 5, se muestra el nivel de dimensión Control de situaciones en los estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo. De esta manera, se evidenció

que la mayoría manifiesta un nivel de Control de situaciones medio (73,9%); mientras que la minoría tiene un nivel de Control de situaciones alto (7,4%).

6. En la tabla 6 y figura 6, se muestra el nivel de dimensión Vínculos psicosociales en los estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo. La mayoría se encontraba en el nivel de Vínculos psicosociales medio (76,1%); mientras que, la minoría se hallaba en un nivel de Vínculos psicosociales alto (2,1%).
7. En la tabla 7 y figura 7, se presenta el nivel de dimensión Aceptación de sí mismo de los estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo. La mayoría estuvo ubicada en un nivel de Aceptación de sí mismo medio (80,3%); mientras que, la menor proporción de participantes manifestaron a un nivel de Aceptación de sí mismo bajo (3,2%)
8. En la tabla 8 y figura 8, se presenta el nivel de dimensión Proyecto de vida de los estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo. La mayoría estuvo ubicada en un nivel de Proyecto de vida medio (91,5%); mientras que, la menor proporción de participantes manifestaron un nivel de Proyecto de vida alto (3,2%).
9. En la tabla 9 y figura 9, se presenta el nivel de Procrastinación académica de los estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo. La mayoría estuvo ubicada en un nivel medio (46,8%); mientras que, la menor proporción de participantes manifestaron a un nivel bajo (19,1%).

VI. ANALISIS DE LOS RESULTADOS.

6.1 Análisis Inferencial de los resultados

Prueba de normalidad

Tabla 10.

Prueba de normalidad de Bienestar psicológico

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	Gl	Sig.
Bienestar psicológico	.247	188	.000
a. Corrección de significación de Lilliefors			

En la tabla 10, el análisis de normalidad para el Bienestar Psicológico, realizado mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov, resultó ser estadísticamente significativo ($p = .000 < 0.05$), lo que implica el rechazo de la hipótesis de normalidad de los datos.

Tabla 11.

Prueba de normalidad de Procrastinación académica

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Procrastinación académica	.161	188	.000
a. Corrección de significación de Lilliefors			

La tabla 11 muestra el análisis de normalidad para la Procrastinación Académica, igualmente con la prueba de Kolmogorov-Smirnov, siendo este también estadísticamente significativo ($p = .000 < 0.05$). Esto conduce al rechazo de la normalidad para esta variable.

Comprobación de la hipótesis general

H0: No existe relación entre Bienestar psicológico y Procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo, 2022.

H: Existe relación entre Bienestar Psicológico y Procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo, 2022.

Tabla 12.

Bienestar psicológico y Procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo

		Bienestar psicológico	Procrastinación académica
Bienestar psicológico	Coeficiente de correlación	1,000	-,092
	Sig. (bilateral)	.	,211
	N	188	188
Procrastinación académica		-,092	1,000
		,211	.
		188	188

Según lo expuesto en la tabla 12, no se encontró una relación estadísticamente significativa entre Procrastinación Académica y Bienestar Psicológico ($p = 0.211 > 0.05$). Por lo tanto, se acepta la hipótesis nula de que no existe relación significativa entre Procrastinación Académica y Bienestar Psicológico en los estudiantes de secundaria de la institución educativa pública de Chaclacayo 2022.

Comprobación de la hipótesis específica 1

H0: No existe relación entre la dimensión Control de situaciones y Procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública pública de Chaclacayo, 2022.

H: Existe relación entre la dimensión Control de situaciones y Procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública pública de Chaclacayo, 2022.

Tabla 13.

Control de situaciones y Procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo

		Control de situaciones	Procrastinación académica
Control de situaciones	Coefficiente de correlación	1,000	-,019
	Sig. (bilateral)	.	,799
	N	188	188
Procrastinación académica		-,019	1,000
		,799	.
		188	188

En lo que respecta a la hipótesis específica 1, los datos de la tabla 13 indican que no existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión Control de Situaciones y Procrastinación Académica ($p=0,799>0.05$). Por lo tanto, se procede a aceptar la hipótesis nula, estableciendo que no hay una relación significativa entre Control de Situaciones y Procrastinación Académica entre los estudiantes de esta institución.

Comprobación de la hipótesis específica 2

H0: No existe relación entre la dimensión Vínculos psicosociales y Procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo, 2022.

H: Existe relación entre la dimensión Vínculos psicosociales y Procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo, 2022.

Tabla 14.

Vínculos psicosociales y Procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo

		Vínculos psicosociales	Procrastinación académica
Vínculos psicosociales	Coeficiente de correlación	1,000	-,004
	Sig. (bilateral)	.	,955
	N	188	188
Procrastinación académica		-,004	1,000
		,955	.
		188	188

La tabla 14 muestra el análisis para la segunda hipótesis específica, evaluando la relación entre la dimensión Vínculos Psicosociales y Procrastinación Académica. Los resultados ($p=0.955>0.05$) y el coeficiente Estos resultados llevan a la aceptación de la hipótesis nula, sugiriendo que no hay una relación significativa entre Vínculos Psicosociales y Procrastinación Académica en este grupo de estudiantes.

Comprobación de la hipótesis específica 3

H0: No existe relación entre la dimensión Aceptación de sí mismo y Procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo, 2022.

H: Existe relación entre la dimensión Aceptación de sí mismo y Procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo, 2022.

Tabla 15.

Aceptación de sí mismo y Procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo

		Aceptación de si mismo	Procrastinación académica
Aceptación de sí mismo	Coeficiente de correlación	1,000	-,160
	Sig. (bilateral)	.	,028
	N	188	188
Procrastinación académica		-,160	1,000
		,028	.
		188	188

La tabla 15 revela un hallazgo interesante en cuanto a la dimensión Aceptación de Sí mismo y Procrastinación Académica, mostrando una relación estadísticamente significativa ($p=0,028<0.05$). Sin embargo, el coeficiente Rho de Spearman de -,160 apunta a una relación negativa muy baja. A pesar de la significancia estadística, la interpretación de estos resultados lleva a la aceptación de la hipótesis nula, indicando que, en la práctica, la relación entre Aceptación de Sí Mismo y Procrastinación Académica es sustancialmente relevante.

Comprobación de la hipótesis específica 4

H0: No existe relación entre la dimensión Proyecto de vida y Procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo, 2022.

H: Existe relación entre la dimensión Proyecto de vida y Procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo, 2022.

Tabla 16.

Proyecto de vida y Procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo

		Proyecto de vida	Procrastinación académica
Proyecto de vida	Coeficiente de correlación	1,000	,059
	Sig. (bilateral)	.	,423
	N	188	188
Procrastinación académica		,059	1,000
		,423	.
		188	188

Finalmente, la tabla 16 aborda la relación entre la dimensión Proyecto de Vida y Procrastinación Académica. Aquí, los resultados ($p=0,423>0.05$). Estos hallazgos llevan a la aceptación de la hipótesis nula, sugiriendo que no existe una relación significativa entre la dimensión Proyecto de Vida y Procrastinación Académica en los estudiantes de la institución educativa mencionada.

VII. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

El propósito central de este estudio fue examinar la relación entre bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública en Chaclacayo, 2022. A continuación, se discuten los hallazgos más relevantes, contrastándolos con estudios previos tanto nacionales como internacionales mencionados en el marco teórico y fundamentándolos en teorías actuales que proporcionan contexto a la problemática abordada.

7.1. Comparación de los resultados

Respecto a la hipótesis general y el objetivo principal presentados en la tabla 12, los resultados indican que no hay una relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y la procrastinación académica ($p= 0.211 > 0.05$; Rho: $-0,092$) en los estudiantes de secundaria de la mencionada institución educativa. Estos hallazgos se contrastan con los niveles medios de bienestar psicológico (71,3%) y procrastinación académica (46,8%) encontrados en la muestra. Estos resultados difieren de los obtenidos por Ganoza, L. (2021) en su estudio "La procrastinación académica y su relación con el bienestar psicológico", donde se encontró una alta significancia entre el aplazamiento de actividades y el bienestar psicológico, así como una correlación significativa y moderada entre la autorregulación académica y el bienestar psicológico. Además, se observaron algunas correlaciones parciales entre las dimensiones de las variables estudiadas.

Al contrastar estos resultados, se puede afirmar que las variables de estudio no se relacionan de manera directa, siendo independientes entre sí. Es decir, los altos niveles de bienestar psicológico no influyen directamente en los comportamientos de procrastinación

académica. Por lo tanto, es posible que los estudiantes con altos niveles de bienestar psicológico en la muestra también presenten altos niveles de procrastinación académica. Esto podría sugerir que, a pesar de un buen estado psicológico, los estudiantes pueden tener tendencias a postergar sus actividades académicas, lo cual resalta la complejidad de la relación entre estas variables y la necesidad de considerar otros factores que puedan influir en la procrastinación académica.

En cuanto a la hipótesis específica 01, que corresponde al primer objetivo específico, los datos de la tabla 13 muestran que no existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión Control de Situaciones y Procrastinación Académica ($p=0,799>0.05$; $Rho: -,019$) en los estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chacabayo. La muestra indicó que los estudiantes presentaron un nivel medio en Control de Situaciones (73,9%) y un nivel medio en Procrastinación Académica (46,8%). Estos hallazgos no concuerdan con los resultados del estudio de Ganoza, L. (2021) en "Procrastinación académica y su relación con el bienestar psicológico". En ese estudio, se encontró una relación significativa entre el aplazamiento de actividades y el bienestar psicológico, así como una correlación notable entre la autorregulación académica y el bienestar psicológico. Los resultados de este análisis sugieren que altos niveles en la dimensión de Control de Situaciones no necesariamente se correlacionan con bajos niveles de Procrastinación Académica, ya que cada variable muestra un comportamiento psicométrico independiente.

Respecto a la hipótesis específica 02, relacionada con el segundo objetivo específico, los resultados de la tabla 14 indican que no hay una relación significativa entre la dimensión Vínculos Psicosociales y Procrastinación Académica ($p=0.955>0.05$; $Rho: -0,004$) en los estudiantes de la misma institución. Este hallazgo es consistente con el estudio de Tello, G. (2022) titulado "Influencia de la procrastinación académica sobre el bienestar psicológico en estudiantes de institutos

públicos de Apurímac”. En esa investigación, que incluyó a 152 estudiantes de institutos públicos con un rango de edad de 18 a 37 años, se encontró que solo la dimensión de postergación de actividades de la procrastinación académica tiene un impacto inverso sobre ciertas dimensiones del bienestar psicológico, mientras que la autorregulación académica no mostró influencia. Estos resultados sugieren que, aunque los estudiantes muestren altos niveles en la dimensión de Vínculos Psicosociales, pueden presentar tanto bajos como altos niveles de Procrastinación Académica, debido a la independencia y diferencias en el comportamiento psicométrico de estas variables.

Analizando de manera más profunda la hipótesis específica 03, relacionada con el objetivo específico 3, encontramos en la tabla 15 una relación estadísticamente significativa entre la dimensión Aceptación de Sí Mismo y Procrastinación Académica ($p=0,028<0.05$; $Rho: -,160$) en los estudiantes secundarios de la institución educativa pública de Chaclacayo. Este descubrimiento revela una compleja interacción entre cómo los estudiantes se perciben y aceptan a sí mismos y su tendencia a procrastinar. Comparándolo con investigaciones anteriores, como el estudio de Tapullima, C. (2021), que exploró la procrastinación académica en el contexto de la educación a distancia en Venezuela, se observa una tendencia similar. En ese estudio, se notó una predominancia de niveles medios de procrastinación (50%) y bienestar psicológico (51.4%), apuntando a una correlación negativa general. Lo interesante aquí es que, aunque se detectó una asociación significativa, la naturaleza y dirección de esta relación son sutiles y podrían interpretarse de diversas maneras. Por ejemplo, se podría inferir que un mayor nivel de aceptación de sí mismo podría estar asociado con una mayor conciencia y, por lo tanto, una mejor gestión de la procrastinación, aunque estos hallazgos también podrían sugerir variaciones en los niveles de procrastinación independientemente del grado de autoaceptación. Esto subraya la

necesidad de un enfoque más holístico en el estudio de estas variables, considerando que la procrastinación académica es un fenómeno multifacético influenciado por un espectro amplio de factores personales y psicológicos.

En cuanto a la hipótesis específica 04, que se alinea con el cuarto objetivo específico, los resultados de la tabla 16 no muestran una relación estadísticamente significativa entre la dimensión Proyecto de Vida y Procrastinación Académica ($p=0,423>0.05$; Rho: 0,059) en los estudiantes de secundaria de la mencionada institución educativa. Este hallazgo es coherente con la investigación realizada por Pilamunga, J. N. (2022) sobre la procrastinación y la regulación emocional en estudiantes de bachillerato durante el periodo 2021-2022 en la Unidad Educativa “Ángel Polibio Chávez” de Guaranda. El estudio de Pilamunga adoptó un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental, de corte transversal y de alcance correlacional en una muestra no probabilística, compuesta por 100 estudiantes de bachillerato. A pesar de que los resultados indicaron una correlación positiva débil entre procrastinación y regulación emocional, no se encontró una relación sustancial entre la dimensión Proyecto de Vida y Procrastinación Académica. Este resultado apunta a la posibilidad de que incluso los estudiantes con planes y objetivos bien definidos para su futuro puedan experimentar diferentes grados de procrastinación académica. Esto podría interpretarse como una indicación de que la procrastinación es un comportamiento complejo, influenciado por una variedad de factores cognitivos, afectivos y conductuales, más allá de la simple presencia o ausencia de un proyecto de vida claramente definido. Este hallazgo refuerza la idea de que las estrategias para abordar la procrastinación académica deben ser multifacéticas y considerar una gama más amplia de influencias personales y contextuales.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Luego del análisis, interpretación y discusión de resultados de la investigación realizada, se llegó a las siguientes conclusiones:

Primera: Que, no existe una relación estadísticamente significativa entre Procrastinación académica y Bienestar psicológico ($p=0.211>0.05$; Rho: $-0,092$), en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo

Segunda: Que, no existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión Control de situaciones y Procrastinación académica ($p=0,799>0.05$; Rho: $-,019$) en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo

Tercera: Que, que no existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión Vínculos psicosociales y Procrastinación académica ($p=0.955>0.05$; Rho: $-0,004$), en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo.

Cuarta: Que, que existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión Aceptación de sí mismo y Procrastinación académica ($p=0,028<0.05$; Rho: $-,160$) en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo.

Quinta: Que, no existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión Proyecto de vida y Procrastinación académica ($p=0,423>0.05$; Rho: $0,059$). en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo.

Recomendaciones

Primera: Que, se incluyan en el plan educativo institucional - PEI, el aspecto formativo en procrastinación académica y bienestar psicológico, con puntos de valores interpersonales y competencias en bienestar psicológico, así como técnicas de control y modificación de conductas para los estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo

Segunda: Que, los estudiantes la muestra de estudio participen de trabajo en equipo con temas de control de situaciones, asertividad, para mejorar la autorregulación y dominio propio, necesarios para el bienestar psicológico, y puedan mejorar el nivel moderado de la dimensión de control de situaciones.

Tercera: Que, los estudiantes de la muestra participen en actividades de sensibilización en vínculos psicosociales, de autonomía, valores interpersonales, con modificación de conductas, empatía, habilidades sociales que contribuyan a mejorar el bienestar psicológico.

Cuarta: Que los estudiantes de estudio participen en actividades de sensibilización de tolerancia a la frustración, confianza en los demás con técnicas de control de bajas expectativas a fin de mejorar la dimensión de la autoaceptación.

Quinta: Que los estudiantes de la muestra de estudio participen en actividades de sensibilización con temas de formación y ejecución de metas, plan de vida como un proceso de éxito para mejorar la dimensión proyecto, y se mejore el bienestar psicológico

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ayala. A. S. et al. (2020). La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos. Muro de la Investigación, 2020(2): julio-diciembre ISSN:2523-2886. Universidad Peruana Unión- Perú.
- Agurto, C. G. (2020). "Bienestar psicológico y procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo". Tesis de Licenciatura. Universidad Privada Antenor Orrego. Trujillo – Perú <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/6896>
- Brando, C. (2020) "Nuevas perspectivas en procrastinación. Desarrollo conceptual y empírico en estudiantes de enfermería". Tesis Doctoral. Universidad Autónoma de Barcelona. Barcelona – España.
- Ballesteros, B. P., Argelia, M., y Caycedo, C. (2004). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá. Bogotá, Colombia: Univ. Psychol.
- Barraza A. & Barraza. S. (2018). Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento Vol 9(1), enero-junio 2018 de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales. "evidencias de validez y confiabilidad de la escala de procrastinación académica en una población estudiantil mexicana".
- Carranza, R. y Ramírez, A (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. Revista de la Universidad Peruana Unión, 3(2), 95 -108.
- Carrasco, S. (2005). *Metodología de la investigación científica* (1 ed.). San Marcos.
- Casullo, M. M. (2002). Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica. Psicothema. 14 (2):363- 368.
- Casullo, M y Castro Solano, A. (2000). Evaluación del Bienestar

Psicológico. Revista de Psicología. XVIII, 2, 37-68.

Contreras. H.M. (2011). Procrastinación en el estudio: exploración del fenómeno en adolescentes escolarizados. Lima Metropolitana, Perú. Revista Peruana de Epidemiología, vol. 15, núm. 3, diciembre, 2011, pp. 1-5 Sociedad Peruana de Epidemiología Lima, Perú

Cortez, M. (2016) Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico de Martina Casullo en adolescentes de Trujillo, Ciencia y Tecnología, 12(4) ,101. 112. R.

Espinoza, J. M. (2022). “Estrés académico y procrastinación académica de estudiantes de secundaria de una institución educativa pública del Callao, 2022”. Tesis de Maestría. Universidad César Vallejo. Lima – Perú. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/99268>

Ferrari, J., Johnson, J. & McCown, W. (1995). Procrastination and task avoidance. New York: Plenum Press.

Ferrari, J. y Tice, D. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: a taskavoidance strategy in a laboratory setting. Journal of Research in Personality, 34(1), 73-83.

Hernández, R. y Fernández, C. y Batista (2014). Metodología de la Investigación (Sexta edición). México D.F.: Mc Graw Hill/Interamericana Editores S.A.

Hsin, A. y Nam, J. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of Active Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. The Journal of Social Psychology, 145(3), 245–264.

Ganoza, L. (2021) “Procrastinación Académica y Bienestar Psicológico en Estudiantes de Especialidades Psicopedagógicas de una Institución Privada”. Lima, Perú (Tesis de maestría). <https://hdl.handle.net/20.500.12759/8307>

García, D., Soler, M., & Cobo, R. (2019). Bienestar psicológico en adolescentes: relaciones con autoestima, autoeficacia, malestar psicológico y síntomas depresivos. (Tesis de maestría). Universidad de Rioja. Uruguay <https://www.researchgate.net/publication/334638339>

- Lance, c; Mallard, A; Michalos, A (2002) analisis de las direcciones causales en las relaciones de satisfaccion personal de aspectos de la Vida en general. Departamento de Psicología. Universidad de Georgia: Athens.
- Larzabal, A. et al (2021). “Autoestima y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes de bachillerato de Cotopaxi y Tungurahua”. Tesis de licenciatura. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Ambato - Ecuador. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3327/1/77482.pdf>
- Oramas Vira, A., Santana López, S., y Vergara Barrenechea, A. (2016). El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental. Revista cubana de la salud y trabajo, 7(1-2), 34.
- Organización Mundial de la Salud. (2000). Clasificación de los trastornos mentales y del comportamiento. Madrid-España: MEDICA Panamericana.
- Pilamunga, J. N. (2022). “Procrastinación y regulación emocional en estudiantes de bachillerato durante el periodo 2021-2022” Tesis de licenciatura. Universidad Central del Ecuador. Quito – Ecuador. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/26621>
- Real Academia Española. (2014n). *Diccionario de la real academia española*. Recuperado a partir de <http://dle.rae.es/?id=WA5onlw>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Exploration Of The Meaning Of Psychological Well-Being. Journal Of Personality And Social Psychology, 57,1069-1081
- Sánchez, H. y Reyes, C. (2015). Metodología y Diseños en la investigación científica (5ta. Ed.) Perú: Business Support Aneth S.R.L.
- Tapullina, C. (2021). Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios durante las clases virtuales. Venezuela. file:///C:/Users/Ethel/Downloads/as.pdf

- Tello, G. (2022). "Influencia de la procrastinación académica sobre el bienestar psicológico en estudiantes de institutos públicos de Apurímac". Tesis de Licenciatura. Lima – Perú.
- Terrones, E. J. (2022). "Bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de segundo de secundaria de la institución educativa La Esperanza, 2022". Tesis de Maestría. Universidad Cesar Vallejo. Trujillo – Perú. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/108240>
- Valderrama, S. (2013). Pasos para elaborar proyectos de investigación científica (Segunda edición). Lima: San Marcos.
- Vega Velásquez, D., & Díaz Medina, C. (2018). Bienestar psicológico en adolescentes. *Revista Electrónica Psyconex*, 9(15), 1–11. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/330992>
- Rothblum, E. J. (1990). Affective, cognitive, and Behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of counseling psychology*, 33, 387-394.

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia: Bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chaclacayo, 2022.

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
Problema General ¿Cuál es la relación entre bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo, 2022?. Problemas específicos ¿Cuál es la relación entre la dimensión control de situaciones y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo, 2022?. ¿Cuál es la relación entre la dimensión vínculos psicosociales y Procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo, 2022?. ¿Cuál es la relación entre la dimensión aceptación de sí mismo y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo, 2022?. ¿Cuál es la relación entre la dimensión proyectos y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de la UGEL 05, 2022?.	Objetivo general Establecer la relación entre bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo, 2022. Objetivos específicos Determinar la relación entre la dimensión control de situaciones y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo, 2022. Determinar la relación entre la dimensión vínculos psicosociales y Procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo, 2022. Determinar la relación entre la dimensión aceptación de sí mismo y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo, 2022. Determinar la relación entre la dimensión proyectos y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de la UGEL 05, 2022.	Hipótesis General Existe relación entre bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo, 2022. Hipótesis específicos Existe relación entre la dimensión control de situaciones y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo, 2022. Existe relación entre la dimensión vínculos psicosociales y Procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo, 2022. Existe relación entre la dimensión aceptación de sí mismo y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chaclacayo, 2022. Existe relación entre la dimensión proyectos y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de la UGEL 05, 2022.	Variable 1: bienestar psicológico Dimensiones: • Control de situaciones • Vínculos psicosociales • Aceptación de sí mismo • Proyectos. Variable 2. Procrastinación académica. Dimensiones • Postergación de las actividades • Autoregulación de las actividades	Tipo: Cuantitativo Nivel: Descriptivo correlacional Diseño: No experimental-transversal Población: 188 Estudiantes de secundaria Muestra: 188 estudiantes de secundaria Muestreo: se utilizó un muestreo censal. INSTRUMENTOS • La escala de bienestar psicológico. • Escala de procrastinación académica.(EPA)

Anexo 2. Instrumentos de recolección de datos

 ESCALA DE BIENESTAR PSICOLOGICO BIEPS				
CÓDIGO:				
Instrucciones: A continuación, leerás algunas afirmaciones sobre cómo piensan, sienten o actúan las personas. Lee con atención y cuidado cada una de ellas. En cada frase, marca con una equis -X- la casilla correspondiente a la columna que mejor represente tu forma de reaccionar en cada situación, de acuerdo con el siguiente código. Por favor, CONTESTA A TODAS LAS FRASES. No emplees demasiado tiempo en pensar las respuestas. Ten en cuenta que no hay respuestas BUENAS ni MALAS. GRACIAS.				
N	Ítem	En Desacuerdo	Indiferente	De acuerdo
01	Creo que me hago cargo de lo que digo o hago.			
02	Tengo amigos/as en quienes confiar.			
03	Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.			
04	En general estoy conforme con el cuerpo que tengo.			
05	Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.			
06	Me importa pensar que haré en el futuro.			
07	Generalmente le caigo bien a la gente.			
08	Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.			
09	Estoy bastante conforme con mi forma de ser.			
10	Si estoy molesto/a por algo soy capaz de pensar en cómo cambiarlo.			
11	Creo que en general me llevo bien con la gente			
12	Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.			
13	Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.			



ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA (EPA)

Edad: Sexo: M () () F Grado: Institución Educativa:
E() P() CÓDIGO:

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:

N = Nunca. CN = Casi Nunca. AV = A Veces. CS = Casi Siempre
S = Siempre

Nº	ITEMS	N	CN	AV	CS	S
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.					
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
4	Asisto regularmente a clase.					
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
6	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					
7	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.					
8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					
9	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.					
10	Trato de motivarme para mantener un ritmo de estudio.					
11	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.					
12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					

Anexo 3 validación de los instrumentos

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS-BIENESTAR PSICOLÓGICO

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación:

Bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chaclacayo 2022.

Nombre del Experto:

Dr./Mg :Cruz Telada,Yreneo Eugenio

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una Organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6.Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas	Cumple	

	están basadas en aspectos teóricos del tema investigado		
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del Cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES

Si hay suficiencia y es aplicable.



Apellidos y Nombres del validador: Cruz Telada, Yreneo Eugenio
Grado académico: Dr./ Mg. Psicólogo de la Salud
N°. DNI: 09946516

**MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS-PROCRASTINACIÓN
ACADÉMICA**

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación:

Bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chaclacayo 2022.

Nombre del Experto:

Dr./Mg :Cruz Telada,Yreneo Eugenio

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una Organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6.Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos	Cumple	

	teóricos del tema investigado		
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del Cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES

Si hay suficiencia y es aplicable.



Apellidos y Nombres del validador: Cruz Telada, Yreneo Eugenio
Grado académico: Dr./ Mg. Psicólogo de la Salud
N°. DNI: 09946516

**MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS-BIENESTAR
PSICOLÓGICO**

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación:

Bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chaclacayo 2022.

Nombre del Experto:

Dr./Mg :Ysabel Virginia Pariona Navarro

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una Organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del	Cumple	

	tema investigado		
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del Cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES

Si hay suficiencia y es aplicable.



Ysabel V. Pariona Navarro
Psicóloga

Apellidos y Nombres del validador: Ysabel Virginia Pariona Navarro
Grado académico: Dr./ Mg.Psicóloga Educativa
N°. DNI: 10219343

**MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS-PROCRASTINACIÓN
ACADÉMICA**

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación:

Bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chaclacayo 2022.

Nombre del Experto:

Dr./Mg :Ysabel Virginia Pariona Navarro

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una Organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del	Cumple	

	tema investigado		
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del Cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES

Si hay suficiencia y es aplicable.



Ysabel V. Pariona Navarro
Psicóloga

Apellidos y Nombres del validador: Ysabel Virginia Pariona Navarro
Grado académico: Dr./ Mg.Psicóloga Educativa
N°. DNI: 10219343

Confiabilidad de los instrumentos de investigación

Escala: BIENESTAR PSICOLÓGICO

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	188	100%
	Excluido ^a	0	0%
	Total	188	100%

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.413	13

Escala: PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	188	100%
	Excluido ^a	0	0%
	Total	188	100%

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.879	12

Anexo 4. Base de datos de la variable bienestar psicológico

[illegible]

3	2	1	1	2	3	3	2	3	3	2	2	1
3	2	1	1	2	3	3	2	3	3	2	2	1
3	2	1	1	2	3	3	2	3	3	2	2	1
3	2	1	1	2	3	3	2	3	3	2	2	1
3	2	1	1	2	3	3	2	3	3	2	2	1
3	2	1	1	2	3	3	2	3	3	2	2	1
3	2	1	1	2	3	3	2	3	3	2	2	1
3	2	1	1	2	3	3	2	3	3	2	2	1
3	2	1	1	2	3	3	2	3	3	2	2	1
3	2	1	1	2	3	3	2	3	3	2	2	1
3	2	1	1	2	3	3	2	3	3	2	2	1
3	2	1	1	2	3	3	2	3	3	2	2	1
3	2	1	1	2	3	3	2	3	3	2	2	1
3	2	1	1	2	3	3	2	3	3	2	2	1
3	2	1	1	2	3	3	2	3	3	2	2	1
3	3	1	1	3	3	1	3	3	1	1	3	3
3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	1	1	1
3	3	1	3	3	3	3	1	3	3	1	3	3
3	3	1	3	3	3	3	3	3	1	1	3	1
3	1	1	3	1	3	3	1	3	3	1	3	1
3	3	1	1	3	3	3	3	3	1	1	3	1
3	1	1	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3
3	1	1	3	3	3	3	1	3	3	1	3	1
3	3	1	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3
3	3	1	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3
3	3	1	1	3	1	3	1	3	3	3	3	3
3	1	1	1	3	3	3	3	3	1	1	3	3

1	3	1	3	3	3	3	1	3	3	3	3	1
3	1	1	1	3	3	3	1	3	3	1	3	3
3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	3	1	1
3	1	1	1	3	3	3	1	3	1	1	3	1
3	1	1	1	3	3	3	1	3	3	1	3	1
3	3	1	3	1	1	3	1	1	1	1	3	1
3	1	1	3	3	1	3	1	1	1	1	3	1
3	1	1	3	1	3	3	1	3	1	1	1	1
3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	3	3
3	1	1	1	3	3	1	1	3	1	1	3	1
3	1	1	3	3	3	1	1	3	3	1	3	1
3	1	1	1	1	3	1	3	3	3	3	3	3
3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1
3	3	3	3	1	1	1	1	1	3	1	3	1
3	3	1	1	3	3	3	1	3	3	3	3	3
3	1	1	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3
3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	3	1	3
3	1	1	3	1	3	3	3	3	1	3	3	3
3	1	1	3	1	3	3	3	1	3	3	3	1
3	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	1
3	3	1	1	3	1	3	1	3	3	3	3	3
3	1	1	1	1	1	3	1	3	3	3	3	3
3	1	1	3	1	3	3	1	3	3	1	3	1
3	3	1	1	1	1	3	3	3	1	1	3	3
3	1	1	3	3	1	3	3	3	3	1	3	1

3	1	1	1	3	1	3	3	3	1	1	3	1
3	3	1	3	3	3	3	1	1	1	1	3	3
3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	3	1
3	3	1	1	3	3	3	1	3	3	1	3	3
3	1	1	3	3	3	3	3	3	1	1	3	1
3	1	1	1	1	3	3	1	3	3	3	3	1
3	1	1	1	3	3	3	3	3	1	3	3	1
3	1	1	1	3	3	3	3	3	1	1	3	1
3	1	1	1	3	3	1	1	3	1	1	3	3
3	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1
3	3	3	1	3	3	3	3	3	1	1	3	3
3	3	1	1	3	3	3	1	1	1	1	3	3
3	3	1	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3
3	1	1	1	1	3	3	1	3	1	1	3	1
3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	1	1	1	3	3	3	1	3	1	3	3
3	1	1	1	3	1	3	1	3	1	1	3	3
3	3	1	1	3	3	3	3	3	1	1	3	1
3	1	1	1	3	3	3	1	3	3	1	3	1
3	3	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3
3	1	1	1	3	3	3	3	3	1	1	3	1
3	3	1	1	3	3	3	1	3	3	3	3	3
3	1	1	3	1	3	3	3	3	1	3	3	1
3	1	1	1	3	3	3	1	3	1	1	3	3
3	1	1	1	3	3	3	1	1	3	3	3	1

[illegible]

3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1
3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1
1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	3	3	3
3	3	1	1	3	3	3	1	1	1	3	3	3
3	3	1	1	3	3	3	1	1	1	3	3	3
3	3	1	1	3	3	3	1	1	1	3	3	3
3	3	1	1	3	3	3	1	1	1	3	3	3
3	3	1	1	3	3	3	1	1	1	3	3	3
3	3	1	1	3	3	3	1	1	1	3	3	3
3	3	1	1	3	3	3	1	1	1	3	3	3
3	3	1	1	3	3	3	1	1	1	3	3	3
3	3	1	1	3	3	3	1	1	1	3	3	3
1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	3	3	3
1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	3	3	3
1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	3	3	3
1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	3	3	3
3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1
3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1
3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1
3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1
3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1
3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1
3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1
1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	3	3	3

3	3	1	1	3	3	3	1	1	1	3	3	3
3	3	1	1	3	3	3	1	1	1	3	3	3
3	3	1	1	3	3	3	1	1	1	3	3	3
3	3	1	1	3	3	3	1	1	1	3	3	3
3	3	1	1	3	3	3	1	1	1	3	3	3
3	3	1	1	3	3	3	1	1	1	3	3	3
3	3	1	1	3	3	3	1	1	1	3	3	3
3	3	1	1	3	3	3	1	1	1	3	3	3
3	3	1	1	3	3	3	1	1	1	3	3	3
3	3	1	1	3	3	3	1	1	1	3	3	3
1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	3	3	3
1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	3	3	3
1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	3	3	3
1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	3	3	3
3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1
3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1
3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1
3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1
3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1
3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1
3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1
3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1
3	1	1	1	3	3	3	1	3	3	1	3	1
3	3	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3
3	1	1	1	3	3	3	3	3	1	1	3	1
3	3	1	1	3	3	3	1	3	3	3	3	3

3	1	1	3	1	3	3	3	3	1	3	3	1
3	1	1	1	3	3	3	1	3	1	1	3	3
3	1	1	1	3	3	3	1	1	3	3	3	1
3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1
3	3	1	3	1	3	3	1	3	3	3	3	1
3	3	1	1	1	1	3	1	3	1	3	1	1
3	1	1	1	3	3	3	1	3	3	1	3	1
3	3	3	1	3	3	1	1	3	1	3	3	1
3	3	1	1	3	3	3	1	3	3	1	1	3
3	1	1	3	3	3	3	1	3	3	3	3	1
3	3	3	3	3	1	3	1	3	1	3	3	3
3	1	1	3	3	3	3	1	3	1	1	3	3
3	1	3	1	1	3	3	1	1	1	3	1	1
3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	3	1
3	3	1	1	3	1	3	1	1	3	3	3	1

P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12
1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1
3	3	3	2	2	1	1	3	1	1	3	3
1	3	2	3	2	1	1	3	1	2	3	3
2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	1
1	3	5	5	5	1	1	5	4	5	5	5
1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1
3	5	5	5	5	1	1	5	1	5	4	5

1	5	2	5	5	2	1	2	2	2	2	1
1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1
1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1
3	5	4	5	5	1	1	2	2	2	2	1
1	5	5	4	5	1	1	2	2	2	2	1
1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1
1	5	5	5	5	1	1	5	1	5	3	4
1	4	4	5	5	1	1	2	2	2	2	1
1	5	5	5	4	3	1	2	2	2	2	1
1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1
1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1
1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1
2	3	5	5	5	2	1	5	1	5	5	4
1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1
1	3	3	5	3	1	1	3	1	5	5	4
3	2	3	5	3	3	1	2	2	2	2	1
1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1
2	3	4	5	4	2	1	2	2	2	2	1
1	5	5	1	5	1	1	5	1	5	5	5
2	4	5	5	5	1	1	5	1	5	5	5
1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1
3	5	5	5	3	1	1	2	2	2	2	1
1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1
3	4	5	4	3	1	1	4	3	5	4	4
1	4	4	5	5	1	1	2	2	2	2	1

2	5	3	4	4	1	1	5	5	4	4	5
2	3	3	4	4	1	1	2	2	2	2	1
3	3	4	3	5	2	1	5	4	3	3	3
1	4	5	5	1	1	1	2	2	2	2	1
1	4	5	5	5	1	1	5	4	5	5	5
1	3	5	5	4	3	1	2	2	2	2	1
2	3	2	4	5	1	1	4	2	5	4	5
1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1
2	3	2	4	3	4	1	2	2	2	2	1
1	4	2	5	5	1	1	3	5	5	5	5
3	4	3	5	5	3	1	2	2	2	2	1
1	5	4	5	5	1	1	2	2	2	2	1
1	3	5	1	3	3	1	2	2	2	2	1
3	3	4	5	5	1	1	4	4	5	4	5
4	5	5	5	4	5	1	2	2	2	2	1
2	5	4	5	5	1	1	5	5	5	5	5
2	3	2	5	4	3	2	4	3	4	3	4
2	3	3	4	4	3	1	2	2	2	2	1
1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1
3	5	5	5	5	2	1	2	2	2	2	1
3	4	2	3	5	2	2	4	3	4	3	4
1	3	5	5	5	1	2	3	4	5	5	4
2	3	5	5	5	1	1	2	2	2	2	1
3	2	3	4	4	1	2	4	2	3	3	4
3	4	5	5	5	3	1	2	2	2	2	1

3	4	4	5	4	2	1	5	4	5	4	5
3	5	5	4	5	1	1	4	4	5	5	3
3	5	4	5	3	1	1	2	2	2	2	1
1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1
2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	5
1	5	3	5	5	1	1	5	5	5	3	5
1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1
3	3	4	4	3	2	1	2	2	2	2	1
1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1
2	1	3	4	3	4	1	2	2	2	2	1
2	4	5	5	5	2	1	2	2	2	2	1
1	4	3	5	5	1	1	2	2	2	2	1
4	3	3	5	3	3	3	3	2	3	3	5
1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1
3	4	5	3	5	1	1	5	4	5	4	4
3	2	1	4	5	1	1	2	2	2	2	1
1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1
2	3	4	5	4	2	1	2	2	2	2	1
1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1
2	4	3	5	4	1	1	2	2	2	2	1
1	4	3	5	5	1	1	5	5	5	5	5
4	1	2	3	3	5	4	4	3	4	4	3
5	3	2	2	2	1	1	4	5	5	2	2
1	3	4	4	5	2	2	3	3	4	4	5
3	3	4	3	5	1	1	4	2	4	5	5

2	4	3	5	5	2	1	2	2	2	2	1
1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1
1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1
1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1
2	3	4	5	4	2	1	2	2	2	2	1
1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1
1	5	5	5	5	1	1	4	5	5	5	4
1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1
1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1
3	5	5	5	4	1	1	5	1	1	3	3
1	3	2	5	5	1	1	3	1	4	5	3
2	3	4	4	4	2	2	4	4	3	4	4
1	3	5	5	5	1	1	5	4	5	5	5
1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1
3	5	5	5	5	1	1	5	1	5	4	5
1	5	2	5	5	2	1	2	2	2	2	1
1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1
1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1
3	5	4	5	5	1	1	2	2	2	2	1
1	5	5	4	5	1	1	2	2	2	2	1
1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1
1	5	5	5	5	1	1	5	1	5	3	4
1	4	4	5	5	1	1	2	2	2	2	1
1	5	5	5	4	3	1	2	2	2	2	1
1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1

1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1
1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1
2	3	5	5	5	2	1	5	1	5	5	4
1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1
1	3	3	5	3	1	1	3	1	5	5	4
3	2	3	5	3	3	1	2	2	2	2	1
1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1
2	3	4	5	4	2	1	2	2	2	2	1
1	5	5	1	5	1	1	5	1	5	5	5
2	4	5	5	5	1	1	5	1	5	5	5
1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1
3	5	5	5	3	1	1	2	2	2	2	1
1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1
3	4	5	4	3	1	1	4	3	5	4	4
1	4	4	5	5	1	1	2	2	2	2	1
2	5	3	4	4	1	1	5	5	4	4	5
2	3	3	4	4	1	1	2	2	2	2	1
3	3	4	3	5	2	1	5	4	3	3	3
1	4	5	5	1	1	1	2	2	2	2	1
1	4	5	5	5	1	1	5	4	5	5	5
1	3	5	5	4	3	1	2	2	2	2	1
2	3	2	4	5	1	1	4	2	5	4	5
1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1
2	3	2	4	3	4	1	2	2	2	2	1
1	4	2	5	5	1	1	3	5	5	5	5

3	4	3	5	5	3	1	2	2	2	2	1
1	5	4	5	5	1	1	2	2	2	2	1
1	3	5	1	3	3	1	2	2	2	2	1
3	3	4	5	5	1	1	4	4	5	4	5
4	5	5	5	4	5	1	2	2	2	2	1
2	5	4	5	5	1	1	5	5	5	5	5
2	3	2	5	4	3	2	4	3	4	3	4
2	3	3	4	4	3	1	2	2	2	2	1
1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1
3	5	5	5	5	2	1	2	2	2	2	1
3	4	2	3	5	2	2	4	3	4	3	4
1	3	5	5	5	1	2	3	4	5	5	4
2	3	5	5	5	1	1	2	2	2	2	1
3	2	3	4	4	1	2	4	2	3	3	4
3	4	5	5	5	3	1	2	2	2	2	1
3	4	4	5	4	2	1	5	4	5	4	5
3	5	5	4	5	1	1	4	4	5	5	3
3	5	4	5	3	1	1	2	2	2	2	1
1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1
2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	5
1	5	3	5	5	1	1	5	5	5	3	5
1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1
3	3	4	4	3	2	1	2	2	2	2	1
1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1
2	1	3	4	3	4	1	2	2	2	2	1

2	4	5	5	5	2	1	2	2	2	2	1
1	4	3	5	5	1	1	2	2	2	2	1
4	3	3	5	3	3	3	3	2	3	3	5
4	5	5	5	4	5	1	2	2	2	2	1
2	5	4	5	5	1	1	5	5	5	5	5
2	3	2	5	4	3	2	4	3	4	3	4
2	3	3	4	4	3	1	2	2	2	2	1
1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1
3	5	5	5	5	2	1	2	2	2	2	1
3	4	2	3	5	2	2	4	3	4	3	4
1	3	5	5	5	1	2	3	4	5	5	4
2	3	5	5	5	1	1	2	2	2	2	1
3	2	3	4	4	1	2	4	2	3	3	4
3	4	5	5	5	3	1	2	2	2	2	1
3	4	4	5	4	2	1	5	4	5	4	5
3	5	5	4	5	1	1	4	4	5	5	3
3	5	4	5	3	1	1	2	2	2	2	1
1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1
2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	5
1	5	3	5	5	1	1	5	5	5	3	5
1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1
1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1
2	1	3	4	3	4	1	2	2	2	2	1
2	4	5	5	5	2	1	2	2	2	2	1
1	4	3	5	5	1	1	2	2	2	2	1

4	3	3	5	3	3	3	3	2	3	3	5
4	5	5	5	4	5	1	2	2	2	2	1
2	5	4	5	5	1	1	5	5	5	5	5
2	3	2	5	4	3	2	4	3	4	3	4
2	3	3	4	4	3	1	2	2	2	2	1
1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1

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

Ica, 28 de marzo del 2022

Director de la Institución Educativa Pública de Chacacayo

Presente. -

De mi consideración:

Es grato dirigirme a usted, para expresarle mi cordial saludo y presentamos a su digno cargo, como Nicolle Samantha Michelle Salas Ylanes, identificada con DNI N°74020349 y Maryory Nadya Huaman Quispe, con DNI N°75901574; Bachileres en Psicología de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez, a fin de presentar a su despacho un pedido académico.

Que, deseando realizar una investigación universitaria titulado **"Bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chacacayo, 2022"** Que tiene como objetivo demostrar la relación entre estas dos variables de estudio que se mencionan, que será de beneficio para los estudiantes, docentes y la institución educativa. A nivel psicológico se ha demostrado que tener un elevado bienestar psicológico aumenta la resiliencia ante eventos negativos o situaciones vitales complejas y nos permiten poder aceptar mejor las circunstancias de la vida.

El bienestar psicológico también está relacionado con afrontar los retos y actividades diarias de forma positiva, desarrollar nuestras capacidades y crecer como personas y de acuerdo a los resultados obtenidos se recomendarán acciones de prevención para la mejora y/o solución de la problemática en estudio. Siendo necesario este estudio para optar el título profesional de Licenciado en Psicología.

Motivo por el cual solicito a usted, la autorización para realizar la aplicación de los instrumentos de medición que son la Escala de Evaluación del Bienestar Psicológico de Casullo y Castro, La escala de procrastinación Académica

-EPA, adaptada y estandarizada para nuestra realidad por Ann Busko, aplicación que se realizará con conocimiento y asesoramiento del docente universitario Dr. Yreneo Eugenio Cruz Telada, con CPs.P Nro. 2819, celular 989094820. Asimismo, se adoptarán las medidas de seguridad cuidando la integridad psicológica de los estudiantes en el momento de la aplicación de los instrumentos de investigación mencionado, siendo voluntaria la participación, con el debido asentimiento informado y el compromiso de informar a su despacho los resultados de dicha investigación.

Agradezco por antelación se me brinde las facilidades del caso, para poder realizar lo solicitado con fines académicos; por lo cual hago propicia la ocasión para renovarle mis sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



Bach. Maryory Nadya Huaman Quispe
DNI Nro. 75901574



Bach. Nicolle Samantha Michelle Salas
Ylanes
DNI Nro. 74020349

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

Ica, 28 de marzo del 2022

Director de la Institución Educativa Pública de Chacabayo

Presente. –

De mi consideración:

Es grato dirigirme a usted, para expresarle mi cordial saludo y presentarnos a su digno cargo, como Nicolle Samantha Michelle Salas Yllanes, identificada con DNI N°74020349 y Maryory Nadya Huaman Quispe, con DNI N°75901574; Bachilleres en Psicología de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez, a fin de presentar a su despacho un pedido académico.

Que, deseando realizar una investigación universitaria titulado "Bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chacabayo, 2022" Que tiene como objetivo demostrar la relación entre estas dos variables de estudio que se mencionan, que será de beneficio para los estudiantes, docentes y la institución educativa. A nivel psicológico se ha demostrado que tener un elevado bienestar psicológico aumenta la resiliencia ante eventos negativos o situaciones vitales complejas y nos permiten poder aceptar mejor las circunstancias de la vida.

El bienestar psicológico también está relacionado con afrontar los retos y actividades diarias de forma positiva, desarrollar nuestras capacidades y crecer como personas y de acuerdo a los resultados obtenidos se recomendarán acciones de prevención para la mejora y/o solución de la problemática en estudio. Siendo necesario este estudio para optar el título profesional de Licenciado en Psicología.

Motivo por el cual solicito a usted, la autorización para realizar la aplicación de los instrumentos de medición que son la Escala de Evaluación del Bienestar Psicológico de Casullo y Castro, La escala de procrastinación Académica

-EPA, adaptada y estandarizada para nuestra realidad por Ann Busko, aplicación que se realizará con conocimiento y asesoramiento del docente universitario Dr. Yreneo Eugenio Cruz Telada, con C.Ps.P Nro. 2819, celular 989094820. Asimismo, se adoptarán las medidas de seguridad cuidando la integridad psicológica de los estudiantes en el momento de la aplicación de los instrumentos de investigación mencionado, siendo voluntaria la participación, con el debido asentimiento informado y el compromiso de informar a su despacho los resultados de dicha investigación.

Agradezco por antelación se me brinde las facilidades del caso, para poder realizar lo solicitado con fines académicos; por lo cual hago propicia la ocasión para renovar mis sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,

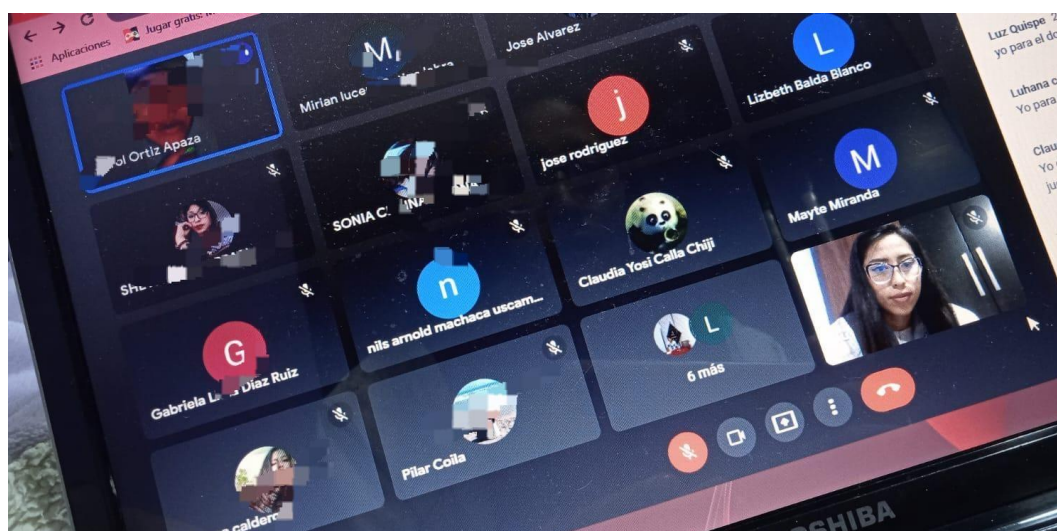
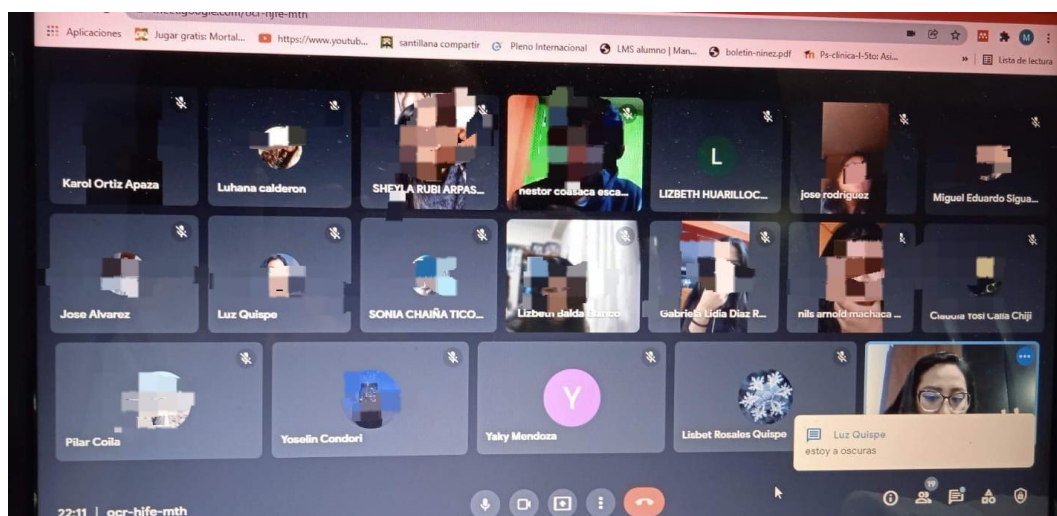
Bach. Maryory Nadya Huaman Quispe
DNI Nro. 75901574

Bach. Nicolle Samantha Michelle Salas
Yllanes
DNI Nro. 74020349



Escaneado con CamScanner

Anexo 6: Evidencia fotográfica.







Anexo 7. Informe Turnitin al 28 %

NOMBRE DEL TRABAJO	
04. SALAS YLLANES - HUAMAN QUISPE. docx	
RECuento DE PALABRAS	RECuento DE CARACTERES
21239 Words	102557 Characters
RECuento DE PÁGINAS	TAMAÑO DEL ARCHIVO
116 Pages	2.2MB
FECHA DE ENTREGA	FECHA DEL INFORME
Sep 9, 2024 4:05 PM GMT-5	Sep 9, 2024 4:07 PM GMT-5

- 27% de similitud general

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

▪ 25% Base de datos de Internet ▪ Base de datos de Crossref ▪ 22% Base de datos de trabajos entregados	▪ 0% Base de datos de publicaciones ▪ Base de datos de contenido publicado de Crossref
--	--

- Excluir del Reporte de Similitud

▪ Material bibliográfico	▪ Coincidencia baja (menos de 15 palabras)
--	--

● 27% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 25% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 22% Base de datos de trabajos entregados
- 0% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	repositorio.autonomadeica.edu.pe	Internet	12%
2	Universidad Autónoma de Ica on 2024-01-30	Submitted works	9%
3	repositorio.autonomadeica.edu.pe	Internet	2%
4	Universidad Cesar Vallejo on 2022-08-10	Submitted works	1%
5	Universidad Autonoma del Peru on 2022-07-21	Submitted works	<1%
6	repositorio.upao.edu.pe	Internet	<1%
7	ti.autonomadeica.edu.pe	Internet	<1%
8	hdl.handle.net	Internet	<1%

9	Universidad Autonoma del Peru on 2022-07-23	<1%
	Submitted works	
10	Universidad Ricardo Palma on 2019-05-02	<1%
	Submitted works	
11	repositorio.continental.edu.pe	<1%
	Internet	