



**Universidad
Norbert Wiener**

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA**

Tesis

Bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de un
Instituto superior privado Cañete, 2024

**Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Psicología**

Presentado por:

Autora: Huincho Espinoza, Yomara Karen


Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6212-5181>

Asesor: Dr. Cruz Telada, Yreneo Eugenio

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3770-1287>

Lima – Perú

2025

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01

Yo, **Yomara Karen Huincho Espinoza** egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Psicología** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación **“Bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de un Instituto superior privado Cañete, 2024”** Asesorado por el docente: **Yreneo Eugenio Cruz Telada** DNI **09946516** ORCID **0000-0002-3770-1287** tiene un índice de similitud de **17 (diecisiete) %** con código **_14912:476203582_** verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....
 Firma de autor 1
 Yomara Karen Huincho Espinoza
 DNI: 75449974

.....
 Firma de autor 2
 Nombres y apellidos del Egresado
 DNI:



.....
 Firma
 Cruz Telada, Yreneo Eugenio
 DNI: 09946516

Lima, 10 de abril de 2025

Dedicatoria

Con gratitud y amor, dedico este logro a mis padres y a mi hermana, quienes con su amor, acompañamiento y constante aliento han sido mi mayor fuente de inspiración. Gracias por enseñarme la importancia de la perseverancia, el esfuerzo y la autenticidad. Su presencia ha sido el pilar sobre el cual he construido cada paso hacia este logro.

Agradecimiento

Con profundo respeto y gratitud, deseo reconocer a las personas que, con su apoyo y compromiso, hicieron posible la culminación de esta tesis. En especial, agradezco a mi asesor, cuya sabiduría, paciencia y guía fueron faros que iluminaron cada etapa de este proyecto. De igual manera, a los magísteres que con generosidad compartieron su conocimiento y ofrecieron su apoyo incondicional, dejando en mí una huella de inspiración y motivación.

Índice

Dedicatoria.....	iii
Agradecimiento	iv
Índice	v
Índice de tablas	vii
Índice de figuras	viii
Resumen	ix
Abstract.....	x
Introducción.....	xi
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	1
1.1. Planteamiento del problema.....	1
1.2.1. Problema general.....	3
1.2.2. Problema específico	3
1.3. Objetivos de la investigación	3
1.3.1. Objetivos generales	3
1.3.2. Objetivos específicos.....	3
1.4. Justificación de la investigación	3
1.4.1. Teórica.....	3
1.4.2. Metodológica.....	4
1.4.3. Práctica	4
1.5. Limitación de la investigación	5
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	6
2.1. Antecedentes	6
2.1.1. Antecedentes nacionales	6
2.1.2. Antecedentes internacionales	8
2.2. Bases teóricas	11
2.2.1. Bienestar psicológico	11
2.2.2. Procrastinación académica	18
2.3. Formulación de hipótesis	24
2.3.1. Hipótesis general	24
2.3.2. Hipótesis específicas	24
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA.....	25

3.1. Método de la investigación	25
3.2. Enfoque de la investigación	25
3.3. Tipo de investigación	25
3.4. Diseño de investigación	25
3.5. Población muestra y muestreo	26
3.5.1. Población.....	26
3.5.2. Muestra.....	26
3.5.3. Muestreo.....	26
3.6. Variable y operacionalización.....	26
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	30
3.7.1. Técnica	30
3.7.2. Descripción del instrumento.....	30
3.7.3. Validación	34
3.7.4. Confiabilidad.....	34
3.8. Procesamiento y análisis de datos	35
3.9. Aspectos éticos.....	35
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	37
4.1 Resultados	37
4.1.1 Análisis descriptivo de resultados	37
4.1.2. Prueba de hipótesis (si aplica).....	41
4.1.3. Discusión de resultados.....	46
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	49
5.1. Conclusiones	49
5.2. Recomendación	50
REFERENCIAS	51
ANEXOS	57
Anexo 1. Matriz de consistencia	57
Anexo 2. Instrumentos	58
Anexo 3. Validez del instrumento.....	61
Anexo 4. Confiabilidad del instrumento	73
Anexo 5. Aprobación del Comité de Ética.....	74
Anexo 6. Consentimiento informado	75
Anexo 7: Carta de aprobación del Instituto para la recolección de los datos	78
Anexo 5. Informe de asesor de Turnitin.....	79

Índice de tablas

Tabla 1 <i>Nivel de Bienestar psicológico</i>	37
Tabla 2 <i>Nivel de Procrastinación académica</i>	38
Tabla 3 <i>Distribución por edad</i>	39
Tabla 4 <i>Distribución por sexo</i>	40
Tabla 5 <i>Tabla de prueba de normalidad de la variable de bienestar psicológico</i>	41
Tabla 6 <i>Tabla de prueba de normalidad de la variable procrastinación académica</i>	41
Tabla 7 <i>Correlación entre la variable bienestar psicológico y procrastinación académica</i>	42
Tabla 8 <i>Correlación entre la variable de bienestar psicológico y dimensión autorregulación académica</i>	44
Tabla 9 <i>Correlación entre la variable de bienestar psicológico y dimensión postergación de actividades</i>	45

Índice de figuras

Figura 1 <i>Nivel de Bienestar psicológico</i>	37
Figura 2 <i>Nivel de Procrastinación académica</i>	38
Figura 3 <i>Distribución por edad</i>	39
Figura 4 <i>Distribución por sexo</i>	40

Resumen

El actual estudio se ejecutó con el objetivo de determinar la relación entre el bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de un Instituto superior privado Cañete, 2024. Con un método hipotético – deductivo, de enfoque cuantitativo, un tipo de estudio básico con un diseño no experimental, de corte transversal y nivel correlacional. Con una muestra de estudio de 168 estudiantes. Para la recolección de datos se emplearon la Escala de bienestar psicológico de Ryff y Escala de procrastinación académica de Busko. Para el procesamiento de los datos se utilizó el programa Microsoft Excel 2019 y SPSS V.27. Los resultados evidenciaron que el 4.8% de los estudiantes presentó un nivel bajo de bienestar psicológico, el 29.2% un nivel moderado, el 58.9% en un nivel alto y el 7.1% un nivel elevado. En cuanto a la procrastinación académica, el 83.3% obtuvo un nivel bajo, el 16.1% un nivel medio y el 0.6% un nivel alto. Asimismo, se encontró una correlación inversa moderada y significativa ($r_s = -0.565^{**}$, $p < 0.05$) entre bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de educación superior.

Palabras clave: bienestar psicológico, procrastinación académica, educación superior.

Abstract

The present study was conducted with the objective of determining the relationship between psychological well-being and academic procrastination in students from a private higher education institute in Cañete, 2024. A hypothetical-deductive method was used, with a quantitative approach, a basic type of study, and a non-experimental, cross-sectional, and correlational design. The study sample consisted of 168 students. Data collection was carried out using Ryff's Psychological Well-Being Scale and Busko's Academic Procrastination Scale. Data processing was performed using Microsoft Excel 2019 and SPSS V.27. The results showed that 4.8% of the students had a low level of psychological well-being, 29.2% had a moderate level, 58.9% had a high level, and 7.1% had a very high level. Regarding academic procrastination, 83.3% had a low level, 16.1% had a moderate level, and 0.6% had a high level. Additionally, a moderate and significant inverse correlation ($r_s = -0.565^{**}$, $p < 0.05$) was found between psychological well-being and academic procrastination in higher education students.

Keywords: psychological well-being, academic procrastination, higher education.

Introducción

La presente investigación tiene como objetivo determinar la relación entre el bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de un Instituto superior privado Cañete, 2024, considerando que la educación superior juega un papel esencial en la formación de competencias y habilidades profesionales. Este estudio, justificado desde los enfoques teórico, metodológico y práctico, busca aportar información científica vigente, garantizar la precisión de los instrumentos empleados y ofrecer soluciones aplicables al contexto educativo y social, contribuyendo a la mejora de la formación profesional y al bienestar integral de los estudiantes.

El contenido del estudio se estructura en cinco capítulos. El primer capítulo aborda las problemáticas relacionadas con las variables de estudio a nivel internacional y regional. El segundo capítulo presenta el marco teórico, que incluye los principales antecedentes y fundamentos conceptuales. El tercer capítulo detalla la metodología utilizada, abarcando el diseño, los instrumentos y los procedimientos aplicados. En el cuarto capítulo se exponen los resultados obtenidos y su análisis correspondiente. Finalmente, en el quinto capítulo se exponen las conclusiones del estudio, así como las recomendaciones que surgen a partir de los resultados obtenidos, orientados a futuras investigaciones y aplicaciones prácticas, incorporando también anexos que complementan la investigación, como los instrumentos utilizados, la validez y confiabilidad de estos, la autorización del comité de ética, el consentimiento informado, la carta de aprobación del Instituto para la recopilación de datos y el informe del asesor de turnitin.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

El objetivo de este estudio es analizar la relación entre el bienestar psicológico y la procrastinación académica en el contexto universitario, considerando que la educación superior es clave para el desarrollo de competencias y habilidades profesionales en una disciplina específica.

A nivel global, la procrastinación académica en la educación superior ha emergido como una variable de interés tanto para las instituciones educativas como para otras organizaciones comprometidas con la prevención de la deserción universitaria. En este contexto, el estudio de Dardara y Al-Makhalid (2022) demuestra que la relación entre procrastinación y bienestar tiende a ser inversamente proporcional, con ambos factores influyéndose mutuamente. Sin embargo, se plantea que los hábitos procrastinadores, así como las mejoras en el bienestar, podrían actuar como un mecanismo de adaptación temporal, permitiendo a los estudiantes eludir la confrontación con problemas inmediatos que requieren atención. Adicionalmente, Casasola (2022) identifica diversas causas asociadas a la procrastinación, tales como déficits en la autorregulación, la organización del tiempo, factores psicológicos como la ansiedad y el estrés, así como influencias sociales y culturales, incluyendo hábitos, estilos educativos y características familiares. Este estudio destaca que los factores psicológicos juegan un papel crucial en la procrastinación académica, estando estrechamente relacionados con la estabilidad emocional y mental, es decir, con el bienestar psicológico.

A nivel nacional, investigaciones como la de Vences et al. (2023) señalan que los factores más influyentes en los bajos niveles de bienestar psicológico están vinculados a aspectos familiares, económicos, características personales y la autoestima del estudiante. A nivel regional, la procrastinación académica está asociada a la dificultad de

mantener una disciplina académica durante el proceso de formación profesional, lo que resulta en una disminución en las calificaciones de trabajos y exámenes (Casasola-Rivera, 2022). Además, condiciones de bienestar psicológico inadecuadas pueden hacer que el proceso formativo sea más adverso, generando problemas de salud mental más complejos, tales como estrés académico, ansiedad y depresión, así como una tendencia al abandono progresivo de la formación profesional (Vences et al., 2023).

A nivel local, en la provincia de Cañete, específicamente en el Instituto Sergio Bernal García, se observa una notable falta de conocimientos relacionados con las variables del estudio, como el bienestar psicológico y la procrastinación académica. Este vacío se ha intensificado debido a los cambios provocados por la pandemia de COVID-19, que originaron una transición abrupta de la educación presencial a la modalidad virtual, afectando considerablemente la salud mental de los estudiantes. La incorporación forzada de la enseñanza virtual introdujo nuevos factores de estrés, perjudicando la capacidad de autorregulación académica y favoreciendo un aumento en la procrastinación, así como una reducción del bienestar psicológico reflejada en dificultades para manejar el estrés, baja satisfacción con la vida, alteraciones en las relaciones interpersonales, sensación de falta de control sobre las actividades cotidianas y una percepción reducida de logro personal. Frente a esta situación, resulta crucial llevar a cabo investigaciones que profundicen en esta problemática, con el fin de desarrollar estrategias y propuestas de intervención que optimicen tanto la productividad académica como el bienestar psicológico de los estudiantes, adaptándose a los diversos contextos educativos actuales. Siendo necesario plantearse la siguiente interrogante ¿Existe relación entre el bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de un Instituto superior privado Cañete, 2024?

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de un Instituto superior privado Cañete, 2024?

1.2.2. Problema específico

¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y la dimensión autorregulación académica en estudiantes de un Instituto superior privado Cañete, 2024?

¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y la dimensión postergación de actividades en estudiantes de un Instituto superior privado Cañete, 2024?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivos generales

Determinar la relación entre el bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de un Instituto superior privado Cañete, 2024.

1.3.2. Objetivos específicos

Determinar la relación entre el bienestar psicológico y la dimensión autorregulación académica en estudiantes de un Instituto superior privado Cañete, 2024.

Determinar la relación entre el bienestar psicológico y la dimensión postergación de actividades en estudiantes de un Instituto superior privado Cañete, 2024.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

Desde una perspectiva teórica, el estudio proporcionó información científica actualizada con respecto a las variables estudiadas, facilitando la recolección de datos y ofreciendo un conocimiento preciso y fundado en el ámbito de la psicología. De esta manera, brindó contribuciones para abordar problemáticas de índole teórica y práctica dentro del contexto educativo y social, estableciendo una base sólida para futuras investigaciones. Entender la realidad de estas variables permitió el desarrollo de estrategias orientadas a prevenir la deserción escolar, las dificultades de aprendizaje y otros factores que pudieran afectar la adecuada formación profesional.

1.4.2. Metodológica

Desde un enfoque metodológico, el estudio buscó optimizar la precisión y fiabilidad de los parámetros métricos de los instrumentos utilizados, garantizando su aplicabilidad en personas con características similares a la población analizada. En este sentido, se recurrió a la evaluación de contenido a través de la valoración de tres especialistas en psicología, mientras que la confiabilidad de los instrumentos se llegó a comprobar mediante el coeficiente alfa de Cronbach.

1.4.3. Practica

Esta investigación evidenció una importante repercusión social, ya que abordó a una población cuya interacción estaba determinada por la educación y el bienestar emocional. En el ámbito educativo, el estudio buscó contribuir a la mejora de la calidad institucional, permitiendo que sus hallazgos sirvieran como base para la implementación de estrategias preventivas y promocionales enfocadas en la procrastinación académica y la trascendencia de sustentar un adecuado nivel de bienestar psicológico. Asimismo, se propuso el desarrollo de talleres alineados con la planificación de actividades y la gestión del tiempo, así como la

estructuración e implementación de un programa de orientación psicológica basado en un enfoque positivo que dará paso a un aumento progresivamente de la calidad de su satisfacción personal en todos los ámbitos, reforzando el académico, así mismo se optó por instruir en la percepción positiva de su vida. Esto con el óptimo proceso del aprendizaje académico, fortificando las posiciones frágiles de la problemática, de manera que contribuyera con el cuerpo de docentes como la comunidad académica, con el propósito de amplificar la cobertura de calidad en cuanto a las prestaciones formativas que ofrecen para una enseñanza involucrada con el crecimiento humano.

1.5. Limitación de la investigación

Dentro de las limitaciones de la investigación que se llevó a cabo, se resalta el tiempo precisado para las coordinaciones con el instituto educativo, hecho que generó cierto retardo en la recolección de datos debido a procesos administrativos. Asimismo, se presentaron dificultades relacionadas con los importes asociados al desarrollo del estudio, incorporando la impresión de materiales, el acceso a software especializado para el análisis de datos y la gestión logística básica para garantizar la participación de los estudiantes. Esta contingencia, si bien no afectaron los resultados alcanzados, representaron desafíos que requirieron una mayor planificación y organización para concretar los objetivos planteados.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes nacionales

El estudio de Borger et al. (2021) realizó un estudio que tuvo como “objetivo principal examinar la relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios”. La muestra estuvo integrada por 407 estudiantes. El estudio aplicó un diseño no experimental, con un enfoque transversal y correlacional. Se emplearon la Escala de Procrastinación Académica y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados evidenciaron que la dimensión 'propósito en la vida' de la escala de bienestar psicológico registró las correlaciones negativas más significativas con las dimensiones de procrastinación académica: 'autorregulación académica' ($r=-0.392$) y 'postergación' ($r=-0.291$). Esto demuestra una relación estadísticamente significativa, aunque de baja magnitud, entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico. En este sentido, a medida que mejora el bienestar psicológico, disminuyen tanto la autorregulación académica como la tendencia a postergar."

Maicelo (2024) llevo a cabo una investigación “objetivo de establecer la relación entre bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de Enfermería Técnica del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Chachapoyas 2023”. El estudio empleó un diseño correlacional, con una perspectiva cuantitativa y un modelo no experimental. La muestra radico en 81 estudiantes. En dirección a la recolección de datos, se manejó la Escala de Bienestar Psicológico y la Escala de Procrastinación Académica. Entre los principales hallazgos, se aplicó la prueba de Chi-cuadrado con un nivel de significancia de 0.05. En relación con el bienestar psicológico, el 50.6% presentó

un nivel bajo, en tanto que el 54.3% revela un nivel medio de procrastinación académica. Asimismo, el 22.2% mostró un bienestar psicológico bajo con procrastinación elevada; el 23.5% presentó un nivel promedio de bienestar psicológico con procrastinación moderada; y el 12.3% exhibió un alto nivel de bienestar psicológico con procrastinación media. Se concluyó que existe una relación significativa ($X^2=11.187$; $gl=04$; $p=0.025$) entre bienestar psicológico y procrastinación académica en los estudiantes.

Lopez (2023) realizó un estudio con el objetivo de “determinar la relación Bienestar Psicológico y la Procrastinación Académica en estudiantes de la carrera de psicología”. La investigación se fundamentó en una metodología de nivel relacional y un diseño no experimental, abarcando una muestra de 202 estudiantes. Para la recopilación de datos, se aplicaron la Escala de Procrastinación y la Escala de Bienestar Psicológico. Los hallazgos principales evidencian una correlación significativa entre el bienestar psicológico y la procrastinación académica, con valores de significancia (bilateral) de 0.000, que se sitúa por debajo del alfa de 0.05, y un coeficiente de correlación Rho de Spearman de 0.351. En resumen, se concluye que existe una relación significativa entre el bienestar psicológico y la procrastinación académica, asociándose con los valores observados en la población estudiantil."

Terrones (2022) en su investigación “bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de segundo grado de una institución educativa del distrito de La Esperanza - Trujillo, 2022”. A través de un método de estudio aplicado, con una perspectiva cuantitativa y de diseño no experimental, de tipo correlacional y de corte transversal, se llevó a cabo la investigación. La muestra estuvo conformada por 145 estudiantes. Hacia la compilación de datos, se

manejó la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) y la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff. Los hallazgos, adquiridos por intermedio del análisis estadístico, mostraron un valor menor a 0.01 ($p=0.000<0.01$), lo que permitió rechazar la hipótesis nula (H_0). En consecuencia, se infiere que existe una asociación significativa entre el bienestar psicológico y la procrastinación académica.

Arosemena (2021) realizó un estudio que tuvo como objetivo “determinar la relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico” en un grupo de 48 estudiantes de último año de la carrera de psicología en una universidad particular en Breña. El estudio fue desarrollado bajo un enfoque metodológico no experimental, clasificándose como descriptivo y correlacional. Para la medición de las variables, se emplearon versiones adaptadas de herramientas previamente validadas, específicamente la Escala de Procrastinación de Tuckman y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados evidenciaron una correlación negativa y significativa entre el bienestar psicológico y la procrastinación académica ($r = -0.559$), destacando el aspecto de Autoaceptación como la de mayor vinculación ($r = -0.586$). En conclusión, el análisis permitió determinar que se si se halla una relación inversa y altamente significativa a lo largo de ambas variables en la muestra estudiada.

2.1.2. Antecedentes internacionales

En Chile Cordovez et al. (2023) realizaron un estudio que buscó “determinar la relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico en estudiantes de educación superior chilenos”. Desde un enfoque metodológico basado en un diseño no experimental, con un nivel de análisis correlacional y causal. Con una muestra de 181 estudiantes universitarios, para la

recolección de información se utilizó la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko (1998) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los hallazgos evidenciaron una correlación negativa y significativa entre la procrastinación académica y cuatro dimensiones del bienestar psicológico. Asimismo, se identificó que, en dos de estas dimensiones, la procrastinación desempeñó un papel relevante dentro del modelo predictivo. Sin embargo, aunque se reconoce su influencia en el bienestar psicológico, no debe asumirse como el único factor determinante.

Del mismo modo, en Venezuela, Tapullima-Mori y Ramírez (2022) realizaron una investigación con “el propósito de analizar la relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios durante la educación virtual”. Este trabajo se enmarcó como una investigación de tipo básico, con un diseño descriptivo, correlacional y transversal. La muestra incluyó a 144 estudiantes universitarios, quienes fueron evaluados mediante la Escala de Procrastinación Académica y la Escala de Bienestar Psicológico. Los resultados indicaron que, independientemente del sexo, edad, tipo de institución educativa y grado de instrucción, la procrastinación académica se presentó mayormente en un nivel medio (50%), mientras que el bienestar psicológico mostró una tendencia similar, con predominancia en el nivel medio (51.4%) y una inclinación hacia niveles bajos. En cuanto al análisis inferencial, se identificó una correlación negativa a nivel general ($p < .000$; $\rho = -.302$), destacando las dimensiones de autorregulación académica ($p < .001$; $\rho = -.322$) y postergación de actividades ($p = .047$; $\rho = -.166$), aunque estos valores no alcanzaron una significancia elevada. Se concluyó que la procrastinación académica guarda una

relación inversamente proporcional de nivel medio con la normativa en el entorno de clases virtuales.

En Ecuador, Altamirano (2021) elaboro un estudio con “el objetivo de examinar la relación entre la procrastinación académica y su asociación con la ansiedad en estudiantes de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Ambato”. El estudio adoptó un enfoque correlacional y contó con la participación de 50 estudiantes. Para el proceso de recolección de datos, se emplearon la Escala de Procrastinación Académica de Busko y la Escala de Valoración para la Ansiedad de Hamilton. Al finalizar el análisis, se identificaron diferencias significativas en las medias de las dos dimensiones de procrastinación académica según el semestre cursado, evidenciándose una mayor tendencia a la procrastinación laboral en los estudiantes de noveno semestre, mientras que aquellos de primer semestre mostraron un mejor nivel de autorregulación. Asimismo, los resultados reflejaron que la relación entre procrastinación laboral y ansiedad presentó una asociación estadísticamente significativa.

En Uruguay, García et al. (2019) desarrollo una investigación con el “objetivo de examinar la relación entre el bienestar psicológico, la autoeficacia, la autoestima, el malestar psicológico y los síntomas depresivos”. La investigación adoptó un enfoque no experimental y se desarrolló bajo un diseño transversal correlacional-causal, con una muestra conformada por 188 adolescentes. Para la recopilación de datos, se aplicaron diversos instrumentos, entre ellos la Escala de Bienestar Psicológico BIEPS, la Escala de Autoestima de Rosenberg, la Escala de Autoeficacia Generalizada de Baessler y Schwarzer, la Escala de Sintomatología Depresiva del Centro de Estudios Epidemiológicos de Radloff y la Escala de Malestar Psicológico K10 de Kessler y Mroczek. Los hallazgos evidenciaron una

asociación significativa entre las variables estudiadas. Además, se identificó que tanto la autoestima como la autoeficacia desempeñan un papel predictivo en el bienestar psicológico, siendo la autoestima el factor con mayor incidencia. En relación con la disimilitud de género, se observó que los hombres mostraron un grado superior de autoestima en comparación con las mujeres, mientras que estas últimas presentaron una mayor prevalencia de malestar psicológico y sintomatología depresiva.

En Panamá, Gómez (2020) desarrolló una tesis con el “propósito de estudiar la asociación entre la procrastinación académica y la ansiedad-rasgo en estudiantes del sexto semestre de la carrera de Psicología en UDELAS”. La investigación adoptó un enfoque correlacional y contó con una muestra de 200 participantes. Para la obtención de datos, se aplicaron la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario Autodescriptivo de Ansiedad-Rasgo (IDARE). Los principales hallazgos reflejaron la correlación positiva de $r = 0.17$ y un nivel de significancia de $p < 0.05$ entre los factores vinculados a la procrastinación y la ansiedad. Sin embargo, se concluyó que la relación entre ambas variables no alcanzó un nivel de significancia estadística.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Bienestar psicológico

Previo al análisis de las principales fuentes teóricas, es imprescindible establecer las definiciones clave relacionadas con la variable en estudio, las cuales se exponen a continuación:

Ryff (1989) define el bienestar psicológico (BP) como un conocimiento adquirido a partir de las experiencias personales, el cual se consolida a lo largo del desarrollo psicológico del individuo. Este concepto implica la capacidad de

fomentar relaciones sociales positivas e integrar las vivencias experimentadas, considerando no solo la ausencia de aspectos negativos, sino también la presencia de factores positivos.

Sánchez (1998), refiere que el bienestar psicológico es el sentido de felicidad, en donde se forma una apreciación subjetiva del estado en que está sujeto la manera de vivir del individuo, visualizando cuatro aspectos como, percepción individual del bienestar, bienestar en el ámbito laboral, bienestar financiero y bienestar dentro del vínculo sentimental.

Sadock y Sadock (2004), manifiesta el bienestar psicológico en función al correcto desarrollo de las funciones mentales, en base al comportamiento, los pensamientos y el estado de ánimo; lo cual llevara en efecto la productividad de estas actividades.

En esta misma línea, Vielma y Leonor (2010) definen que el bienestar psicológico es una variable con una amplia complejidad que se aproxima a la ausencia de enfermedad o problemas de salud mental, caracterizándose por ser una condición que tiene una persona basada en sus diferentes experiencias y su historia de aprendizaje, además de sus maneras de abordar diferentes situaciones de complejidad.

Asimismo, Moreta et al. (2017) resaltan que el bienestar psicológico está relacionado con un abanico de reacciones que tienen las personas para poder enfrentar diferentes situaciones particulares relacionadas con retos o situaciones complejas donde la persona tiene la responsabilidad de encontrar una solución respectiva, la cual se va aprendiendo desde los primeros años de vida y se fortalece a lo largo de las diferentes etapas de la vida.

En este sentido según Ryff (1989), Sánchez (1998), Sadock y Sadock (2004), Vielma y Leonor (2010) y Moreta et al. (2017) coinciden que el bienestar psicológico, es un estado dinámico que se construye a partir de las interacciones sociales, las experiencias personales y la capacidad de adaptación y aprendizaje continuo frente a los desafíos de la vida. El bienestar psicológico es un proceso dinámico que puede fortalecerse a lo largo del crecimiento personal. Su desarrollo está influenciado por la estabilidad emocional y diversos factores asociados a la salud mental.

El bienestar psicológico es una concepción que comprende la estabilidad emocional y la satisfacción personal, permitiendo a los individuos desarrollar una percepción positiva de su vida y afrontar con eficacia distintas situaciones cotidianas. Esto favorece una mayor independencia, control personal, relaciones interpersonales saludables y la capacidad de encontrar satisfacción en sus experiencias, facilitando así la adaptación a los desafíos del día a día.

Enfoque teórico. El bienestar psicológico, se estudia desde dos enfoques (Ryff, 1989). Por un lado, el enfoque hedónico define el bienestar como la experiencia de placer y la búsqueda de la felicidad, evitando la vivencia de dolor. Desde esta óptica, el individuo valora el placer o displacer, acorde a como se perciba al momento de aceptar un estímulo; de este modo el panorama de esta variable ha incentivado a la terminación de bienestar subjetivo en atribución de la felicidad, punto que abarca tres componentes propios: satisfacción con la vida, ausencia de emociones negativas y experiencia de emociones positivas (Ryan et al, 2001).

De manera similar, el enfoque eudaimónico considera el bienestar como el desarrollo del potencial personal, enfocado en la autorrealización y funcionalidad,

promoviendo vivir en armonía con el verdadero ser. Además, este enfoque sostiene que el individuo debe sentirse auténtico ante diversos escenarios, lo que vincula este concepto con una experiencia positiva.

Los principios fundamentales de este enfoque se centran en el crecimiento personal y la virtud, considerando aspectos que influyen tanto en la vida individual como en el entorno en el que se desarrolla la persona. En este contexto, los estudios se enfocan en analizar los factores que impactan al individuo a nivel personal y social, así como en identificar los elementos que fortalecen al ser humano a través de experiencias que le otorgan un propósito y sentido en la vida.

Teorías del Bienestar psicológico

Teoría del Desarrollo psicosocial de Erick Erikson. Erickson (1994), plantea en su libro “Identity and the Life Cycle”, acerca de cómo el individuo da comienzo a la sensación del bienestar psicológico, a raíz del crecimiento en el sentido de identidad. El cual se va forjando a partir del nacimiento, alcanzado a convertirse en algo definitivo durante la etapa de la adolescencia, no obstante, durante las anteriores etapas del ciclo, el individuo se ve sujeto a diversas variables, siendo una de ellas la ansiedad en nexos con la sensación de inseguridad, provocando una permanencia en la etapa adulta, si se aproxima a ser acentuada de modo excesivo.

Teoría de la Pirámide de necesidades de Maslow. Maslow (1968), redacta su libro “Toward a Psychology of Being”, el cual destaca la jerarquía de necesidades, visualizando una categorización en diferentes niveles, a medida que se satisfacen se amplían nuevas necesidades que van formando parte de los siguientes niveles. En un orden inferior, ubica las insatisfacciones que provocarían una carencia en el desarrollo individual y, con un orden continuo, se localiza

aquellos que no son justamente indispensables, pero optaría por la salud del individuo; mientras que el orden superior, se contemplara las necesidades cognoscitivas, guiados a la autorrealización, se trata del nivel más alto y por ende en esta etapa el individuo será consciente de sí mismo, con nivel racional.

Teoría de Madurez de Allport. Allport (1961), en su libro “Pattern and Growth in Personality”, indica que el bienestar es un principio impreciso, argumentado la ausencia del sustentar en apoyo de la búsqueda a una sensación de incomodidad y que, en cambio, la felicidad e inclusive la experiencia cumbre, concede solamente una vaga percepción de madurez. De igual modo, incorpora que el bienestar está sujeto a una revisión con el sufrimiento, en otros términos, para el autor, la madurez debía abarcar una fracción del sufrimiento, ya sea en función de ser superado.

Teoría de Bienestar psicológico de Carol Ryff. Es reconocida como una de las principales especialistas que realizó valiosas contribuciones a este constructo, ya que señaló cómo numerosas investigaciones pasaron por alto conceptos teóricos fundamentales relacionados con la autorrealización, el significado vital y el funcionamiento mental. En consecuencia, la autora integró diversas teorías de psicólogos destacados en diferentes campos, con el objetivo de consolidar un marco teórico del bienestar psicológico dentro de la disciplina. Entre las teorías subyacentes utilizadas se encuentran la autorrealización de Maslow, la maduración de Allport, la individualidad de Jung, el funcionamiento óptimo del individuo según Rogers, el crecimiento personal propuesto por Erikson y las tendencias básicas de la vida de Buhler

La teoría que respalda la variable de bienestar psicológico en este estudio es la propuesta por Carol Ryff, cuyo modelo facilita una conceptualización integral

del bienestar. En este enfoque, se destaca que el bienestar psicológico no depende exclusivamente de la felicidad o la ausencia de estrés, sino que resulta de una interacción compleja de factores. Esta perspectiva multidimensional permite comprender el bienestar desde una visión más amplia, abarcando tanto el desarrollo personal como las relaciones interpersonales y el control sobre el entorno. Diversas investigaciones respaldan la validez de este modelo al vincular sus seis dimensiones con indicadores de salud mental y calidad de vida, lo que sugiere que se trata de una herramienta útil para evaluar y promover el bienestar en diversos contextos, tales como la psicología clínica, la educación y el desarrollo personal.

Con respecto a Ryff, menciona una estructura a través de seis dimensiones, las cuales reflejan un efecto convergente relativo al funcionamiento psicológico positivo. Estas dimensiones engloban diversas teorías sobre el constructo del bienestar. En este sentido, el BP, conforme a la definición propuesta por Ryff, se rige por la característica común de promover un funcionamiento positivo, tal como se presenta en las distintas teorías que abordan este concepto.

Dimensiones del Bienestar psicológico

Autoaceptación, se entiende como un aspecto clave de la salud mental, estrechamente vinculada con la madurez y un funcionamiento adecuado. Implica una reconciliación con el pasado, así como el mantener una actitud positiva hacia uno mismo. Esto significa reconocer tanto los defectos como las limitaciones personales, con una visión realista de la individualidad. Dentro de una baja autoaceptación, se alude, a la disconformidad con lo sucedido en el pasado, debido a sentimientos con falta de seguridad, en relación de las habilidades y logros (Ryff y Singer, 2008).

Relaciones positivas, capacidad de conservar relaciones con los demás, fundado en la empatía y confianza cooperativa, en intervención de las relaciones interpersonales, al desarrollo y soporte de calidad, evitando que el individuo experimente un sentimiento de insatisfacción al crear lazos afectivos (Ryff y Singer, 2008).

Autonomía, se refiere al sentido de autodeterminación personal, lo que implica tener control sobre el propio comportamiento y una sensación de independencia al tomar decisiones. Además, conlleva la capacidad para regular las emociones y resistir las tensiones sociales.

Dominio del entorno, se describe a la habilidad de establecer ambientes adecuados que favorezcan la naturaleza psíquica del individuo y satisfagan sus necesidades, lo que implica el control y la selección de las competencias necesarias.

Propósito de la vida, según Ryff y Singer (2008), se define como la voluntad de alcanzar metas y cumplir con proyectos personales planteados. Esto implica una sensación clara de comprensión sobre el propósito y significado de la vida, así como el impulso hacia la productividad y creatividad, dentro del marco de una integración emocional.

El crecimiento personal, se define como el deseo y la motivación para lograr una mejora constante, acompañado de una sensación permanente de desarrollo del propio potencial y la adquisición progresiva de nuevas habilidades. Por otra parte, el mencionar un nivel bajo de crecimiento personal, se infiere a la representación de un estancamiento individual e incapacidad al desarrollo de nuevas habilidades (Tors, 2017).

Analizar el bienestar psicológico en la educación superior, tanto técnica como universitaria, resulta esencial, ya que los aspectos psicológicos de los estudiantes permiten comprender con mayor precisión su desempeño académico, su desenvolvimiento y su adaptación a las exigencias de la carrera escogida. Los alumnos que presentan condiciones psicológicas favorables suelen alcanzar un mayor éxito en sus estudios, lo que fortalece su motivación y contribuye al desarrollo de ideas, así como a mejoras en su conducta personal.

2.2.2. Procrastinación académica

Para una comprensión más profunda del tema, es pertinente definir los conceptos clave relacionados con la segunda variable, que serán detallados a continuación:

Rothbum et al (1986), define que la procrastinación académica se manifiesta como la inclinación a retrasar constantemente el momento de realizar las tareas. Esto puede implicar factores de ansiedad relacionados con la procrastinación.

Busko (1998), sostiene que la procrastinación alude a la inclinación del individuo por retrasar la realización de actividades académicas, lo que produce ansiedad debido a la falta de cumplimiento en el plazo establecido.

Tuckman (2002) sostiene que la procrastinación académica como una peculiaridad que tiende a traer consecuencias, especialmente para los estudiantes. Estos suelen justificar su uso de manera racional, es decir, buscan validar el aplazamiento de las tareas argumentando una menor presión.

La procrastinación académica durante la etapa de formación profesional se considera una de las principales causas del bajo rendimiento estudiantil, la deserción escolar y otros problemas relacionados. Según Trisca (2024), es esencial

establecer un patrón adecuado de disciplina académica para alcanzar un aprendizaje eficiente en las clases de una determinada materia. Asimismo, Flores-Flores (2021) señala que la disciplina académica del estudiante es un factor determinante en su desempeño académico dentro del proceso de formación profesional. Dicha disciplina permite desarrollar habilidades de organización, resolución de problemas y estrategias efectivas de aprendizaje, fundamentales para la preparación de tareas y el estudio de exámenes específicos.

Asimismo, Estrada y Mamani (2020) identificaron dos tipos en cuanto a su magnitud y frecuencia donde al hábito generalizado de posponer las actividades académicas se trata de procrastinación crónica, mientras que la procrastinación esporádica o también conocida como comportamiento dilatorio consiste en el atraso de ciertas actividades por falta de organización en el tiempo.

De acuerdo con Milgram (1992), la procrastinación se describe como una “enfermedad moderna” que está estrechamente vinculada a sociedades con un alto desarrollo tecnológico. En estos escenarios, surgen oportunidades académicas y laborales más organizadas, lo que conlleva la necesidad de respetar horarios y plazos que demandan una correcta planificación y un aumento en los compromisos.

Según Rothbum et al (1986), Busko (1998), Tuckman (2002), Estrada y Mamani (2020) y Milgram (1992) coinciden que la procrastinación académica está vinculada a la tendencia de los alumnos de postergar las actividades académicas hasta el último momento, lo que genera mayores niveles de ansiedad y problemas emocionales. Asimismo, se asocia con niveles más elevados de problemas personales, los cuales están relacionados con factores académicos, familiares, sociales y personales.

Asimismo, Casasola (2022) evidenció otras causas como, déficits en la autorregulación, la organización del tiempo, factores psicológicos como la ansiedad y el estrés, ocios negativos, y características propias de cada sociedad, como hábitos, cultura educativa, tipo de familia y otros; también determina que los aspectos psicológicos juegan un rol fundamental en la procrastinación académica, vinculándose a la estabilidad emocional y mental, cabe decir al bienestar psicológico.

La procrastinación académica se refiere a un comportamiento asociado con el hábito de retrasar o posponer de forma sistemática las responsabilidades académicas. Este comportamiento está conectado con factores psicológicos como la baja autoestima, la limitada capacidad de organización, el temor al fracaso, estrategias de aprendizaje deficientes y otras variables relacionadas con la perpetuación de patrones procrastinadores.

Teorías de la procrastinación académica

Teoría Psicodinámica. Planteada por Ferrari et al. (1995), sostiene que la procrastinación tiene su origen en la infancia, etapa crucial en el desarrollo de la personalidad y los procesos psíquicos inconscientes. Según esta perspectiva, la procrastinación se relaciona con un mecanismo de evitación, donde los individuos postergan tareas percibidas como aversivas debido a inseguridades o conflictos internos. Además, los autores destacan que factores como una crianza inadecuada y las altas expectativas de los padres pueden generar un impacto significativo en la personalidad y fomentar la procrastinación. En el contexto educativo, esta actitud puede ser una forma de desafío frente a la presión parental y las exigencias académicas, manifestándose como un temor a no cumplir metas, lo que lleva a los

estudiantes a desatender sus responsabilidades a pesar de tener habilidades para alcanzarlas.

Teoría del Conductismo. Propuesta por Skinner (1977), explica la procrastinación como un comportamiento reforzado por recompensas inmediatas. Los estudiantes postergan tareas académicas porque estas implican beneficios a largo plazo, mientras que actividades alternativas le brindan satisfacción a corto plazo. Ferrari et al. (1995) destacan que esta conducta se refuerza tácitamente al evitar tareas poco atractivas, obteniendo gratificaciones instantáneas. Honig (1966) describe este fenómeno como un mecanismo de escape o evitación, donde las tareas son abandonadas o directamente no se inician, reforzando el hábito de la postergación.

Teoría de la Motivación temporal. Steel y König (2006), explica cómo se relaciona la motivación con factores económicos y temporales en la toma de decisiones, especialmente en contextos académicos. Según esta teoría, la motivación para realizar una tarea depende de cuatro componentes: la expectativa, que mide la confianza en alcanzar un objetivo; el valor, que considera aspectos como la importancia y la dificultad percibida de la tarea; la susceptibilidad a la demora, asociada a la impulsividad y la distracción; y la demora, que se refiere al tiempo entre el esfuerzo y la recompensa. La fórmula matemática presentada en la teoría refleja que a medida que la demora o la susceptibilidad aumentan, la motivación disminuye, lo que incrementa la probabilidad de procrastinar. Esta teoría destaca que, para evitar la postergación, es esencial mantener una alta motivación mediante metas claras, recompensas cercanas y una autorregulación efectiva.

Teoría de procrastinación académica de Ann Busko. El estudio se sujeta en la teoría propuesta por Busko (1998), siendo el autor de la escala Procrastinación académica (EPA), en donde enfatiza que la procrastinación es analizada como un constructo unidimensional, predispuesto como el aplazamiento de actividades, en el que se evidencia ascendencia de elementos emocionales y planificación, referente a que el estudiante es competente para retrasar sus responsabilidades, pero también realiza la planificación del tiempo en donde las ejecutara.

La preponderancia de la procrastinación académica que la autora explica es alta, en relación a Steel (2007), quien señala una valoración entre 12% y 15% en el mundo, cambiando entre el sexo, la situación socioeconómica, el país, asignaturas y carrera profesional que se cursa. A pesar de ello, se evidencia que la aparición de la procrastinación ocurre en la mayoría de los países, de una forma u otra, retrasando las actividades, a menudo acompañada de episodios de ansiedad.

El modelo que respalda la variable procrastinación académica es el propuesto por Busko. Este modelo resulta crucial, ya que facilita la comprensión del fenómeno de la procrastinación académica en las etapas educativas básica y superior, considerándola como una serie de acciones vinculadas a factores personales, motivacionales, de aprendizaje y otros aspectos relacionados.

Dimensiones de la Procrastinación académica

Postergación de Actividades, La conducta de posponer una actividad precisa, el cual se tiene en consideración pues implica que una cuestión de relevancia, fuera sustituida por otra más afable y con relevancia vaga (Quant & Sánchez, 2012). Es importante señalar que el tiempo asignado para la realización de esta actividad, que requiere disposición y urgencia, suele ser ocupado por tareas

que no tienen la misma prioridad, pero que son percibidas como más placenteras por el individuo.

Una característica distintiva de la procrastinación es el aplazamiento de la actividad, considerándolo como un aspecto fundamental para la sociedad. Es debido a ello, que las investigaciones reflejan que estudiantes que poseen puntajes altos en este constructo, tienden a entregar sus actividades con retraso, provocando un refuerzo en hábitos poco saludables y una insatisfacción por su desempeño (Tuesta, 2018).

La autorregulación académica, es el proceso mediante el cual el estudiante moviliza pensamientos y comportamientos orientados a la consecución de sus metas. Dentro de los puntajes, un índice alto de procrastinación es señal de la ausencia en cuanto la autorregulación del desarrollo cognitivo, conductual y motivacional, en contraposición de aquellos estudiantes con acertada autorregulación, empleando métodos de aprendizaje y convicción motivacional adaptativo (Natividad, 2014).

Esta dimensión mide el nivel en que el estudiante conoce sus propósitos de instrucción por medio de la autorregulación académica, conforme a que proyecta y ajusta el funcionamiento de cognición, con seguimiento de las propias motivaciones y conocimiento de los rasgos distintivos que posee el medio en donde se expone (Álvarez, 2010).

Analizar la procrastinación académica en la educación superior, tanto técnica como universitaria, resulta significativo debido a los beneficios que brinda a las instituciones educativas al permitir el desarrollo de nuevas estrategias para motivar a los estudiantes y promover patrones adecuados de disciplina académica. Estos patrones ayudan a mejorar los resultados y a alcanzar los objetivos de las

asignaturas y la formación profesional. Los hábitos procrastinadores suelen originarse y mantenerse desde la educación básica regular, constituyendo una conducta prevalente.

2.3. Formulación de hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

Hi: Si existe relación entre bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de un Instituto superior privado Cañete, 2024.

Ho: No existe relación entre bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de un Instituto superior privado Cañete, 2024.

2.3.2. Hipótesis específicas

Hi: Si existe relación entre el bienestar psicológico y la dimensión autorregulación académica en estudiantes de un Instituto superior privado Cañete, 2024.

Ho: No existe relación entre el bienestar psicológico y la dimensión autorregulación académica en estudiantes de un Instituto superior privado Cañete, 2024.

Hi: Si existe relación entre el bienestar psicológico y la dimensión postergación de actividades en estudiantes de un Instituto superior privado Cañete, 2024.

Ho: No existe relación entre el bienestar psicológico y la dimensión postergación de actividades en estudiantes de un Instituto superior privado Cañete, 2024.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

El presente proyecto se llevó a cabo utilizando un método hipotético – deductivo, este método se da inicio desde el estudio de una premisa el mismo que será contrastado mediante la investigación generando conclusiones mediante la contrastación de la información de la propia realidad en un contexto donde se pueda estudiar una o más variables (Sánchez y Reyes, 2015).

3.2. Enfoque de la investigación

El enfoque del presente proyecto fue desde un enfoque cuantitativo, los estudios cuantitativos ayudan a poder estudiar determinados fenómenos de manera numérica ayudando a poder generar conclusiones y descripciones más específicas mediante el uso de las técnicas estadísticas (Hernández et al., 2014).

3.3. Tipo de investigación

El tipo de estudio que siguió el proyecto fue aplicado, ya que el estudio pretendió generar una profundización en las variables de estudio dentro del contexto seleccionado, el mismo que ayudo a poder fundamentar la interacción que existe entre las variables de estudios (Veiga, 2008).

3.4. Diseño de investigación

El diseño de esta investigación se identifica por ser no experimental, de corte transversal y de nivel correlacional. Se clasifica como no experimental en razón de que no se manipuló alguna de las variables estudiadas. Su carácter transversal se debió a que la recolección de datos se realizó en un solo momento y lugar. Además, se considera el nivel correlacional, ya que el objetivo del estudio fue determinar la relación existente entre las variables analizadas (Hernández et al., 2014).

3.5. Población muestra y muestreo

3.5.1. Población

En este estudio, la unidad de análisis se compuso por estudiantes de educación superior del Instituto Sergio Bernales García, situado en la provincia de Cañete, distrito de San Vicente. Este Instituto cuenta con aproximadamente 500 estudiantes de ambos sexos, provenientes de todas las carreras profesionales que ofrece. Asimismo, los participantes fueron seleccionados de acuerdo con el cumplimiento de los criterios de elegibilidad.

3.5.2. Muestra

La muestra estará formada por 168 estudiantes seleccionados de la población que cumpla con los criterios de inclusión definidos para el estudio.

3.5.3. Muestreo

El muestreo del proyecto se realizará desde un muestreo no probabilístico por conveniencia, este tipo de muestreo busca seleccionar la muestra desde la propia realidad del propio investigador y el lugar de estudio (Hernández et al., 2014).

Criterios de inclusión

- Estudiantes pertenecientes al Instituto Sergio Bernales García
- Estudiantes matriculados en el periodo académico 2024
- Estudiantes de ambos sexos

Criterios de exclusión

Estudiantes que presenten alguna limitación sensorial que les impida completar el consentimiento informado y el cuestionario.

3.6. Variable y operacionalización

Bienestar psicológico

Definición conceptual: Proceso de desarrollo orientado hacia el verdadero potencial de cada persona, que implica el reconocimiento y la máxima expresión de todos los talentos individuales (Ryff, 1989).

Definición operacional: Hace referencia a una medida cuantitativa obtenida a través de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, la cual consta de seis dimensiones.

Procrastinación académica

Definición conceptual: Busko (1998) trata la procrastinación en términos de la inclinación de las personas a retrasar la elaboración de tareas académicas, lo que, a su vez, provoca ansiedad por no cumplir con los plazos establecidos.

Definición operacional: Se define como una medida cuantitativa obtenida mediante la Escala de Procrastinación Académica, que se compone de dos dimensiones: Déficit de autorregulación académica y postergación de actividades.

Matriz operacional de la variable de Bienestar psicológico

VARIABLES	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (niveles o rangos)
<i>Bienestar psicológico</i>	Ryff (1989) considera esta variable como un conocimiento adquirido a partir de las experiencias personales, las cuales se consolidan a través del desarrollo psicológico del individuo. Esto le permite mantener interacciones sociales positivas e integrar los acontecimientos vividos de manera reflexiva.	El bienestar psicológico será evaluado a través de su aplicación, considerando seis dimensiones: autoaceptación, relaciones interpersonales positivas, autonomía, control del entorno, propósito de vida y desarrollo personal.	Autoaceptación	Aceptación y valoración positiva Sentimiento de satisfacción	Ordinal	Bienestar alto >27 Bienestar medio 18-26 Bienestar bajo <25
			Dominio del entorno	Sentimiento de control y competencia en el entorno		Bienestar alto >27 Bienestar medio 18-26 Bienestar bajo <25
			Relaciones positivas	Relaciones cercanas Empatía y habilidades sociales		Bienestar alto >27 Bienestar medio 18-26 Bienestar bajo <25
			Crecimiento personal	Desarrollo continuo de las capacidades personales		Bienestar alto >32 Bienestar medio 21-31 Bienestar bajo <20
			Autonomía	Independencia y capacidad para tomar decisiones Resistencia a presiones sociales		Bienestar alto >36 Bienestar medio 24-35 Bienestar bajo <23
			Propósito de la vida	Sentido de dirección Satisfacción del pasado y el futuro		Bienestar alto >27 Bienestar medio 18-26 Bienestar bajo <25

Matriz operacional de la variable de Procrastinación académica

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (niveles o rangos)
<i>Procrastinación académica</i>	Según Busko (1998), la procrastinación se refiere a la tendencia de los individuos a postergar tareas académicas, lo que puede generar ansiedad ante el incumplimiento de los plazos establecidos.	La medición de la variable se realizará mediante la escala de procrastinación académica el mismo que evalúa la variable general y dos dimensiones que ayudan a poder generar niveles de la procrastinación académica.	Déficit de autorregulación académica	Establecimiento de metas y objetivos académicos Control de la atención Manejo de tiempo Evaluación de rendimiento	Ordinal	Procrastinación alto 37-45 Procrastinación medio 27-36 Procrastinación bajo 9-26
			Postergación de actividades	Retraso en la realización de tareas académicas Falta de organización Dificultad para comenzar tareas		Procrastinación alto 12-15 Procrastinación medio 7-11 Procrastinación bajo 3-6

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

La técnica empleada para evaluar ambas variables consistió en la aplicación de una encuesta. Esta metodología de investigación permite abordar cuestiones tanto desde un enfoque descriptivo como en cuanto a la relación entre variables. La recolección de información se realizó de manera sistemática, siguiendo un diseño predefinido que garantiza la precisión de los datos obtenidos (Buendía et al., 1998).

Para evaluar las variables en estudio, se utilizaron técnicas psicométricas, las cuales forman parte del marco de la evaluación psicológica. Este proceso evaluativo utiliza pruebas psicométricas como herramientas de medición con el propósito de obtener una comprensión más completa del individuo, lo que a su vez posibilita la formulación de hipótesis de trabajo (González, 2007).

3.7.2. Descripción del instrumento

Instrumento 1:

Ficha técnica

Nombre del instrumento: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

Autora: Carol Ryff

Año de creación: 1995

Origen: Estados Unidos

Propósito: Evaluar los niveles de bienestar psicológico

Población objetivo: Adolescentes y adultos de ambos sexos

Modalidad de aplicación: Individual y grupal

Tiempo estimado de empleo: Estimado de 20 minutos

Número total de ítems: 39

Descripción del instrumento

La Escala de Bienestar Psicológico fue desarrollada por Carol Ryff en 1995, con una revisión realizada en 2004, y adaptada a la versión en español por Díaz en 2006. Esta escala permite evaluaciones específicas sobre la actividad psicológica adecuada, en contraste con el enfoque tradicional de la psicología clínica, que se ha enfocado en la afección y el malestar. Presentando seis dimensiones positivas del bienestar psicológico, las cuales se elaboraron a partir de discusiones teóricas respecto a los requisitos cumplidos, las motivaciones y las características que definen a un individuo con plena salud mental.

Las dimensiones del instrumento son las siguientes: la autoaceptación, que implica una postura positiva hacia uno mismo, vinculado con el autoestima y el autoconocimiento; el sentido de la vida, que hace referencia a tener un propósito, vinculado a la motivación para actuar y crecer; la autonomía, que consiste en sustentar la identidad en diferentes contextos sociales, fundamentada en las personales convicciones y preservando la independencia y autoridad personal; el dominio del entorno, que está asociado con el locus de control interno y la eficacia personal; las relaciones positivas con los demás, que involucra cultivar vínculos de confianza, calidez, empatía e intimidad; y el crecimiento personal, que se refiere a la idea de evolución y aprendizaje positivo del individuo.

Administración del instrumento

El instrumento puede aplicarse de forma grupal o individual, dependiendo de los objetivos del investigador. Su duración aproximada es de 20 minutos y está dirigido a personas a partir de los 12 años.

El evaluado recibe instrucciones esenciales para responder adecuadamente a cada proposición. Se exterioriza afirmaciones sobre cómo se comporta, siente y actúa. No existen respuestas correctas o incorrectas. El evaluado tiene la opción de elegir entre seis posibles respuestas para cada ítem en las hojas de aplicación.

Calificación

El proceso de calificación se lleva a cabo verificando que todos los enunciados hayan sido respondidos antes de pasar con la evaluación. Las respuestas se valoran según las seis opciones asignadas a cada ítem de las dimensiones correspondientes.

Instrumento 2:

Ficha técnica

Nombre: Escala de Procrastinación Académica

Autor: Deborah Ann Busko

Año de creación: 1998

Adaptación en Lima: Oscar Ricardo Álvarez Blas (2010)

Finalidad: Medir los niveles de procrastinación académica en estudiantes.

Tiempo estimado de aplicación: Entre 10 y 15 minutos.

Población objetivo: Personas a partir de los 12 años de edad.

Estructura: Modelo bifactorial.

Descripción de la prueba

La escala de procrastinación académica fue elaborada por Busko (1998) en la Universidad de Guelph (Canadá), para conocer los factores causales, así como las consecuencias que tiene tanto el perfeccionismo como la procrastinación en universitarios.

En este caso se ha utilizado la segunda escala, que fue traducida y adaptada por Álvarez (2010), para 235 adolescentes que estudian educación secundaria en Lima Metropolitana. Álvarez realizó la adaptación lingüística del instrumento mediante el uso del método de traducción directa.

De acuerdo a los resultados del análisis psicométrico realizado por el autor original, esta escala cuenta con dos dimensiones: autorregulación académica y postergación de actividades, las cuales han sido confirmadas por Álvarez (2001) y en la revisión estadística realizada en el presente estudio también se confirmó la misma estructura interna.

Dimensiones del instrumento

Déficit de autorregulación académica, hace referencia a las dificultades que experimentan los estudiantes para establecer objetivos de aprendizaje claros, lo que afecta su capacidad de conocimiento, control y regulación de su pensamiento, motivación y comportamiento necesarios para realizar diversas actividades. En este sentido, un puntaje más alto indica una menor capacidad de autorregulación en sus tareas, lo que contribuye a su tendencia a la procrastinación académica. Los ítems relacionados con este factor son: 2, 5, 7, 10, 11, 12, 13 y 14.

Postergación de actividades, se refiere al aplazamiento en la ejecución de trabajos asignados. Los ítems asociados con este factor son: 1, 8 y 9.

3.7.3. Validación

La validez del instrumento de Bienestar psicológico de Ryff se ha establecido a través de diversos análisis psicométricos realizados por la autora. El instrumento se ha validado mediante análisis factorial y se ha demostrado que las seis dimensiones del bienestar psicológico (Autoaceptación, Relaciones positivas, Autonomía, Dominio sobre el entorno, Crecimiento personal y Propósito en la vida) son teóricamente y empíricamente distintas, pero están relacionadas entre sí.

La validez del instrumento de procrastinación académica de Ana Busko fue evaluada en una muestra de 379 estudiantes de educación superior de Lima Metropolitana, con edades que oscilan entre los 16 y los 40 años. Para la medición de la validez, se utilizó un análisis factorial confirmatorio, el cual evidenció una estructura bifactorial del instrumento, confirmando que las dimensiones del mismo son consistentes con los factores teóricos subyacentes en la procrastinación académica (Domínguez, 2024).

3.7.4. Confiabilidad

En relación con el bienestar psicológico, el análisis psicométrico realizado por Ryff en 1989 incluyó a 321 participantes, evaluando la consistencia interna del instrumento y obteniendo coeficientes alfa de Cronbach que variaban entre 0,86 y 0,93.

En cuanto a la confiabilidad de la Escala de Procrastinación Académica, se evaluó mediante el coeficiente alfa de Cronbach, obteniendo un valor total de 0,816.

Específicamente, el factor de autorregulación académica alcanzó un valor de 0,821, mientras que el componente de postergación de actividades obtuvo un resultado de 0,752. Con base en estos resultados, los autores concluyeron que la Escala de Procrastinación Académica (EPA) presenta valores psicométricos significativas para su uso como herramienta de evaluación de la procrastinación académica en contextos tanto investigativos como profesionales.

3.8. Procesamiento y análisis de datos

El análisis de los resultados se realizó a cabo utilizando Microsoft Excel 2019 para la base de datos y el software estadístico IBM SPSS V.27 mediante un enfoque descriptivo e inferencial. En el nivel descriptivo, se elaboraron tablas de frecuencia para visualizar la distribución de los niveles prevalentes de las variables de investigación. A nivel inferencial, se comenzó con la evaluación de la normalidad de los datos de las variables y sus dimensiones, con el propósito de verificar su distribución y seleccionar el estadístico más adecuado para el análisis posterior. Tras confirmar la normalidad de los datos, se estimaron las correlaciones en medio de las variables y se evaluaron las hipótesis formuladas en el estudio, utilizando las pruebas estadísticas pertinentes.

3.9. Aspectos éticos

Esta investigación se efectuó con un estricto cumplimiento de los principios éticos establecidos por el comité de ética y conforme al reglamento ético de la universidad. Estos principios están orientados a la protección de los derechos de los participantes, asegurando su identidad, confidencialidad y privacidad. Se fomenta la participación voluntaria y el derecho a la información, respaldado por la obtención de un consentimiento o asentimiento informado que detallará los objetivos del estudio, garantizando la fiabilidad de los datos

obtenidos. Además, se siguen los principios de beneficencia y no maleficencia, asegurando que no se cause daño y que se minimicen los posibles efectos adversos, mientras se maximiza el beneficio para los participantes.

Asimismo, se han considerado los lineamientos establecidos por la Declaración de Helsinki, que establece principios fundamentales de bioética, como la protección de la salud, la dignidad humana, la integridad y el derecho de participación voluntaria en el estudio. Se respeta la autonomía, lo que implica explicar claramente los objetivos del estudio y asegurar el uso de un consentimiento o asentimiento informado. También se cumplen con los principios de buena fe y objetividad en el manejo de los datos. Además, se adhiere al Código de Ética del Psicólogo Peruano, que promueve la investigación profesional y ética, respetando los derechos, dignidad y autonomía de los participantes, garantizando la confidencialidad de la información y actuando de manera justa y transparente en la recolección de datos. Con estos principios en consideración, se asegura que el proyecto se desarrolle dentro de los marcos éticos esperados.

Finalmente, se ha tenido en cuenta el Código de Ética de la Universidad Norbert Wiener (2020), que establece que, en los estudios de psicología, se debe obtener el consentimiento o asentimiento informado antes de la recolección de datos.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1 Resultados

4.1.1 Análisis descriptivo de resultados

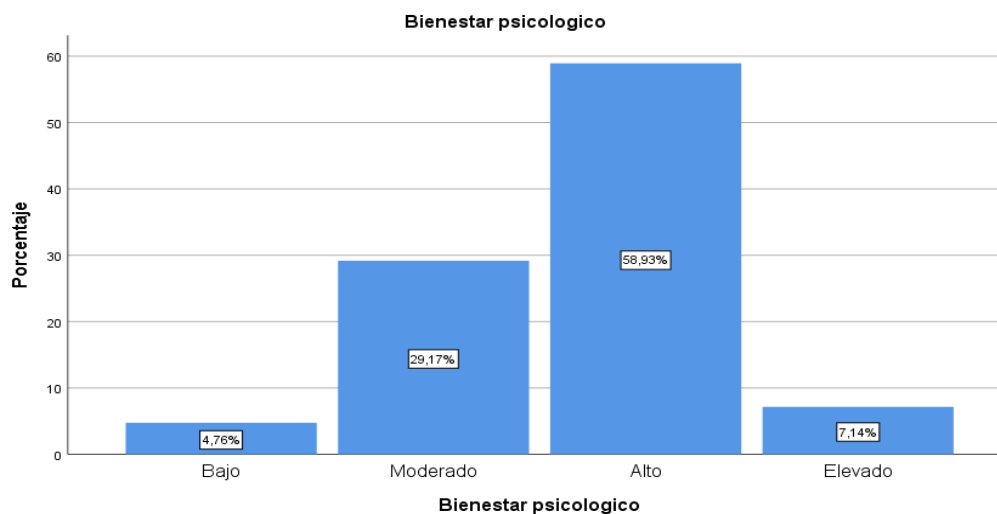
Tabla 1

Nivel de Bienestar psicológico

Bienestar psicológico	F	h%
Bajo	8	4,8
Moderado	49	29,2
Alto	99	58,9
Elevado	12	7,1
Total	168	100,0

Figura 1

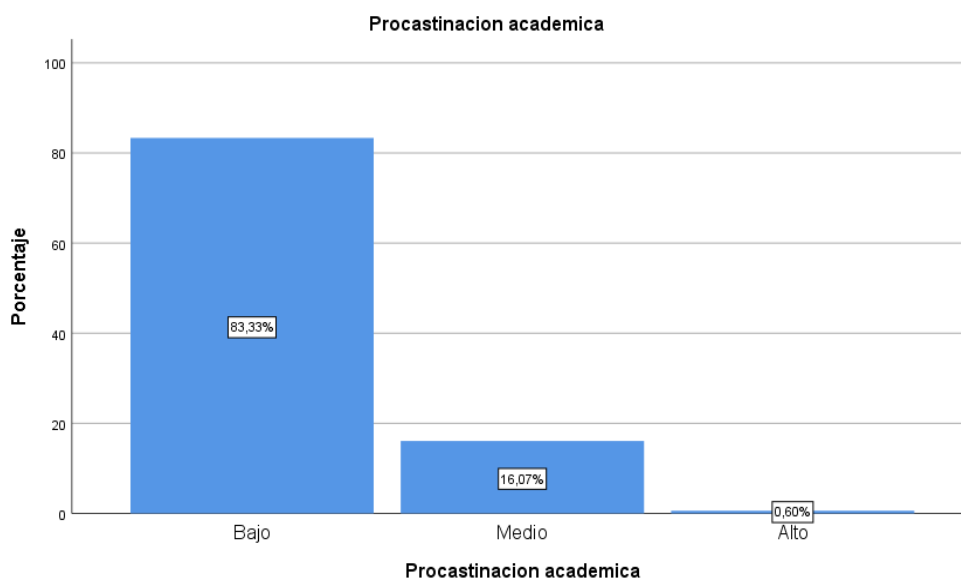
Nivel de Bienestar psicológico



En la tabla 1 y figura 1 se evidencia los niveles de la variable bienestar psicológico en donde el 4.8% presenta un nivel bajo de bienestar psicológico, el 29.2% en un nivel moderado, el 58.9% en un nivel alto y el 7.1% en un nivel elevado.

Tabla 2*Nivel de Procrastinación académica*

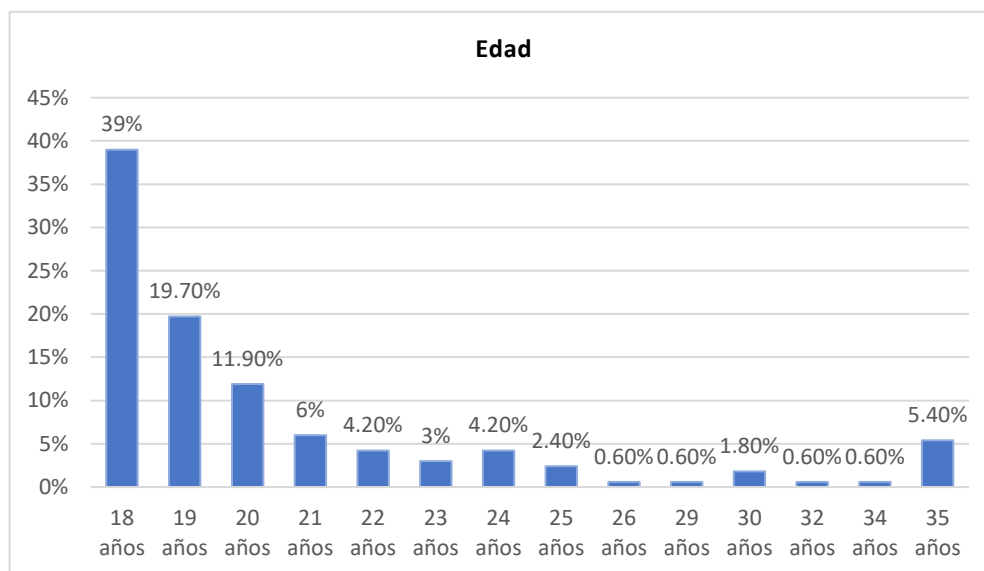
Procrastinación académica	f	h%
Bajo	140	83,3
Medio	27	16,1
Alto	1	0,6
Total	168	100,0

Figura 2*Nivel de Procrastinación académica*

En la tabla 2 y figura 2 se percibe que el 83.33% muestra un nivel bajo de procrastinación académica, el 16.07% se encuentra en un nivel medio y el 0.6% en un nivel alto."

Tabla 3*Distribución por edad*

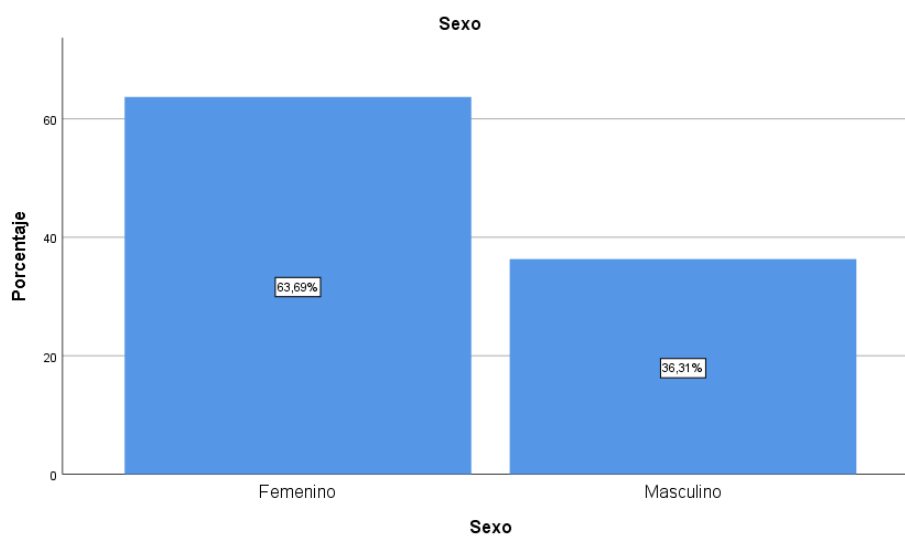
Edad de los estudiantes	f	h%
18 años	66	39,0
19 años	33	19,7
20 años	20	11,9
21 años	10	6,0
22 años	7	4,2
23 años	5	3,0
24 años	7	4,2
25 años	4	2,4
26 años	1	0,6
29 años	1	0,6
30 años	3	1,8
32 años	1	0,6
34 años	1	0,6
35 años	9	5,4
Total	168	100,0

Figura 3*Distribución por edad*

En la tabla 3 y figura 3 se evidencia que el 39% de los participantes tiene 18 años, siendo este el grupo etario más representativo.

Tabla 4*Distribución por sexo*

Sexo del estudiante	f	h%
Femenino	107	63,7
Masculino	61	36,3
Total	168	100,0

Figura 4*Distribución por sexo*

En la tabla 4 y figura 4 se evidencia que el 63.69% son de sexo femenino y un 36.31% son de sexo masculino.

4.1.2. Prueba de hipótesis (si aplica)

Tabla 5

Tabla de prueba de normalidad de la variable bienestar psicológico

Variable/Dimensiones	K-S	Sig
Auto aceptación	.064	.000
Relaciones positivas	.094	.004
Autonomía	.106	.001
Dominio del entorno	.071	.000
Propósito en la vida	.016	.000
Crecimiento personal	.095	.003
Bienestar psicológico	.122	.000

En la tabla se aprecia que los datos de la variable y sus dimensiones muestran una distribución no normal, $<.05$.

Tabla 6

Tabla de prueba de normalidad de la variable procrastinación académica.

Variable/Dimensiones	K-S	Sig
Déficit de autorregulación académica	.099	.000
Postergación de actividades	.109	.000
procrastinación académica	.093	.000

En la tabla se visualiza que los datos de la variable presentan una distribución no, $p<.05$.

Planteamiento de la hipótesis general de la investigación:

Hipótesis nula (Ho)

No existe relación entre bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de un Instituto superior privado Cañete, 2024.

Hipótesis de investigador (alternativa) (Ha)

Si existe relación entre bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de un Instituto superior privado Cañete, 2024.

Nivel de significancia

Según el estadístico de correlación de Rho de Spearman.

Estadístico de prueba

Según el valor hallado en el estadístico de correlación de Rho de Spearman $0.000 < 0.05$ se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Lectura del error

Tabla 7

Correlación entre la variable bienestar psicológico y procrastinación académica

			<i>Bienestar psicológico</i>	<i>Procrastinación académica</i>
<i>Rho de Spearman</i>	<i>Bienestar psicológico</i>	<i>Coefficiente de correlación</i>	1.000	-.565**
		<i>Sig. Bilateral</i>	-	.000
		<i>N</i>	168	168
	<i>Procrastinación académica</i>	<i>Coefficiente de correlación</i>	-.565**	1.000
		<i>Sig. Bilateral</i>	.000	-
		<i>N</i>	168	168

Toma de decisión

Dentro de la tabla 6 se observa los valores de correlación entre las variables de estudio, donde se ha evidenciado una correlación $r_s = -0.565^{**}$ ($p < .05$) indicando una correlación inversa moderada y estadísticamente significativa. El cual se acepta la hipótesis del estudio, Si existe relación entre bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de un Instituto superior privado Cañete, 2024.

Planteamiento de la hipótesis específica 1:

Hipótesis nula (H₀)

No existe relación entre el bienestar psicológico y la dimensión autorregulación académica en estudiantes de un Instituto superior privado Cañete, 2024.

Hipótesis de investigador (alternativa) (H_a)

Si existe relación entre el bienestar psicológico y la dimensión autorregulación académica en estudiantes de un Instituto superior privado Cañete, 2024.

Nivel de significancia

Según el estadístico de correlación de Rho de Spearman.

Estadístico de prueba

Según el valor hallado en el estadístico de correlación de Rho de Spearman $0.006 < 0.05$ se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Lectura del error

Tabla 8

Correlación entre la variable bienestar psicológico y dimensión autorregulación académica

<i>Rho de Spearman</i>			<i>Bienestar psicológico</i>	<i>Dimensión autorregulación académica</i>
<i>Bienestar psicológico</i>	<i>Coeficiente de correlación</i>		1.000	-.499**
	<i>Sig. Bilateral</i>		-	.006
	<i>N</i>		168	168
<i>dimensión autorregulación académica</i>	<i>Coeficiente de correlación</i>		-.499**	1.000
	<i>Sig. Bilateral</i>		.006	-
	<i>N</i>		168	168

Toma de decisión

Dentro de la tabla se observa los valores de correlación entre las variables de estudio, donde se ha evidenciado una correlación $r_s = -0.499^{**}$ ($p < .05$) indicando una correlación inversa moderada y estadísticamente significativa. El cual se acepta la hipótesis del estudio, Si existe relación entre el bienestar psicológico y la dimensión autorregulación académica en estudiantes de un Instituto superior privado Cañete, 2024.

Planteamiento de la hipótesis específica 2:

Hipótesis nula (H₀)

No existe relación entre el bienestar psicológico y la dimensión postergación de actividades en estudiantes de un Instituto superior privado Cañete, 2024.

Hipótesis de investigador (alternativa) (H_a)

Si existe relación entre el bienestar psicológico y la dimensión postergación de actividades en estudiantes de un Instituto superior privado Cañete, 2024.

Nivel de significancia

Según el estadístico de correlación de Rho de Spearman.

Estadístico de prueba

Según el valor hallado en el estadístico de correlación de Rho de Spearman $0.003 < 0.05$ se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Lectura del error

Tabla 9

Correlación entre la variable bienestar psicológico y dimensión postergación de actividades

			<i>Bienestar psicológico</i>	<i>dimensión postergación de actividades</i>
<i>Rho de Spearman</i>	<i>Bienestar psicológico</i>	<i>Coeficiente de correlación</i>	1.000	-.515**
		<i>Sig. Bilateral</i>	-	.003
		<i>N</i>	168	168
	<i>dimensión postergación de actividades</i>	<i>Coeficiente de correlación</i>	-.515**	1.000
		<i>Sig. Bilateral</i>	.003	-
		<i>N</i>	168	168

Toma de decisión: Dentro de la tabla se observa los valores de correlación entre las variables de estudio, donde se ha evidenciado una correlación $r_s = -0.515^{**}$ ($p < .05$) indicando una correlación inversa moderada y estadísticamente significativa. El cual se acepta la hipótesis del estudio. Si existe relación entre el bienestar psicológico y la dimensión postergación de actividades en estudiantes de un Instituto superior privado Cañete, 2024.

4.1.3. Discusión de resultados

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo central examinar la relación entre el bienestar psicológico y la procrastinación académica. El estudio se fundamentó en diversas observaciones realizadas dentro del instituto de educación superior, donde se identificó una tendencia recurrente en los estudiantes a entregar trabajos en el último momento, así como un incremento en los niveles de estrés académico y otras problemáticas asociadas.

En relación al objetivo general del estudio, que busco determinar la relación entre el bienestar psicológico y procrastinación académica, el estudio reporto la existencia de una relación de tipo inversa $r_s = -0.565^{**}$ ($p < .05$) y estadísticamente significativa entre las variables de estudio. Este resultado indica que mientras mejores niveles de bienestar psicológico presente el adolescente existirá una menor tendencia a la procrastinación académica, estos hallazgos son similares a los encontrados por Arosemena (2021) quien en su trabajo de investigación reporto una relación inversa y muy significativa entre el bienestar psicológico y procrastinación académica, estas semejanzas se dan por presentar las mismas características en el ámbito de estudio. Estos resultados son sostenidos por la teoría de la procrastinación académica que fue planteado por Busko (1998), este modelo enfatiza que la procrastinación es analizada como un constructo unidimensional, predispuesto como el aplazamiento de actividades, en el que se evidencia ascendencia de elementos emocionales y planificación, referente a que el estudiante es competente para retrasar sus responsabilidades, pero también realiza la planificación del tiempo en donde las ejecutara. En este aspecto el problema de la procrastinación académica presenta

diferentes casualidades, uno de los aspectos que se relaciona es el aspecto personal y psicológico de la persona, los estudiantes que experimentan aplazamientos de una obligación presentan una tendencia a experimentar emociones de reforzamiento al evadir realizar una actividad que es de obligación.

Con respecto al primer objetivo específico el mismo que busco la relación entre el bienestar psicológico y la dimensión autorregulación académica en estudiantes, los resultados hallados evidencian una correlación $r_s = -0.499^{**}$ ($p < .05$) indicando una correlación inversa moderada y estadísticamente significativa. El cual señala que, conforme mejora el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes, estos desarrollan una mayor capacidad para autorregular sus actividades académicas. Como resultado, se encuentran en mejores condiciones para enfrentar las demandas propias del contexto académico, estos hallazgos son similares a los encontrados por Arosemena (2021) quien estudio el bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de la carrera de psicología donde evidencio que existe una relación inversa y significativa entre el bienestar psicológico y la dimensión autorregulación académica. Estas semejanzas se presentan por las características del estudio y el realizarse en un contexto similar siendo en estudiantes de nivel superior. Asimismo, se sustenta por lo postulado por Busko (1998), quien sostiene que la procrastinación se da cuando el alumno no presenta adecuadas condiciones de la autorregulación académica, llevando consigo patrones de comportamientos que ayuden a que el adolescente pueda tener una mayor claridad de sus propios objetivos y metas llevando así a poder tener una mejor organización para el óptimo cumplimiento de sus actividades.

En alineación con el segundo objetivo específico el mismo que busco la relación entre el bienestar psicológico y la dimensión postergación de actividades en estudiantes, los resultados hallados evidencian una correlación $r_s = -0.515^{**}$ ($p < .05$) indicando una correlación inversa moderada y estadísticamente significativa. El cual indica que mientras mejores niveles de bienestar psicológico presente los estudiantes tendrán mejor capacidad para no postergar actividades académicas generando su cumplimiento específico, estos hallazgos son similares a los encontrados por López (2023) quien en su estudio realizado con el fin de poder conocer la relación entre el bienestar psicológico y la procrastinación académica reporto que existe una relación inversa entre el bienestar psicológico y la dimensión postergación de actividades, estas similitudes se presentan por contar con las poblaciones de características similares. Asimismo, se sustenta por lo postulado por Rothbum et al (1986), quien sostiene que la postergación de actividades lleva a que el estudiante genere un patrón de ansiedad y experiencias de estrés por aplazar actividades para el final generando un acumulamiento de actividades llevando a que el estudiante experimente problemas psicológicos relacionados a la sobrecarga y estrés. En este sentido contar con un adecuado nivel de bienestar psicológico beneficiaría a que el estudiante pueda tener mejor capacidad para gestionar sus propias actividades académicas evitando generar experiencias de cuadros de ansiedad o estrés ayudando a un mejor desenvolvimiento escolar en su formación profesional técnico o universitario.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

El estudio realizado arribó a las siguientes conclusiones:

Primero: Si existe una correlación inversa y muy significativa entre el bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de un Instituto superior privado Cañete, 2024.

Segundo: Si existe una correlación inversa y muy significativa entre el bienestar psicológico y la dimensión autorregulación académica en estudiantes de un Instituto superior privado Cañete, 2024.

Tercero: Si existe una correlación inversa y muy significativa entre el bienestar psicológico y la dimensión postergación de actividades en estudiantes de un Instituto superior privado Cañete, 2024.

5.2. Recomendación

A las autoridades de la institución educativa superior técnica se sugiere poder gestionar con el área psicopedagoga implementar un programa que ayude a poder generar que los estudiantes puedan armar una agenda de organización diciplinada y organización de actividades para disminuir la tendencia a la procrastinación académica.

A los docentes se les sugiere poder buscar estrategias de proporcionar actividades que se desarrollen de manera progresiva buscando que los estudiantes puedan generar una mejor programación de sus actividades.

Al psicólogo de la institución se sugiere poder generar tamizajes para poder detectar aspectos psicológicos que requieran acompañamiento psicológico en el proceso de su formación profesional técnica de los estudiantes.

REFERENCIAS

- Ainslie, G. (1975). Specious reward: A behavioral theory of impulsiveness and impulse control. *Psychological Bulletin*, 82(4), 463-496.
- Allport, G. (1961). Pattern and growth in personality. *Holt, Rinerhart and Winston*.
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación General y Académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. *Revista Persona*, 1 (13), 159-177.
<https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>
- Arosemena, V. (2021). Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de último año de la carrera de psicología de una Universidad particular en Breña-2020”.
Lima: *Universidad privada del norte*.
- Borger et al. (2018). Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Arequipa: *Universidad Católica de Santa María*.
- Busko, D. (1998). Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model. (Tesis de Maestría no publicada). *The University of Guelph, Ontario, Canadá*.
- Casasola, W. (2022). Revisión sistemática sobre procrastinación en estudiantes universitarios en el contexto Latinoamericano. *Revista Psicología UNEMI*, 6(11), 227 - 244.
<https://ojs.unemi.edu.ec/index.php/faso-unemi/article/view/1552/1474>
- Casasola-Rivera, W. (2022). La procrastinación en estudiantes universitarios ¿Por qué debería ser un asunto de importancia académica? Hoy en el TEC.
<https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/2022/11/23/procrastinacion-estudiantes-universitarios-deberia-ser-asunto-importancia-academica>

- Colegio de Psicólogos del Perú. (2017). Código de Ética y Deontología. Consejo Directivo Nacional.
https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf
- Cordovez, A., Ramírez, F., & Villafaña, C. (2023). Relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico en estudiantes de educación superior chilenos. *Estud. de Psicología UCR*, 18(1), 83-100.
<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/wimblu/article/view/54653/55231>
- Dardara, E. A., & Al-Makhalid, K. A. (2022). Procrastination, negative emotional symptoms, and mental well-being among college students in Saudi Arabia. *Anales de Psicología*, 38(1), 17–24. <https://doi.org/10.6018/analesps.462041>
- Dominguez-Lara, S. A. (2018). Prevalencia de procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima metropolitana y su relación con variables demográficas. *Revista De Psicología* 6(7), 81-95. <https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/49>
- Estrada, E., & Huamani, H. (2020). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú. *Apuntes Universitarios*, 10(4), 322-337.
<https://apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe/index.php/revapuntes/article/view/517/612>
- Erikson, E. (1994). *Identity and the life cycle*. *WW Norton & Company*.
- Flores-Flores, H. (2021). La gestión educativa, disciplina con características propias. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 9(1), 22-33.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-78902021000700008
- González, F. (2007). *Instrumentos de evaluación psicológica*. Habana: *Editorial Ciencias Médicas*.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. P. (2014). Metodología de la Investigación.

McGrawHillEducation. Obtenido de <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Hernández, N. (2020). Procrastinación académica, estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chincha, 2020. Perú:

Universidad de San Martín de Porres.

Lopez, J. R. (2023). Bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada ,2021. Uniersidad Privada del Norte.

<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/34822/Lopez%20Risco%20Jhony%20Romario.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Maslow, A. (1968). Toward a psychology of being. D. *Van Norstrand.*

Maicelo, A. (2024). Bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de un Instituto de Educación Superior – Chachapoyas 2023. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas.

<https://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14077/3791/Alejandro%20Maicelo%20Huablocho%20-%20FACISA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Malpica, V. O. (2024). [https://rclimatol.eu/wp-content/uploads/2024/03/Articulo-](https://rclimatol.eu/wp-content/uploads/2024/03/Articulo-RCLIMCS24_0170-Vhanya-Malpica.pdf)

RCLIMCS24_0170-Vhanya-Malpica.pdf. Revista de Climatología, 24, 1570-1577.

Obtenido de [https://rclimatol.eu/wp-content/uploads/2024/03/Articulo-](https://rclimatol.eu/wp-content/uploads/2024/03/Articulo-RCLIMCS24_0170-Vhanya-Malpica.pdf)

RCLIMCS24_0170-Vhanya-Malpica.pdf

Moreta, G., Gabior , I., & Barrera, L. (2017). El bienestar psicológico y la satisfacción con la vida como predictores del bienestar social en una muestra de universitarios Ecuatorianos.

Salud & Sociedad, 8(2), 172-184. <https://www.redalyc.org/pdf/4397/439752880005.pdf>

- Natividad, L. (2014). Análisis de procrastinación en estudiantes universitarios. [Tesis doctoral, Universidad de Valencia]. Repositorio de la *Universidad de Valencia*.
<http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/37168/Tesis%20Luis%20A.%20Natividad.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Quant & Sánchez. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: Concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica*, 3(1), 45-59.
- Rosero, A. D., Chapid, Q. S., Acosta, A. E., & Portilla, D. (2024). Procrastinación en universitarios colombianos –un estudio a través de la Escala de Procrastinación Irracional (IPS). *Revista Eduweb*, 18(1), 24-35.
<https://revistaeduweb.org/index.php/eduweb/article/view/594/785>
- Ryan & Deci. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annu.Rev.Psychol*, 52, 141-66.
- Ryff & Keyes. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719 - 727.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything: or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069 - 1081.
- Ryff & Singer. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13-39.
- Sadock & Sadock. (2004). *Desarrollo humano y ciclo vital*. Editorial. Madrid: Waverly Hispánica S.A.
- Sánchez, J. (1998). *EBP: Escala de bienestar psicológico*. Madrid: TEA.
- Sánchez, H.; Reyes, C. (2015), *Metodología y diseño de la investigación científica*. (5ta Ed.). Lima- Perú, *editorial Business Support Aneth SRL*.

- Sommer, W. (1990). Procrastination and cramming: How adept students ace the system. *Journal of American College Health*, 39, 5-10.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychol Bull* 133: 65-94. *Psychological bulletin*. 133.65-94. 10.1037/0033-2909.133.1.65.
- Tapullima-Mori , C., & Ramírez, G. (2022). Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios durante las clases virtuales. *Revista SAPIENZA international Journal Of interdisciplinare Studies*, 3(1), 96-104.
https://www.researchgate.net/publication/358625297_Procrastinacion_academica_y_bienestar_psicologico_en_estudiantes_universitarios_durante_las_clases_virtuales
- Terrones, E. J. (2022). Bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa La Esperanza, 2022. Universidad Cesar Vallejo.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/108240/Terrones_MEJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Torres, S. (2017). Bienestar psicológico del adulto mayor del CAM-Chosica. Lima: *Universidad Inca Garcilaso de la Vega*.
- Trisca, J. (2024). La procrastinación académica. *revista Internacional de estudios en Educacion*.(1), 51-62. Obtenido de <https://rieem.um.edu.mx/index.php/RIEE/article/view/325/263>
- Tuckman, B. (2002). Academic procrastinator: Their rationalizations and web-course performance. *En APA Symposium Paper*, Chicago, IL.
<https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED470567.pdf>

- Uribe, Y., Alegría, O., Shardin-Flores, N., & Luy-Montejo, C. (2020). Academic Procrastination, Self-Esteem and Self-Efficacy in University Students: Comparative Study in Two Peruvian Cities. *International Journal of Criminology and Sociology*, 9(1), 2474-2480.
<https://lifescienceglobal.com/pms/index.php/ijcs/article/view/8014/4267>
- Universidad Nacional Autónoma de México (2012) Importancia de la educación para el desarrollo. http://www.planeducativonacional.unam.mx/CAP_00/Text/00_05a.html
- Vences, K. A., Márquez, J. O., & Cardoso, D. (2023). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso. *Revista Iberoamericano para la investigación y el desarrollo Educativo*, 12(26), 33-44.
<https://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/1385/3929>
- Vielma, J., & Leonor, A. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Revista Educere*, 14(9), 265–275.
<https://www.redalyc.org/pdf/356/35617102003.pdf>
- Veiga, J. (2008). Modelos de estudios en investigación aplicada: conceptos y criterios para el diseño. *Scielo*: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2008000100011

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

Formulación de problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de un Instituto Superior Privado Cañete, 2024?	Determinar la relación entre el bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de un Instituto Superior Privado Cañete, 2024.	<p>Hi: Sí existe relación entre bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de un Instituto Superior Privado Cañete, 2024.</p> <p>Ho: No existe relación entre bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de un Instituto Superior Privado Cañete, 2024.</p>	<p>V1: Bienestar psicológico Dimensiones: D1: Autoaceptación D2: Dominio del entorno D3: Relaciones positivas D4: Crecimiento personal D5: Autonomía D6: Propósito de la vida</p>	<p>Tipo de investigación La investigación será método hipotético – deductivo.</p> <p>Enfoque de la investigación: El enfoque de la investigación será cuantitativo.</p>
¿Cuál es relación entre el bienestar psicológico y la dimensión autorregulación académica en estudiantes de un Instituto Superior Privado Cañete, 2024?	Determinar la relación entre el bienestar psicológico y la dimensión autorregulación académica en estudiantes de un Instituto Superior Privado Cañete, 2024.	<p>Hi: Si existe relación entre el bienestar psicológico y la dimensión autorregulación académica en estudiantes de un Instituto Superior Privado Cañete, 2024.</p> <p>Ho: No existe relación entre el bienestar psicológico y la dimensión autorregulación académica en estudiantes de un Instituto Superior Privado Cañete, 2024.</p>	<p>V2: Procrastinación académica Dimensiones: D1: Autorregulación académica D2: Postergación de actividades.</p>	<p>Tipo de investigación: El tipo de investigación es aplicada.</p> <p>Diseño de investigación: Será no experimental Corte: Transversal Nivel: Descriptivo Correlacional</p>
¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y la dimensión postergación de actividades en estudiantes de un Instituto Superior Privado Cañete, 2024?	Determinar la relación entre el bienestar psicológico y la dimensión postergación de actividades en estudiantes de un Instituto Superior Privado Cañete, 2024.	<p>Hi: Si existe relación entre el bienestar psicológico y la dimensión postergación de actividades en estudiantes de un Instituto Superior Privado Cañete, 2024.</p> <p>Ho: No existe relación entre el bienestar psicológico y la dimensión postergación de actividades en estudiantes de un Instituto Superior Privado Cañete, 2024.</p>		<p>Población: La población estará conformada por 500 estudiantes</p> <p>Muestra: La muestra será 168 estudiantes</p>

Anexo 2. Instrumentos

1. Instrumento de la variable Bienestar psicológico

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

Edad: Sexo: Femenino () Masculino () Ciclo: Carrera:

Instrucciones

Aquí encontrará 39 afirmaciones. Su tarea es indicar su nivel de acuerdo con cada afirmación, utilizando una escala donde: 1 totalmente en desacuerdo, 2 en desacuerdo, 3 algunas veces de acuerdo, 4 frecuentemente de acuerdo, 5 de acuerdo y 6 totalmente de acuerdo. Por favor, lea atentamente cada afirmación y complete en el espacio correspondiente con una X.

Recuerde que no hay ni buenos ni malos resultados en esta prueba, por lo tanto, seleccione el número que mejor le describe para cada afirmación. Los resultados son anónimos, por ello se le pide contestar de la manera más honesta posible. Procure contestar todas las afirmaciones, y en caso tenga alguna duda consúltelo con el evaluador.

N°	Ítems	1	2	3	4	5	6
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.						
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos intimo con quienes compartir mis preocupaciones.						
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.						
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.						
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
10	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.						
11	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						
12	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						
13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.						
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						

- 15 Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.
 - 16 En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.
 - 17 Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.
 - 18 Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.
 - 19 Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.

 - 20 Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.
 - 21 Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.
 - 22 Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.

 - 23 Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.

 - 24 En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.
 - 25 En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.
 - 26 No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.
 - 27 Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.
 - 28 Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.
 - 29 No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.

 - 30 Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.
 - 31 En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.
 - 32 Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.
 - 33 A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.
 - 34 No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.
 - 35 Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.
 - 36 Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.
 - 37 Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.
 - 38 Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.
 - 39 Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.
-

2. Instrumento de la variable Procrastinación Académica

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA (EPA)

Edad: Sexo: Femenino () Masculino () Ciclo: Carrera:

Instrucciones

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

S	Siempre
CS	Casi siempre
A	A veces
CN	Pocas veces
N	Nunca

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

Anexo 3. Validez del instrumento

1. Validez del instrumento de la variable Bienestar psicológico

N.º	DIMENSIONES / ITEMS	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
	Variable 1: Bienestar psicológico							
	DIMENSIÓN 1: Autoaceptación	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.	X		X		X		
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	X		X		X		
13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.	X		X			X	
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	X		X		X		
25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.	X		X		X		
31	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2: Dominio del entorno	Si	No	Si	No	Si	No	
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	X		X		X		
11	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	X		X		X		
16	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	X		X		X		
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.	X		X		X		
28	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.	X		X		X		
39	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3: Relaciones positivas	Si	No	Si	No	Si	No	
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimo con quienes compartir mis preocupaciones.	X		X		X		
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	X		X		X		
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	X		X		X		
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.	X		X		X		
26	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.	X		X		X		
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	X		X		X		
	DIMENSIÓN 4: Crecimiento personal	Si	No	Si	No	Si	No	
24	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	X		X		X		
30	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.	X		X		X		
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.	X		X		X		

35	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.	X	X	X		
36	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.	X	X	X		
37	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	X	X	X		
38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.	X	X	X		
	DIMENSIÓN 5: Autonomía.	Si	No	Si	No	Si No
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	X	X	X		
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.	X	X	X		
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.	X	X	X		
10	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.	X	X	X		
15	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.	X	X	X		
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	X	X	X		
27	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.	X	X	X		
33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.	X	X	X		
	DIMENSIÓN 6: Propósito en la vida.	Si	No	Si	No	Si No
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	X	X	X		
12	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.	X	X	X		
17	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	X	X	X		
18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	X	X	X		
23	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	X	X	X		
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.	x	X	X		

Apellidos y nombres del juez validador: Dr./Mg. Reyes Piscoche Verónica Inés

DNI: 70525086

Especialidad del validador: Psicóloga comunitaria.


 Lic. Verónica F. Reyes Piscoche
 PSICÓLOGA
 C.Ps.P. N° 277493

Firma del experto informante

02 de agosto de 2024

N.º	DIMENSIONES / ITEMS	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
Variable 1: Bienestar psicológico								
DIMENSIÓN 1: Autoaceptación								
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.	X		X		X		
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	X		X		X		
13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.	X		X		X		
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	X		X		X		
25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.	X		X		X		
31	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.	X		X		X		
DIMENSIÓN 2: Dominio del entorno								
		Si	No	Si	No	Si	No	
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	X		X		X		
11	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	X		X		X		
16	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	X		X		X		
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.	X		X		X		
28	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.	X		X		X		
39	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.	X		X		X		
DIMENSIÓN 3: Relaciones positivos								
		Si	No	Si	No	Si	No	
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimo con quienes compartir mis preocupaciones.	X		X		X		
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	X		X		X		
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	X		X			X	
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.	X		X		X		
26	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.	X		X		X		
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	X		X		X		
DIMENSIÓN 4: Crecimiento personal								
		Si	No	Si	No	Si	No	
24	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	X		X		X		
30	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.	X		X		X		
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.	X		X			X	
35	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.	X		X		X		
36	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.		X		X		X	
37	Tengo la sensación de que con el tiempo me he	X		X		X		

	desarrollado mucho como persona.						
38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.	X	X	X			
	DIMENSIÓN 5: Autonomía.	Si	No	Si	No	Si	No Si
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	X		X		X	
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.	X		X			X
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.	X		X			X
10	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.	X		X		X	
15	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.	X		X		X	
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	X		X		X	
27	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.	X		X		X	
33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.	X		X		X	
	DIMENSIÓN 6: Propósito en la vida.	Si	No	Si	No	Si	No
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	X		X		X	
12	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.	X		X		X	
17	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	X		X		X	
18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	X		X		X	
23	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	X		X		X	
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.	X		X		X	

Apellidos y nombres del juez validador: Dr./Mg. García Vivar Ruth Alicie

DNI: 10290364

Especialidad del validador: Magister en estudios de genero - PUCP


Firma del experto informante

09 de agosto de 2024

N.º	DIMENSIONES / ITEMS	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
Variable 1: Bienestar psicológico								
DIMENSIÓN 1: Autoaceptación								
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.	X		X		X		
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	X		X		X		
13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.	X		X		X		
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	X		X		X		
25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.	X		X		X		
31	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.	X		X		X		
DIMENSIÓN 2: Dominio del entorno								
		Si	No	Si	No	Si	No	
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	X		X		X		
11	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	X		X		X		
16	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	X		X		X		
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.	X		X		X		
28	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.	X		X		X		
39	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.	X		X		X		
DIMENSIÓN 3: Relaciones positivos								
		Si	No	Si	No	Si	No	
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimo con quienes compartir mis preocupaciones.	X		X		X		
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	X		X		X		
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	X		X		X		
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.	X		X		X		
26	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.	X		X		X		
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	X		X		X		
DIMENSIÓN 4: Crecimiento personal								
		Si	No	Si	No	Si	No	
24	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	X		X		X		
30	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.	X		X		X		
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.		X	X			X	
35	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.	X		X		X		
36	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.	X		X		X		
37	Tengo la sensación de que con el tiempo me he	X		X		X		

	desarrollado mucho como persona.						
38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.	X	X	X			
	DIMENSIÓN 5: Autonomía.	Si	No	Si	No	Si	No
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	X		X		X	
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.	X		X		X	
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.	X		X		X	
10	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.	X		X		X	
15	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.	X		X		X	
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	X		X		X	
27	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.	X		X		X	
33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.	X		X		X	
	DIMENSIÓN 6: Propósito en la vida.	Si	No	Si	No	Si	No
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	X		X		X	
12	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.	X		X		X	
17	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	X		X		X	
18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	X		X		X	
23	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	X		X		X	
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.	X		X		X	

Apellidos y nombres del juez validador: Dr./Mg. Rosado Linares Carmen Nelly

DNI: 06131148

Especialidad del validador: Psicología jurídico y forense.


Carmen Nelly Rosado Linares
 PSICÓLOGA COL. N° 6405 - PERÚ
 CENTRO EMERGENCIA MUJER IMPERIAL
 PROGRAMA NACIONAL AURORA - MIMP

01 de agosto de 2024

Firma del experto informante

N.º	DIMENSIONES / ITEMS	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
Variable 1: Bienestar psicológico								
DIMENSIÓN 1: Autoaceptación								
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.	X		X		X		
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	X		X		X		
13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.	X		X		X		
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	X		X		X		
25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.	X		X		X		
31	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.	X		X		X		
DIMENSIÓN 2: Dominio del entorno								
		Si	No	Si	No	Si	No	
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	X		X		X		
11	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	X		X		X		
16	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	X		X		X		
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.	X		X		X		
28	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.	X		X		X		
39	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.	X		X		X		
DIMENSIÓN 3: Relaciones positivos								
		Si	No	Si	No	Si	No	
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimo con quienes compartir mis preocupaciones.	X		X		X		
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	X		X		X		
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	X		X		X		
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.	X		X		X		
26	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.	X		X		X		
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	X		X		X		
DIMENSIÓN 4: Crecimiento personal								
		Si	No	Si	No	Si	No	
24	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	X		X		X		
30	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.	X		X		X		
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.	X		X		X		
35	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.	X		X		X		
36	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.	X		X		X		
37	Tengo la sensación de que con el tiempo me he	X		X		X		

	desarrollado mucho como persona.					
38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.	X	X	X		
	DIMENSIÓN 5: Autonomía.	Si	No	Si	No	Si No
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	X	X	X		
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.	X	X	X		
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.	X	X	X		
10	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.	X	X	X		
15	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.	X	X	X		
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	X	X	X		
27	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.	X	X	X		
33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.	X	X	X		
	DIMENSIÓN 6: Propósito en la vida.	Si	No	Si	No	Si No
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	X	X	X		
12	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.	X	X	X		
17	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	X	X	X		
18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	X	X	X		
23	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	X	X	X		
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.	X	X	X		

Apellidos y nombres del juez validador: Dr./Mg. Cárdenas Cuzcano Arturo Elías

DNI: 15432721

Especialidad del validador: Magister en Ciencias de la Educación con mención en Docencia

Universitaria.


Firma del experto informante

08 de agosto de 2024

2. Validez del instrumento de la variable Procrastinación académica

N.º	DIMENSIONES / ITEMS	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
Variable 1: Procrastinación Académica.								
DIMENSIÓN 1: Autorregulación académica								
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.	X		X		X		
3	Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior.	X		X		X		
4	Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de la clase.	X		X		X		
5	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.	X		X		X		
8	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.	X		X		X		
9	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.	X		X		X		
10	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.	X		X		X		
11	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.	X		X		X		
12	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.	X		X		X		
DIMENSIÓN 2: Postergación de actividades								
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.	X		X		X		
6	Asisto regularmente a clases.	X		X		X		
7	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.	X		X		X		

Apellidos y nombres del juez validador: Dr./Mg. Reyes Piscoche Verónica Inés

DNI: 70525086

Especialidad del validador: Psicóloga comunitaria.



 Firma del experto informante

02 de agosto de 2024

N.º	DIMENSIONES / ITEMS	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
Variable 1: Procrastinación Académica.								
DIMENSIÓN 1: Autorregulación académica		Si	No	Si	No	Si	No	
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.	X		X		X		
3	Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior.	X		X		X		
4	Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de la clase.	X		X		X		
5	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.	X		X		X		
8	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.	X		X		X		
9	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.	X		X		X		
10	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.	X		X		X		
11	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.	X		X		X		
12	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.	X		X		X		
DIMENSIÓN 2: Postergación de actividades		Si	No	Si	No	Si	No	
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.	X		X		X		
6	Asisto regularmente a clases.	X		X		X		
7	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.	X		X		X		

Apellidos y nombres del juez validador: Dr./Mg. García Vivar Ruth Alicie

DNI: 10290364

Especialidad del validador: Magister en estudios de genero - PUCP


Firma del experto informante

09 de agosto de 2024

N.º	DIMENSIONES / ITEMS	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
Variable 1: Procrastinación Académica.								
DIMENSIÓN 1: Autorregulación académica		Si	No	Si	No	Si	No	
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.	X		X		X		
3	Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior.	X		X		X		
4	Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de la clase.	X		X		X		
5	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.	X		X		X		
8	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.	X		X		X		
9	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.	X		X		X		
10	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.	X		X		X		
11	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.	X		X		X		
12	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.	X		X		X		
DIMENSIÓN 2: Postergación de actividades		Si	No	Si	No	Si	No	
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.	X		X		X		
6	Asisto regularmente a clases.	X		X		X		
7	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.	X		X		X		

Apellidos y nombres del juez validador: Dr./Mg. Rosado Linares Carmen Nelly

DNI: 06131148

Especialidad del validador: Psicología jurídico y forense.


Carmen Nelly Rosado Linares
 PSICÓLOGA COL. N° 6405 - PERÚ
 CENTRO EMERGENCIA MUJER IMPERIAL
 PROGRAMA NACIONAL AURORA - MIMP

 Firma del experto informante

01 de agosto de 2024

N.º	DIMENSIONES / ITEMS	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
Variable 1: Procrastinación Académica.								
DIMENSIÓN 1: Autorregulación académica		Si	No	Si	No	Si	No	
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.	X		X		X		
3	Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior.	X		X		X		
4	Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de la clase.	X		X		X		
5	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.	X		X		X		
8	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.	X		X		X		
9	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.	X		X		X		
10	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.	X		X		X		
11	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.	X		X		X		
12	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.	X		X		X		
DIMENSIÓN 2: Postergación de actividades		Si	No	Si	No	Si	No	
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.	X		X		X		
6	Asisto regularmente a clases.	X		X		X		
7	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.	X		X		X		

Apellidos y nombres del juez validador: Dr./Mg. Cárdenas Cuzcano Arturo Elías

DNI: 15432721

Especialidad del validador: Magister en Ciencias de la Educación con mención en Docencia

Universitaria.



Firma del experto informante

08 de agosto de 2024

Anexo 4. Confiabilidad del instrumento

Confiabilidad de la variable bienestar psicológico

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.855	39

El valor de confiabilidad de alfa de Cronbach es de 0.855 siendo un valor óptimo de confiabilidad.

Confiabilidad de la variable procrastinación académica

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.891	12

El valor de confiabilidad de alfa de Cronbach es de 0.891 siendo un valor óptimo de confiabilidad.

Anexo 5. Aprobación del Comité de Ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 19 de Noviembre de 2024

Investigador(a)
YOMARA KAREN HUINCHO ESPINOZA
Exp. N°: 0983-2024

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEIC-UPNW) **evaluó y APROBÓ** los siguientes documentos:

- Protocolo titulado: **“Bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de un Instituto Superior Privado Cañete, 2024” Versión 01 con fecha 25/10/2024.**
- Formulario de Consentimiento Informado Versión **01** con fecha **25/10/2024.**

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) Yomara Karen Huincho Espinoza.

La APROBACIÓN comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

1. **La vigencia** de la aprobación es de **dos años** (24 meses) a partir de la emisión de este documento.
2. **El Informe de Avances** se presentará cada 6 meses, y el informe final una vez concluido el estudio.
3. **Toda enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEIC-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
4. Si aplica, **la Renovación** de aprobación del proyecto de investigación deberá iniciarse treinta (30) días antes de la fecha de vencimiento, con su respectivo informe de avance.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,

Raúl Antonio Rojas Ortega
Presidente

Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
UPNW



Anexo 6. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

Instituciones: Universidad Privada Norbert Wiener

Investigadores: Huincho Espinoza Yomara Karen

Título: Bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de un Instituto Superior Privado Cañete, 2024

Propósito del estudio

Lo invitamos a participar en un estudio llamado: “Bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de un Instituto Superior Privado Cañete, 2024”. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener, Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela profesional de Psicología. El propósito de este estudio es determinar cuál es la relación entre el bienestar psicológico y procrastinación académica. Su ejecución permitirá comprender mejor las dinámicas que influyen en el rendimiento académico y desarrollar intervenciones que promuevan el bienestar de los estudiantes.

Procedimientos

Si usted decide participar en este estudio, se le realizará lo siguiente:

- Entrega del consentimiento informado para ser participe del estudio.
- Completar una encuesta que evalúa su bienestar psicológico y hábitos de estudio.
- Proporcionar información demográfica básica para contextualizar los resultados.

La entrevista/encuesta puede demorar unos 40 minutos, puesto a que se le hará entrega de dos instrumentos psicológicos el cual tiene un aproximado de 20 min individualmente. Los resultados de la encuesta se le entregarán a usted en forma individual o almacenarán respetando la confidencialidad y el anonimato.

Riesgos

Su participación en el estudio no implica riesgos físicos ni psicológicos graves. Sin embargo, es posible que, al reflexionar sobre su bienestar psicológico o hábitos de procrastinación, algunos participantes puedan experimentar incomodidad emocional leve al tomar conciencia de aspectos personales relacionados con su salud mental o comportamiento académico. Si durante el proceso usted se siente angustiado o incómodo con alguna de las preguntas, tendrá la libertad de omitirlas o retirar su participación sin ninguna consecuencia. En caso de que experimente malestar, puede solicitar apoyo psicológico o ser derivado a un profesional de salud mental. La confidencialidad de su información estará siempre protegida.

Beneficios

Usted se beneficiará al participar en este estudio de varias maneras. En primer lugar, tendrá la oportunidad de reflexionar sobre su bienestar psicológico y sus hábitos de procrastinación académica. Esta autoevaluación puede proporcionarle mayor conciencia sobre su estado emocional y comportamientos, lo que podría ayudarle a identificar posibles áreas de mejora en su vida diaria y académica. A partir de esta reflexión, puede fortalecer sus habilidades para gestionar el tiempo y reducir el estrés, lo que podría mejorar su rendimiento académico y bienestar personal. Además, su participación contribuirá al avance del conocimiento científico en el campo de la psicología, específicamente en la relación entre bienestar psicológico y procrastinación. Los resultados de este estudio podrían ser útiles para desarrollar estrategias de intervención que beneficien a otros estudiantes, ayudando a crear entornos educativos más saludables. Por último, como participante, tendrá la opción de recibir retroalimentación sobre los resultados de su evaluación, si lo desea.

Costos e incentivos

Usted no deberá pagar nada por la participación. Tampoco recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

Confidencialidad

Nosotros guardaremos la información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita su identificación. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

Derechos del paciente

Si usted se siente incómodo durante la realización de las encuestas o cualquier otra parte del estudio, podrá retirarse de este en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna inquietud o molestia, no dude en preguntar al personal del estudio. Puede comunicarse con el investigador principal, Huincho Espinoza Yomara Karen, al número de teléfono 959195246 o al comité que validó el presente estudio, Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, presidenta del Comité de Ética para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, tel. +51 924 569 790. E-mail: comite.etica@uwiener.edu.pe

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio. Comprendo qué cosas pueden pasar si participo en el proyecto. También entiendo que puedo decidir no participar, aunque yo haya aceptado y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

Anexo 7: Carta de aprobación del Instituto para la recolección de los datos



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PRIVADO SERGIO BERNALES GARCÍA

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

Cañete, 14 de agosto de 2024

OFICIO N° 049 –IES-SBG-CAÑETE-24

Dr.

Maria Elena Escuza Pasco

DIRECTORA DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD
NORBET WINNER

Presente. –

ASUNTO : AUTORIZACIÓN PARA LA APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS DE
EVALUACIÓN PSICOLÓGICA

REF : CARTA DE RECOJO DE DATOS-NORBET WINNER

De mi especial consideración:

Tengo el agrado de dirigirme a usted, con la finalidad de hacer de su conocimiento que, de acuerdo del documento de la referencia, el Instituto de Educación Superior Privado Sergio Bernales García; autoriza al estudiante **Huincho Espinoza Yomara Karen** la aplicación de los instrumentos de evaluación psicológica para la realización de su trabajo de investigación denominado “**Bienestar Psicológico y procrastinación académica en estudiantes de un Instituto superior privado. Cañete 2024**”.

Sin otro particular me despido; no sin antes expresarle mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,

Directora General IES Sergio Bernales García de Cañete
Dirección: Av. Mariscal Benavides 1621 correo: dgeneralcanete@isergiobernales.edu.pe

Anexo 5. Informe de asesor de Turnitin

● 17% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 13% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 15% Base de datos de trabajos entregados
- 6% 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.upn.edu.pe Internet	2%
2	wiener on 2024-01-09 Submitted works	<1%
3	wiener on 2024-06-14 Submitted works	<1%
4	hdl.handle.net Internet	<1%
5	repositorio.ucv.edu.pe Internet	<1%
6	Universidad Femenina del Sagrado Corazón on 2020-01-02 Submitted works	<1%
7	repositorio.continental.edu.pe Internet	<1%
8	Universidad Wiener on 2024-12-04 Submitted works	<1%