

FACULTAD DE CIENCIAS DE
LA SALUD

Carrera de Psicología

**“PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y
BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES
DEL 5TO AÑO DE UNA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA PÚBLICA DE SAN PABLO -
CAJAMARCA, 2023”.**

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciado en Psicología

Autores:

Leshli Susana Cabrera Perez

Erick Samuel Tafur Huayan

Asesora:

Mg. Anaclaudia Michelle Carrasco Minés

<https://orcid.org/0000-0003-4999-2154>

Cajamarca - Perú

2024

Jurado Evaluador

Jurado 1 Presidente(a)	Kelly Magdalena Santa Cruz Cáceres
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	Oscar Iván Alfaro Bustamante
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	Eduardo Alonso Farfán Cedrón
	Nombre y Apellidos

Informe de Similitud



Página 2 of 49 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::1:3129420026




19% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 12 palabras)

Fuentes principales

- 17%  Fuentes de Internet
- 1%  Publicaciones
- 12%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Dedicatoria

El esfuerzo y empeño de este proyecto está dedicado a Dios y a toda nuestra familia. Especialmente, a nuestros padres que nos apoyaron económica y emocionalmente en el trayecto de nuestra formación profesional, así mismo nos ayudaron a superar los obstáculos interpuestos durante este largo camino.

A nuestros familiares más cercanos, por inculcarnos valores y virtudes que nos sirvieron para desarrollarnos en el ámbito social, por estar presentes, brindarnos aliento para no decaer y permanecer en el camino de nuestros ideales.

A nuestros amigos y compañeros, por todo el ahínco durante los trabajos grupales, por compartir sus conocimientos y por animarnos a no declinar en este trayecto profesional.

Gracias a todos.

Los autores

Agradecimiento

Agradecemos a Dios por seguir dándonos la vida,
también a nuestros padres quienes siempre nos apoyaron y
estuvieron siempre con nosotros en los días difíciles que
hemos pasado. Hoy estamos a un paso de concluir nuestros
estudios gracias a ustedes queridos padres.

Gracias por siempre creer en nosotros.

Los autores

Tabla de contenidos

Jurado Evaluador.....	2
Informe de Similitud	3
Dedicatoria	4
Agradecimiento	5
Tabla de contenidos.....	6
Índice de tablas.....	7
Resumen	8
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA.....	19
CAPÍTULO III: RESULTADOS	24
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	27
REFERENCIAS	35
ANEXOS.....	39

Índice de tablas

Tabla 1 Niveles de procrastinación académica	24
Tabla 2 Niveles de bienestar psicológico	24
Tabla 3 Prueba de normalidad.....	25
Tabla 4 Correlación entre procrastinación académica y el bienestar psicológico.....	25
Tabla 5 Correlación entre la autorregulación académica y el bienestar psicológico	26
Tabla 6 Correlación entre la postergación de actividades y el bienestar psicológico	26

Resumen

El presente estudio tuvo por objetivo determinar la relación entre la procrastinación académica con el bienestar psicológico en estudiantes del 5to año de una institución educativa pública de San pablo - Cajamarca, 2023. La investigación se desarrolló con 260 estudiantes, quienes participaron bajo un tipo de muestra censal. El enfoque fue cuantitativo, de alcance correlacional y se utilizaron dos cuestionarios previamente adaptados. Respecto a la variable procrastinación académica, se utilizó la Escala de Procrastinación académica (EPA), y con respecto a la variable bienestar psicológico se aplicó a la muestra la Escala de Bienestar psicológico de Ryff (SPWB). Los resultados permitieron identificar que el 48% de estudiantes alcanzaron niveles moderados de procrastinación académica, mientras que el otro 38% niveles altos y finalmente el otro 14% obtuvieron niveles bajos. Así mismo, respecto a los niveles de bienestar psicológico, el 48 alcanzaron niveles moderados, mientras que el otro 40% niveles escasos y finalmente un 12% niveles adecuados, Por otro lado, respecto a la relación entre las variables, se identificó una relación muy significativa p valor: Sig.: ,000, además de una correlación alta e inversa, con un $Rho = -,577$; concluyendo que, a mayor procrastinación académica, menor será el bienestar psicológico de los estudiantes.

PALABRAS CLAVES: Procrastinación académica, estudiantes, bienestar psicológico.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

La educación a nivel mundial se ha centrado en la aplicación de estrategias de enseñanza que optimicen un aprendizaje integral, más aún en la educación secundaria, debido a que los adolescentes se ven obligados a poner en práctica habilidades de organización y planificación para cumplir dentro de los plazos establecidos todas las demandas académicas exigidas en su proceso de formación (Abad et al., 2022). Sin embargo, existe una tendencia entre algunos estudiantes, particularmente adolescentes, a posponer el inicio o la finalización de las tareas para más tarde, repercutiendo en las áreas motivacionales, reduciendo el rendimiento académico y en consecuencia desestabilizando su bienestar psicológico (Núñez & Gavilánez, 2023).

En este sentido, el bienestar psicológico en el ámbito educativo se da en función de un sentimiento positivo que experimenta el estudiante ante el éxito en la obtención de buenas calificaciones, reconocimiento y competitividad académica (Aznhar, 2019). Por lo tanto, es esencial ayudar a los adolescentes para que desarrollen habilidades de autorregulación, las cuales les permitirán administrar su tiempo y completar su trabajo en el plazo indicado (Cárdenas et al., 2020).

Ante esta situación, diversos organismos a nivel mundial afirman que, los puntos de vista admitidos varían según la circunstancia específica de lo que significaría el bienestar psicológico, tal es lo que está sucediendo que, en Turquía, existe entre un 23% a 27% de estudiantes que sienten mayor bienestar, priorizando actividades de su interés (que en la mayoría de los casos aluden a actividades de esparcimiento y entreteniendo que a las actividades educativas) (Domínguez & Ybañez, 2016). Asimismo, en los Estados Unidos, se reportó que,

el 59% de los estudiantes, buscan aplazar sus actividades cuando estas se presentan de manera abrumadora, como actividades difíciles o por la cantidad para un tiempo pequeño (Yang, 2021).

Cabe señalar que, en América Latina, las investigaciones realizadas en un establecimiento académico de Guatemala, revelaron que la deserción de los estudiantes ante la educación se presenta en niveles moderados, atendiendo así al 81% de la población cantidad de ocupantes en 87 suplentes, con edades que van de los 16 a los 18 años (Apaza & Pumacayo, 2021). Mientras que, en Colombia, se develó que el estudiante de secundaria, al aplazar sus actividades académicas o trabajos para casa, ha mostrado carencias en la pericia, la dirección y el control de sus condiciones escolares y formas de actuación, siendo estos componentes pertinentes en el cumplimiento de los objetivos de logro académico.

A nivel nacional, los exámenes introducidos en la investigación han cambiado de la mitad al 70% de los estudiantes que habitualmente recurren a formas dilatorias de comportamiento, y alrededor del 20% o 35% reflejan cualidades duraderas que causan un problema de algún tipo u otro (Calixto & Ramírez, 2022). En esta circunstancia específica, los especialistas peruanos, correspondientes a la preparación instructiva ordinaria, a través del Servicio de Escolarización, han venido realizando distintas orientaciones administrativas vinculadas a los ciclos instructivos. El 73,2% de los estudiantes de dos fundaciones instructivas de preparación fundamental habitual en la ciudad de Lima presentan un grado moderado y elevado de vacilación escolar, con un 66,8% retrasando sus ejercicios y un 76,4% con grados bajos de auto orientación del aprendizaje (Querevalu & Echabaudes, 2020). Como se aprecia, dado que la procrastinación académica tiene relaciones negativas con un comportamiento poco responsable, entre los adolescentes. Generando con ello, un problema que se asocia a una afectación importante en el bienestar psicológico.

Es por ello que, a la fecha existen diversos estudios que, abordan la relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico, estudios desde una perspectiva internacional como el realizado por Al barragán y Villegas (2022) mediante su estudio básico, analizaron la relación que hay entre la variable de bienestar psicológico y la procrastinación. Para ello, contaron con una población de 135 adolescentes de una I.E en Colombia. Y mediante un cuestionario y la escala de Riff, obtuvieron como resultado correlaciones negativas con un nivel de significancia menor a 0.05 entre la procrastinación y el bienestar psicológico subjetivo ($r = -0.241$) y el bienestar material ($r = -0.192$). Además, se encontró una asociación significativa ($p < .05$, .003) entre el número actividades procrastinadoras que los adolescentes presentan.

Por su lado, Álvarez-Silva et al. (2021) mediante su estudio que busca explicar la relación entre el bienestar psicológico y la postergación de actividades. Tuvo de participantes un total de 209 estudiantes de una carrera técnica en Ecuador, los cuáles mediante los instrumentos correctos de aplicación, llegaron a obtener resultados que muestran una correlación alta de .623 con un nivel de significancia de 0.000.

Mientras tanto, en México, Villena y Pérez (2021) mediante una población de 205 estudiantes de Michoacán, pudieron desarrollar de determinar la relación entre la procrastinación y como este afecta al bienestar psicológico. De esa manera llegaron a un resultado negativo con valor ($\rho = -.412$; $p < 0.05$), y de esa manera confirmar su hipótesis. Asimismo, de acuerdo a la relación con las dimensiones se tiene: factores de procrastinación de aplazamiento y bienestar psicológico ($\rho = -.377$). Concluyendo que, a mayor bienestar psicológico menor será la conducta procrastinadora a fin de evitarla.

De igual forma, Díaz-Montalvo (2020) con su investigación, encontró la relación entre

la procrastinación académica y el bienestar psicológico en una muestra no probabilística de 45 estudiantes en Cartago en Costa Rica. Los datos se recolectaron con una ficha sociodemográfica y un cuestionario en escala tipo Likert para evaluar ambas variables. Los resultados mostraron relaciones altas y negativas las variables ($Rho=-,569$) y en las dimensiones de autoaceptación ($Rho=-,236$), relaciones positivas con otras personas ($Rho=-,213$), autonomía ($Rho=-,478$), dominio del entorno ($Rho=-,221$), propósito en la vida ($Rho=-,247$) y crecimiento personal ($Rho=-,314$) relaciones negativas y significativas ($p<0.05$).

En tanto que, en España Suárez (2019). Pretendió analizar la correlación entre la procrastinación académica en la adolescencia y su relación con el bienestar psicológico en una muestra de 201 adolescentes de 12 y 16 años, utilizando como instrumentos el Cuestionario de procrastinación académica (Labrador et al., 2013). Y la Escala de Ryff. Los resultados mostraron una relación negativa baja de $\rho = -,214$; ($p<0.05$). Lo que demuestra que ambas variables crecen de manera contraria.

Por otro lado, respecto a los estudios en el ámbito nacional, Fernández-Pérez y Carbajal (2021) de su estudio de diseño correlacional, decidieron encontrar la relación entre el bienestar psicológico y la procrastinación académica en una muestra censal de 100 estudiantes, los cuales, sometidos a las pruebas correspondientes, revelaron datos de correlación entre las variables y las dimensiones de ($\rho = -,455$) y moderada entre el bienestar psicológico y la procrastinación académica en los estudiantes. En cuanto a las dimensiones de autoaceptación ($Rho=,412$) y dominio del entorno ($Rho=,501$) respectivamente.

Por otro lado, Pazos y Vásquez (2021), indagaron la relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico en estudiantes de la I.E “Lurdes Santa Ana” de San Juan de Lurigancho. En una muestra de 81 adolescentes (23.5% hombres y 76.5% mujeres). Se aplicó

el Cuestionario de Frecuencia de procrastinación académica y la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A). Se encontró una correlación inversa ($r = -,784$) entre las variables, al igual que se observaron diferencias según sexo y cantidad de horas de procrastinación.

De igual forma, Muñoz-Llaque (2019) en Lamas – Perú, mediante el hecho de encontrar la relación entre las variables de aplazar actividades y el bienestar psicológico. De un total de 55 estudiantes de la Provincia de Rioja, que, sometidos a encuestas creados por los autores, revelan un valor de correlación de ($r = -,236$) entre la procrastinación académica con el bienestar psicológico.

En cambio, a nivel local no existen investigaciones que relacionen las variables en cuestión. En cambio, cada variable se encuentra investigada por separado o en relación con otros problemas como el estrés, rendimiento, etc.

Por otro lado, respecto a las bases teóricas que explican el comportamiento de la variable de procrastinación académica, autores como Ocampo (2017) la definen como la falta de voluntad para realizar trabajos y ejercicios académicos postergándolos a un segundo plano, generando un mal estado de ánimo por falta de inspiración, auto guía y coordinación. Asimismo, para Lay y Silverman (1996) señalando que la procrastinación es un comportamiento que adopta la persona con el fin de distraerse y con ello las actividades se dejan para después (p.12). Mientras que para Furlan et al. (2012), es “una forma de llevar los quehaceres diarios, sin tener en cuenta lo que esto puede ocasionar en un futuro por la acumulación de trabajo” (p.10).

Sin embargo, para este estudio se toma la definición de Busko (1998) para quién la procrastinación académica “es el rechazo que siente la persona para realizar una actividad, llevándola a no ser culminada y dejada de lado por un largo periodo de tiempo” (p.16). En la

misma línea, el autor divide a este problema en dos dimensiones:

La primera mencionada es la autorregulación académica, la cual se refiere a la idea que tiene la persona de conseguir algo después de haber realizado el trabajo” (Busko, 1998, p. 21). Y la segunda dimensión, denominada como la postergación de actividades, la cual hace referencia a como la falta de motivación para realizar la tarea, ya que siempre se está pensando en lo que se conseguirá del cual el tiempo de respuesta de su realización, dependerá de eso (Busko, 1998, p. 22). De estos factores, se obtiene que los estudiantes poco a poco ven al ámbito académico como una pérdida de tiempo ya que al final no creen conseguir algo que les cause algún tipo de placer, es por ello que piensan que el uso de su tiempo y energía debería estar mejor distribuido en aquellas actividades que crean convenientes (Urbina-Mostacero, 2021). A consecuencia, es que, si el estudiante no siente que sus esfuerzos no son suficientes para terminar rápido una tarea, prefieren aplazarlo (Domínguez et al., 2014).

Por tal motivo, es importante mencionar que, dentro de las principales teorías que explican a la procrastinación, resalta la Teoría de la Motivación Temporal (TMT) de Steel y König (2006); la cual, plantea que, para aminorar la procrastinar el estudiante debe tener una motivación alta, generada por algún tipo de intrínseco intrínseca como las felicitaciones o reconocimiento, dicha motivación autoinfligida no necesariamente debe durar mucho tiempo sino lo suficiente para plantearse expectativas reales de éxito frente a una tarea. Para los autores, si se cumple esta condición temporal de motivación de forma positiva, la procrastinación no sería posible; caso contrario, el único resultado sería la procrastinación y una catástrofe para el bienestar del estudiante.

Asimismo, la teoría de Inhibiciones, síntoma y angustia (Freud, 1926; citado por Ferrari et al., 1995) explica que, llevar algunas tareas o responsabilidades extenuantes, es tomada como

una alerta para el yo, por lo tanto, una vez que esta angustia es detectada, el yo emplea una variedad de mecanismos de defensa (procrastinación) que, impiden la autorregulación y autocontrol. Mientras la visión cognitiva-conductual, Ellis y Knaus (1977) refieren que la procrastinación se debe a que la persona posee creencias irracionales sobre lo que implica terminar una tarea adecuadamente, en ese sentido, tiende a plantearse metas altas y poco reales que por lo general lo llevan al fracaso. Es entonces que, al intentar calmar esas consecuencias emocionales, demoran el inicio de las tareas hasta que no sea factible completarlas de manera apropiada, evitando así cuestionar sus habilidades y capacidades.

Por otro lado, en lo que respecta a la variable de bienestar psicológico, este es definida como “la capacidad de desarrollar y encaminar un propósito en la vida, dirigir un crecimiento personal, manejar el entorno, contar con relaciones positivas y auto aceptarse con el fin de fortalecerse en el transcurso de la vida” (Ryff & Singer, 2008, como se citaron en Lingán-Huamán, 2019, p. 5). De igual modo, para Keyes (1995) el bienestar psicológico se define como “aquel sentimiento que tiene la persona para seguir con su vida, aquella motivación que lo ayuda a seguir adelante, lo cual le da un propósito a su vida” (p. 119).

Es así que, para Ryff (2014) el bienestar psicológico, se dimensiona según los siguientes factores: La autoaceptación, la cual “se refiere a los valores y actitudes que definen a uno mismo y si están son vistas de buena manera” (Ryff, 2014, p. 14). En segundo lugar, relación positiva con los otros, la cual “se relaciona con el entorno que rodea a la persona, se refiere a llevarse bien con las personas que lo rodean” (Ryff, 2014, p. 14). En tercer lugar, la autonomía, la cual se refiere “a la capacidad que tiene la persona para poder tomar decisiones, afrontando las consecuencias de ellas” (Ryff, 2014, p. 14). En cuarto lugar, manejo del ambiente, “el cual se

relaciona con la capacidad de la persona para escoger aquellos lugares en lo que sus actitudes lo pueden llevar a buen puerto, en donde la persona se siente satisfecha y con el ánimo de satisfacer sus necesidades” (Ryff, 2014, p. 14). En quinto lugar, el sentido en la vida o propósito en la vida, la cual hace referencia a que “la persona es capaz de dirigir su vida hacia mejor” (Ryff, 2014, p. 15). Por último, la dimensión de crecimiento personal, el cual hace referencia cuando “la persona puede sacar provecho de las situaciones por las que pasa y aprender de ellas” (Ryff, 2014, p. 15).

En base a las apreciaciones expuestas, cabe señalar que, dentro de las teorías que respaldan al constructo de bienestar psicológico, está la Teoría de la Psicología Positiva de Seligman (1999) cuya premisa sostiene que, la psicología no solo se debe limitar al estudio de lo malo, lo patológico o lo desadaptativo, sino que también debe analizar el estado de bienestar del individuo, el estado positivo y alentador que tiene sobre la vida, donde se evidencia indicadores de funcionamiento positivo. De igual modo la teoría Conductual de Skinner (1977) la referir que, una conducta se mantiene cuando es reforzada, es decir, las conductas persisten por sus consecuencias. Por tal razón, las personas postergan actividades porque sus conductas de postergación propiamente han sido reforzadas y además han tenido éxito debido a diversos factores propios del ambiente, que han permitido continuar con este tipo de acciones.

Según lo expuesto, este estudio se justifica teóricamente, debido a que, según la información teórica, cifras estadísticas y estudios empíricos en contextos internacionales y nacionales, se promoverá el debate y la reflexión académica sobre una realidad tomada poco en cuenta en el ámbito académico local, como lo es la procrastinación académica y bienestar psicológico en adolescentes. Asimismo, metodológicamente este estudio se justifica, al brindar un nuevo diseño de investigación al ámbito local, con estrategias e instrumentos de medición para las variables de procrastinación académica y bienestar psicológico confiables y validadas

al contexto local, para que se puedan re utilizar en nuevas metodologías que sume a lo encontrado en este estudio. Y finalmente, se tiene una justificación práctica; ya que, los resultados alcanzados, podrán ser de interés para docentes, investigadores o profesionales de la salud para que, generen propuestas preventivas a la conducta de procrastinación, promoviendo un mejor bienestar psicológico en los adolescentes cajamarquinos.

1.2. Formulación del problema

¿Cuál es la relación entre la procrastinación académica y bienestar psicológico en los estudiantes del 5to grado de una Institución Educativa en la provincia de San Pablo, 2023? Y como problemas específicos: ¿Cuál es el nivel de procrastinación académica en los estudiantes del 5to grado de una Institución Educativa en la provincia de San Pablo, 2023? ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico en los estudiantes del 5to grado de una Institución Educativa en la provincia de San Pablo, 2023? ¿Cuál es la relación entre las dimensiones de la procrastinación académica (autorregulación académica y postergación académica) y el bienestar psicológico en los estudiantes del 5to grado de una Institución Educativa en la provincia de San Pablo, 2023?

1.3. Objetivos

Determinar la relación entre la procrastinación académica y bienestar psicológico en los estudiantes del 5to grado de una Institución Educativa en la provincia de San Pablo, 2023. Y como objetivos específicos: Identificar el nivel de procrastinación académica en los estudiantes del 5to grado de una Institución Educativa en la provincia de San Pablo, 2023. Identificar el nivel de bienestar psicológico en los estudiantes del 5to grado de una Institución Educativa en la provincia de San Pablo, 2023. Identificar la relación entre las dimensiones de procrastinación académica (autorregulación académica y postergación académica) y el bienestar psicológico en los estudiantes del 5to grado de una Institución Educativa en la provincia de San Pablo, 2023.

1.4. Hipótesis

Ha: Existe relación entre la procrastinación académica y bienestar psicológico en los estudiantes del 5to grado de una Institución Educativa en la provincia de San Pablo, 2023.

H0: No existe relación entre la procrastinación académica y bienestar psicológico en los estudiantes del 5to grado de una Institución Educativa en la provincia de San Pablo, 2023.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

La investigación se realizó bajo un tipo de metodología básica y un enfoque cuantitativo; ya que, estas investigaciones tienen como fin ampliar las bases teóricas e indagaciones previas hacia el debate de lo que ya se conoce sobre un problema en especial, en este caso sobre la procrastinación académica y el bienestar psicológico en adolescentes. Asimismo, el enfoque cuantitativo, se basó en la utilización de estrategias de medición numérica y estadística para el análisis de los datos (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

Además, es de diseño no experimental, al no tener la intención expresa de manipular ninguna variable, limitando su estudio a observar su comportamiento en su estado natural. Asimismo, el nivel es descriptivo - correlacional, pues se justifica por el hecho de identificar el índice o nivel actual en el que se comporta las variables, además de encontrar el grado de relación (no causal) entre las variables de procrastinación académica y el bienestar psicológico (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018, p. 60). Así mismo el alcance fue transversal; ya que, en estos estudios se lleva a cabo en una sola instancia con todas las variables que permanecen iguales a lo largo del estudio; es decir, se observa a un grupo de personas o se recopila cierta información, en un solo momento determinado o en el transcurso de un periodo corto y limitado (Corona & Fonseca 2023).

Por otro lado, la población estuvo conformada por 260 estudiantes de ambos sexos, matriculados en el 5to grado de una Institución Educativa en la provincia de San Pablo, durante el periodo marzo-diciembre del 2023.

Referente a la muestra, se utilizó una muestra censal, al seleccionar a toda la población en su totalidad; ya que, este tipo de muestras previenen sesgos de representatividad, por lo que engloba a todo el conjunto de una población con características específicas demandas por el

investigador (Ramírez, 1997). Por tal motivo, se consideró seleccionarlos mediante los siguientes criterios de inclusión: estudiantes de ambos sexos que cursen el 5to grado del nivel secundario, estudiantes con registros de matrículas vigentes en el año académico, estudiantes que manifiesten exceder las 3 horas consecutivas de postergación de actividades realizando actividades no académicas (videojuegos, llamadas, chats, etc.). Y estudiantes, que cuenten con la disponibilidad de participar voluntariamente, previa autorización de sus padres de familia.

Mientras que, como criterios de exclusión se consideró: Estudiantes que, no cuenten con sus matrículas vigentes (por deudas o amonestaciones) y estudiantes que no deseen participar voluntariamente de la investigación o que sus padres no den su consentimiento. Logrando con ello, conformar, a una muestra de estudio total de $M=260$ estudiantes Institución Educativa en la provincia de San Pablo-Cajamarca.

Por otro lado, referente a la técnica para la recolección de datos, se utilizó la encuesta “al ser utilizada ampliamente en estudios de corte cuantitativo, debido a su practicidad de recojo de información mediante la interrogación” (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018, p. 107). Así mismo, en cuanto al instrumento, se define como una estrategia o forma de medición en que una variable va a ser cuantificada (Sánchez & Reyes, 2009). Para medir la primera variable se utilizó la Escala de procrastinación académica (EPA), creada originalmente por Busko (1998) y adaptada al contexto del Perú por medio del autor Domínguez (2016), en Lima.

Dicha escala disgrega a la procrastinación académica en dos dimensiones: la autorregulación académica y la postergación de actividades. Cabe resaltar, que dicha prueba puede ser aplicada de manera personal y en grupo entre un tiempo que varía entre los 10 y 20 minutos como máximo

De acuerdo a sus propiedades psicométricas, como ya se mencionó al Perú fue adaptado

por Domínguez et al. (2016) quién reportó niveles de validez respecto al $KMO = .706$, que con ello elimino 2 ítems ajustando la prueba a su versión pequeña de 12 ítems. Finalmente, para la fiabilidad de la prueba utilizó el α de C. obteniendo un resultado de $.86$. Lo cual demuestra ser una prueba confiable para su aplicación en el contexto peruano.

Cabe resaltar que, para esta investigación se utilizó la adaptación al ámbito local realizada por Polo-Gormas (2022) quién mediante la prueba Kaiser Meyer Olkin obtuvo un valor de $.753$ conformando su validez. Y para su confiabilidad, de la misma manera que el autor anterior, mediante el α de C. obtuvo un valor de $.751$, valor significativo para su uso.

Por otro lado, para medir la segunda variable se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (SPWB), creada originalmente por Ryff (1995), el instrumento mide las características que determinan el Bienestar Psicológico, en los diversos ámbitos (académico, familiar, social, etc.) de desarrollo en la adolescencia. En su adaptación peruana por Leal y Silva (2010) (Ver Anexo 4), la versión de la escala se disminuyó hasta una más pequeña de 13 ítems. Que mediante el modo Likert, se dio puntajes para cada situación y la secuencialidad con la que pasa.

Respecto a sus propiedades psicométricas, la escala cuenta con una validez del 79% de explicación ítem-test-ítem-retest. Además, de una confiabilidad por el método de consistencia interna ($\alpha = .83$) del α de C.

No obstante, para el presente estudio se optó por utilizar la adaptación del cuestionario al ámbito local, realizada por Rubio-Quiroz (2019), con un valor de confiabilidad por Alfa de Cronbach de $0,820$ y una validez por juicio de expertos Vde Aiken: $.912$.

En otra instancia, respecto a la recolección de datos, se solicitó a la I.E de la provincia

de San Pablo de la ciudad de Cajamarca, los permisos para las evaluaciones correspondientes, mediante solicitudes formales. Luego se pasó a coordinar las fechas y horas de evaluación, en una hora no lectiva de clase para no interferir en sus actividades habituales. Posteriormente, los datos fueron recopilados a través de los cuestionarios para la procrastinación académica y bienestar psicológico adaptados previamente a formularios virtuales en Google Forms. Además de incluir un consentimiento informado para padres y un asentamiento informado para los adolescentes, en la que se detallaron los objetivos y solicitando el permiso y la participación voluntaria. La evaluación se realizó vía redes sociales (WhatsApp) medio por el cual, se socializó el link de los formularios, dada su rapidez. El llenado duró aproximadamente 30 minutos, después se verificó la conformidad de las respuestas de los formularios que fueron registrando de forma automática todas las respuestas en una matriz del mismo formulario.

Para el análisis de datos, se exportó la información de la matriz Excel a una base de datos en el programa estadístico SPSS 0.27. En el se calculó la distribución de los datos (prueba de normalidad) con el coeficiente de Kolmogorov Smirnov debido a que los participantes fueron más de 50 estudiantes. Con este análisis se determinó que el estudio fue no paramétrico, para lo que se utilizará la Rho de Spearman para analizar las correlaciones de las variables.

Por otro lado, en cuanto a las consideraciones éticas adoptadas en esta investigación se recopilaron aquellos postulados sugeridos por la American Psychological Association (APA, 2010), dentro de las cuales se menciona el criterio ético de beneficencia y no maleficencia., al solicitar e informar a la institución involucrada en la investigación (I.E. de la provincia de San Pablo), los permisos pertinentes a fin de no vulnerar los estatus de dicha institución. De igual forma, se consideró el criterio de respeto a los derechos y dignidad de las personas, al informar a los participantes sobre los procesos y beneficios (no económicos) de su participación voluntaria y su derecho a no culminar su participación si lo creen conveniente. Sumado a ello,

al ser menores de edad, fue necesario contar con el permiso de sus padres; por lo cual, se enviaron un asentimiento y un consentimiento informado dirigido tanto a padres como a los adolescentes. Además del criterio de cuidado competente del bienestar de los demás, al no divulgar los resultados a terceros. Finalmente, el criterio ético de responsabilidades profesionales y científicas con la sociedad, al citar toda la información según los parámetros de la séptima edición de Apa, para no falsificar las investigaciones y conceptos utilizados.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

Tabla 1

Niveles de procrastinación académica

	Niveles	F	%
Procrastinación Académica	Alto	98	38
	Moderado	126	48
	Bajo	36	14
	Total	260	100.0

Nota: F: Frecuencia / %: Porcentaje

En la Tabla 1 se aprecia que, el 48% de los estudiantes presentan un nivel moderado de procrastinación académica. Mientras que, otro 38% presentan un nivel alto y solo un 14% se ubican en un nivel bajo de procrastinación académica

Tabla 2

Niveles de bienestar psicológico

	Niveles	F	%
Bienestar psicológico	Adecuado	30	12
	Moderado	126	48
	Escaso	104	40
	Total	260	100.0

Nota: F: Frecuencia / %: Porcentaje

En la Tabla 2 se observa que, el 48% de los estudiantes presentan un nivel moderado de bienestar psicológico. En tanto que, el 40% de ellos se ubican en un nivel bajo y solo un 12% presentan un nivel alto de bienestar psicológico.

Tabla 3

Prueba de normalidad

	kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Procrastinación académica	,491	260	,000
Bienestar psicológico	,562	260	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Nota: Obtenido del análisis estadístico de distribución de datos

En la Tabla 3, tras la aplicación de la prueba de normalidad de kolmogorov-Smirnov, se evidencia un p valor: ,000 tanto para la variable procrastinación académica como para la variable bienestar psicológico, interpretándose que existe una distribución diferente a la normal, ya que los valores de significancia son menores al 0.05, lo que conlleva a la utilización de la prueba no paramétrica de Spearman para el análisis de correlación.

Tabla 4

Correlación entre procrastinación académica y el bienestar psicológico

		Bienestar psicológico	
Procrastinación Académica	Rho de Spearman	1,000	-,577*
	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	260	260

Nota: Rho de Spearman: Coeficiente de correlación; Sig.: Significancia; N: Muestra

En la Tabla 4 se observa que, el valor de significancia obtenido de ,000 ($p < 0.05$) permitirían rechazar la hipótesis nula y comprobar la hipótesis alterna; es decir que, existe una relación entre las variables. El coeficiente de correlación resultante fue de $-,577^*$ indicando que existe una correlación fuerte y negativa entre las variables. Es decir que, a mayor procrastinación académica, menor será el bienestar psicológico.

Tabla 5

Correlación entre la autorregulación académica y el bienestar psicológico

		Bienestar psicológico	
Autorregulación Académica	Rho de Spearman	1,000	-,241
	Sig. (bilateral)	.	,001
	N	260	260

Nota: Rho de Spearman: Coeficiente de correlación; Sig.: Significancia; N: Muestra

En la Tabla 5 se observa que, el valor de significancia obtenido de ,001 ($p < 0.05$) es decir que, existe una relación entre la dimensión de autorregulación académica y el bienestar psicológico. El coeficiente de correlación resultante fue de -,241 indicando que existe una correlación débil y negativa entre la dimensión y la variable. Es decir que, a mayor autorregulación académica, menor será el bienestar psicológico.

Tabla 6

Correlación entre la postergación de actividades y el bienestar psicológico

		Bienestar psicológico	
Postergación de Actividades	Rho de Spearman	1,000	-,612**
	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	260	260

Nota: Rho de Spearman: Coeficiente de correlación; Sig.: Significancia; N: Muestra

En la Tabla 6 se observa que, el valor de significancia obtenido de ,000 ($p < 0.05$); es decir que, existe una relación entre la postergación de actividades y el bienestar psicológico. El coeficiente de correlación resultante fue de -,612** indicando que existe una correlación muy fuerte y negativa entre la dimensión y la variable. Es decir que, a mayor postergación de actividades, menor será el bienestar psicológico.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

La presente investigación planteó como objetivo general determinar la relación entre la procrastinación académica y bienestar psicológico en los estudiantes del 5to año de una Institución Educativa en la provincia de San Pablo, 2023.

Los resultados evidencian una relación muy significativa de ,000 ($p < 0.05$), con un índice de correlación de Rho: $-,577$, siendo esta una relación fuerte y negativa entre las variables. Es decir que, a mayor procrastinación académica, menor será el bienestar psicológico. Lo revelado, se asemeja al estudio llevado a cabo por Villena y Pérez (2021) en 205 estudiantes de Michoacán quienes revelaron la existencia de una relación indirecta y significativa entre las variables de estudio ($\rho = -,412$; $p < 0.05$). De igual forma, en el estudio presentado por Pazos y Vásquez (2021) encontraron en 81 adolescentes (23.5% hombres y 76.5% mujeres de San Juan de Lurigancho en la ciudad de Lima. La evidencia de una correlación inversa y significativa ($r = -,784$) entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico.

Es por ello que se puede afirmar que ambas variables tienen un crecimiento opuesto; es decir, mientras haya mayor procrastinación académica, se predice un menor bienestar psicológico. Lo encontrado en las distintas investigaciones, además es fundamentado en la Teoría de la Motivación Temporal (TMT) de Steel y König (2006) en donde se plantea que, para aminorar la procrastinar el estudiante debe tener una motivación alta, generada por algún tipo de intrínseco intrínseca como la de ser felicitado o reconocido, dicha motivación autoinfligida no necesariamente debe durar mucho tiempo sino lo suficiente para plantearse expectativas reales de éxito frente a una tarea. Para los autores, si se cumple esta condición temporal de motivación de forma positiva, la procrastinación no sería posible; caso contrario, el único resultado sería la procrastinación y una catástrofe para el bienestar del estudiante.

En este sentido, un pilar importante sobre el que se cimienta el bienestar psicológico, es la Teoría de la Psicología Positiva de Seligman (1999) cuya premisa sostiene que, la psicología no solo se debe limitar al estudio de lo malo, lo patológico o lo desadaptativo, sino que también como mencionan Ryff y Singer (2008) tomando los postulados de la psicología positiva que, la psicología también debe analizar el estado de bienestar del individuo, el estado positivo y alentador que tiene sobre la vida, donde se evidencia indicadores de funcionamiento positivo y lo motivan a moverse, a la acción y al cumplimiento de metas, evitando el desgano, la desmotivación y por ende la procrastinación.

Por otro lado, con respecto al primer objetivo específico que, plantea identificar el nivel de procrastinación académica en los estudiantes del 5to año de una Institución Educativa en la provincia de San Pablo, 2023. Se encontró que, el 48% de los estudiantes presentan un nivel moderado de procrastinación académica. Mientras que, otro 38% presentan un nivel alto y solo un 14% se ubican en un nivel bajo de procrastinación académica. Este resultado es corroborado por el estudio de Al barragán y Villegas (2022) en Colombia, encontrando en 135 adolescentes un nivel moderado de procrastinación académica en 78.2% estudiantes hombres, y el 21.8% de estudiantes mujeres en niveles bajos. De la misma forma, Álvarez-Silva et al. (2021) encontraron que, el 32.35% (nivel medio) de los estudiantes optan por la postergación de actividades.

Lo encontrado, es fundamentado en lo expuesto por Busko (1998), afirmando que la procrastinación es el rechazo que tiene la persona para la realización de alguna actividad, dicho rechazo hace que las actividades sean aplazadas por un largo tiempo. Esto da a entender que la presencia de este problema a pesar de encontrarse a niveles medios, puede empeorar, ya que algunos estudiantes pueden replegar las actividades académicas a un segundo plano, por lo que su atención se centraría en otras actividades placenteras que no supongan realizar un esfuerzo

físico o mental para llevarlas a cabo.

Del mismo modo, con respecto al segundo objetivo específico descriptivo que plantea identificar el nivel de bienestar psicológico en los estudiantes del 5to grado de una Institución Educativa en la provincia de San Pablo, 2023. Se encontró que, la mayoría de los estudiantes evaluados presentan un bienestar psicológico moderado (48.46%) y escaso (40%), a diferencia de los pocos estudiantes con un nivel adecuado de bienestar psicológico (11.54%). Datos que se, corroboraron con el estudio presentado por Fernández y Carbajal (2021) quienes reportaron porcentajes de niveles medios en el bienestar psicológico de los estudiantes, rondando un total del 50.4%. Y, Suárez (2019) que, del mismo modo, sus datos revelaron que los estudiantes se encuentran cada vez más expuestos a deficiencia de bienestar psicológico peligroso ya que el porcentaje se mantiene en los niveles moderados con un total del 45.87%.

Lo encontrado, se fundamentada en la Teoría Multidimensional de Bienestar psicológico de Ryff (1989) la cual, basa el bienestar mental en los cambios existenciales de la vida que coadyuvan en un desarrollo integral positivo de la personalidad. En términos generales el bienestar psicológico de los adolescentes, desde una visión integral, considera la satisfacción consigo mismo, el control y la autonomía, las metas y logros, y la satisfacción con las relaciones personales. Es decir, la salud mental del adolescente se considera buena cuando se siente más positivo y feliz consigo mismo (Núñez & Gavilánez, 2023). Lo expuesto, deja en evidencia que el bienestar psicológico del adolescente se encuentra muy arraigada a las actividades que debe realizar y en el tiempo que tiene para realizarlas, por lo que el hecho de dejar todo para el último momento, afecta a la salud física y mental del estudiante generado por la misma presión que se tiene para cumplir alguna tarea.

Por otro lado, de acuerdo al tercer objetivo de identificar la relación entre la dimensión de autorregulación académica y el bienestar psicológico en los estudiantes del 5to año de una Institución Educativa en la provincia de San Pablo, 2023. Los resultados evidencian una relación muy significativa de ,001 ($p < 0.05$), con un índice de correlación de Rho: -,241, siendo esta una relación débil y negativa entre la dimensión y la variable. Es decir que, a mayor autorregulación académica, menor será el bienestar psicológico. Lo revelado, se asemeja al estudio de Villena y Pérez (2021) quienes obtuvieron, en 205 estudiantes mexicanos, la existencia de una relación indirecta y significativa entre la autorregulación académica y el bienestar psicológico ($\rho = -,412$; $p < 0.05$). No obstante, la fuerza de correlación es alta, lo que según el autor los estudiantes presentan un mayor índice de autorregulación académica lo que genera altos índices de estrés que reducen el estado de bienestar en los estudiantes.

Lo encontrado en las distintas investigaciones, es fundamentado desde una perspectiva psicodinámica, pues desde Freud la teoría de Inhibiciones, síntoma y angustia (Freud, 1926; citado por Ferrari et al., 1995) explica que, llevar a cabo tareas extenuantes, es tomada como una alerta para el yo, por lo tanto, una vez que esta angustia es detectada, el yo emplea una variedad de mecanismos de defensa (procrastinación) que, impiden la autorregulación y autocontrol. Mientras la visión cognitiva Ellis y Knaus (1977) refieren que la procrastinación se debe a que la persona posee creencias irracionales que afectan su capacidad de autorregulación, sobre lo que implica terminar una tarea adecuadamente, viéndose desbordado y orillado al fracaso.

Del mismo modo, el Modelo de Busko (1998) acota que la autorregulación académica implica un proceso de auto-reflexión en el que, el estudiante estructura, monitorea y evalúa su propio aprendizaje, lo cual, podría ser contraproducente; pues el gestionar y organizar sus pensamientos constantemente, implica un alto esfuerzo mental y en estilo de vida muy

competitivo, haciendo más vulnerables a las afecciones de salud mental.

Finalmente, respecto al objetivo de identificar la relación entre la dimensión de postergación de actividades y el bienestar psicológico en los estudiantes del 5to grado de una Institución Educativa en la provincia de San Pablo, 2023. Los resultados evidencian una relación muy significativa de ,000 ($p < 0.05$), con un índice de correlación de $R: -,612$, siendo esta una relación muy fuerte y negativa entre la dimensión y la variable. Es decir que, a mayor postergación de actividades, menor será el bienestar psicológico. Dichos datos pueden ser comparados por lo expuesto por Fernández y Carbajal (2021) que, en cuanto a la postergación de actividades, hubo correlaciones positivas en niveles moderados y altos con la de dimensión de bienestar psicológico de autoaceptación ($Rho = ,412$) y dominio del entorno ($Rho = ,501$).

Lo encontrado se fundamenta, desde visión conductual Skinner (1977) la referir que, una conducta se mantiene cuando es reforzada, es decir, las conductas persisten por sus consecuencias. Por tal razón, las personas postergan actividades porque sus conductas de postergación propiamente han sido reforzadas y además han tenido éxito debido a diversos factores propios del ambiente, que han permitido continuar con este tipo de acciones. Asimismo, el paradigma hedónico del que parte la Teoría de la Psicología Positiva de Seligman (2002) propone sobre el bienestar psicológico que, esta depende principalmente de vivir una vida con experiencias predominantemente placenteras, lo que promueve una postergación o eliminación de experiencias displacenteras.

En este sentido los adolescentes, poseen un sistema de recompensa cerebral placentero más inmediato, ayudado en gran medida por la inmediatez del internet y las redes. Lo que, contribuye a que el adolescente muestre una activación mucho mayor en actividades que no demanda de mucho tiempo como las tareas académicas, especialmente cuando se asocia a

posibles sanciones o castigos si las actividades son erróneas. En este mismo sentido, Ryff (2014) complementa que, el bienestar psicológico, surge de hábitos saludables que promueven un mejor estado mental. Es decir que, si el adolescente en su proceso de desarrollo y formación académica adopta hábitos negativos como la postergación de actividades, es proclive a perder oportunidades, perder tiempo e interés en sus logros, desviando la atención a otras metas no académicas.

Por otro lado, este estudio basado en los aportes expuestos, presenta importante implicancias o repercusiones positivas para futuras investigación, pues desde una perspectiva teórica, se orienta a contribuir en lo mencionado anteriormente, falta de información con respecto a las variables, ya que en la estructura se presentan estudios y teorías de confiabilidad. Permite profundizar En el estudio de las variables y su relación. La implicancia metodológica, la utilización de resultados y por el uso de las herramientas validadas para la obtención de los resultados, por lo que estos podrían ser mencionados y puestos en comparación con otros resultados de una nueva investigación. Y la implicancia práctica, tras la obtención de los resultados se permitirá aplicar mejoras a través de programas que ayuden a minorar la problemática de la procrastinación, impulsando y motivando a los estudiantes a adoptar una actitud proactiva que mejore su rendimiento académico, sus relaciones interpersonales y por ende su bienestar psicológico.

Cabe resaltar que, el desarrollo de esta investigación presentó limitaciones relacionadas a la falta de información, debido a que las variables (objeto de estudio) son muy conocidas en el ámbito local o no han sido estudiadas desde un enfoque asociativo; por lo que, para sobrellevar esta limitante se indagó sobre aportes nacionales e internacionales en diferentes idiomas que, aun así, aborden la temática de estudio en poblaciones similares.

Finalmente, el estudio concluye con que:

De acuerdo al objetivo general, se determinó rechazar la hipótesis nula y comprobar una relación muy significativa de ,000 ($p < 0.05$), con un índice de correlación de $R: -.577$, siendo esta una relación fuerte y negativa entre las variables. Es decir que, a mayor procrastinación académica, menor será el bienestar psicológico.

Asimismo, se identificó que, el 48% de los estudiantes presentan un nivel moderado de procrastinación académica. Mientras que, otro 38% presentan un nivel alto y solo un 14% se ubican en un nivel bajo de procrastinación académica.

Mientras que, respecto al bienestar psicológico se identificó que, el 48% de los estudiantes presentan un nivel moderado de bienestar psicológico. En tanto que, el 40% de ellos se ubican en un nivel bajo y solo un 12% presentan un nivel alto de bienestar psicológico.

Del mismo modo, respecto a la autorregulación académica se comprobó una relación muy significativa de ,001 ($p < 0.05$), con un índice de correlación de $R: -.241$, siendo esta una relación débil y negativa entre la dimensión y la variable. Es decir que, a mayor autorregulación académica, menor será el bienestar psicológico.

Finalmente, respecto a la postergación de actividades se comprobó una relación muy significativa de ,000 ($p < 0.05$), con un índice de correlación de $R: -.612$, siendo esta una relación muy fuerte y negativa entre la dimensión y la variable. Es decir que, a mayor postergación de actividades, menor será el bienestar psicológico.

En base a todo lo expuesto en la presente investigación, se recomienda:

A los docentes y directores de la Institución Educativa Pública de San Pablo se sugiere la implementación de estrategias educativas que fomenten la gestión del tiempo, la

planificación y el establecimiento de metas podría ser fundamental. Además, se podría considerar la inclusión de programas de apoyo psicológico y orientación que aborden no solo la procrastinación académica en sí, sino también los posibles efectos negativos en el bienestar emocional de los estudiantes.

Asimismo, se sugiere a los padres de familia que colaboren activamente en el desarrollo de las habilidades de sus hijos estableciendo un ambiente de apoyo en el hogar que fomente la organización y la gestión del tiempo.

Dado que la procrastinación puede manifestarse de diferentes formas y con distintos impactos en el bienestar psicológico, se recomienda la implementación de estrategias de intervención psicológica, que sean específicas para los tipos de procrastinación que más afectan negativamente a los estudiantes. Estas estrategias podrían incluir talleres, asesorías y recursos en línea que ayuden a los estudiantes a modificar sus hábitos.

A futuros investigadores se recomienda plantear el estudio de la procrastinación y otras variables de interés en diferentes instituciones educativas del ámbito local. Por lo que, se recomendaría incentivar a nuevos tesisistas que tengan en cuenta este tipo de investigaciones con las mismas variables y con métodos y/o enfoques predictivos o explicativos que ahonden en factores causales de esta problemática, para que en un futuro el problema de la procrastinación se reduzca y el bienestar psicológico sea considerado como algo esencial en el proceso educativo de los adolescentes.

REFERENCIAS

- Abad, N., Aguilar, P., & Lucas, J. (2022). *Cansancio emocional, procrastinación y rendimiento académico en estudiantes de una escuela de educación superior pedagógico, Ayacucho 2021*. [Tesis de pregrado, Universidad Continental]. Repositorio institucional.
https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/12078/2/IV_PG_MEMD_ES_TE_Abad_Aguilar_Lucas_2022.pdf
- Ryff, C. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of *Psychological Well-Being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A Eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9 (1), 13-39.
- Seligman, M. (1999). Positive psychology: Fundamental assumptions. *American Psychologist*, 126-127.
- American Psychological Association (2020). *Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.)*. <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- Apaza, K., & Pumacayo, C. (2021). *Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de enfermería del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Vilcabamba - Grau - Apurímac 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio institucional.
<http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/handle/autonmadeica/1860>.
- Balkis, M. y Duru, E. (2009). Comunidad de la conducta de vacilación escolar entre los

- instructores de pre-administración, y su relación con la socioeconomía y las inclinaciones individuales. *Diario de Hipótesis y Práctica en la Formación (JTPE)*, 5(1), 18-32.
- Balkis, M. y Duru, E. (2017). Distinciones en orientación sexual en la conexión entre atraso escolar, cumplimiento con la vida escolar y ejecución escolar. *Diario electrónico de exploración en la ciencia del cerebro instructivo*, 15 (1), 105-125.
- Byrne, B. M. (2009). *Condición Primaria Demostrando con AMOS*. Routledge.
- Calixto, M., & Ramírez, G. (2022). Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios durante las clases virtuales. *Revista académica Sapienza*, 3(1), 1-10. <https://journals.sapienzaeditorial.com/index.php/SIJIS/article/view/210/93>.
- Cárdenas, P., Hernández, G., & Cajigal, E. (2020). Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios de una Institución Pública: *Caso de la Facultad de Ciencias Educativas*. *Revista RedCA*, 1(3) 9-23.
<https://revistaredca.uaemex.mx/article/view/15806/11659>
- Castro, S. y Mahamud, K. (2017). Permanencia académica y compulsión web en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Impulsa en la ciencia del cerebro*, 25 (2), 189-197.
- Contreras, H., Mori, E., Lam, N., Gil, E., Hinostroza, W., Rojas, D., Espinoza, E., Torrejón, E. y Conspira, C. (2011). Deteniéndose en la revisión: investigación de la peculiaridad en adolescentes escolares. Lima Metropolitana, Perú. *Diario Peruano de El estudio de la transmisión de enfermedades*, 15 (3), 1-5.
- Corona, M., L. & Fonseca, H., M. (2023). ¿Mi estudio es transversal o longitudinal? *Revista*

de Ciencias Médicas de Cienfuegos Medisur, 21(4), 931-934

<http://scielo.sld.cu/pdf/ms/v21n4/1727-897X-ms-21-04-931.pdf>

Dautov, D. (2020). Tardanza y tasas de apatía entre los estudiantes con varios trabajos académicos como un tema de autoridad. *E3S Web of Gatherings, 210, 1-10.*

Domínguez-Lara, S. (2018). Tamaño de impacto, un ayudante rápido. *Escolaridad Clínica, 19 (4), 251-254.*

Domínguez-Lara, S., Prada-Chapoñan, R. y Moreta-Herrera, R. (2019). Distinciones en la orientación sexual en el impacto del carácter en la permanencia académica en estudiantes universitarios peruanos. *Demostración Colombiana de Investigación Cerebral, 22 (2), 125-136.*

Escobedo, M., Hernández, A. J., Estebané, V. y Martínez, G. (2016). Modelos de condiciones subyacentes: cualidades, etapas, desarrollo, aplicación y resultados. *Revista Ciencia y Trabajo, 18(55), 16-22.*

Estrada, Por ejemplo (2021). Auto-viabilidad y vacilación escolar en alumnas del séptimo ciclo de escolaridad básica ordinaria. *Horizonte científico, 11 (20), 195-205.*

García, V. y Silva, M. (2019). Permanencia escolar entre los estudiantes de cursos en línea. Aprobación de una encuesta. *Apertura, 11(2), 122-137.* Garzón, A. y Gil, J. (2017). El trabajo de la vacilación escolar como un cálculo de la deserción universitaria. *Revista Complutense de Instrucción, 28 (1), 307-324.*

Hair, J.F., Dark, W.C., Babin, B.J. y Anderson, E. (2021). *Examen de información multivariante.* Instrucción Pearson.

- Hen, M. y Goroshit, M. (2020). Los impactos de la tardanza decisional y escolar en las inclinaciones de los estudiantes hacia la holgazanería académica. *Ciencia actual del cerebro*, 39(2), 556-563.
- Li, L., Gao, H. y Xu, Y. (2020). *El impacto intermedio y amortiguador de la autosuficiencia académica en la conexión entre la fijación del teléfono celular y la tardanza escolar*. PC y Escolarización, 159.
- Liu, G., Cheng, G., Hu, J., Container, Y. y Zhao, S. (2020). *Autoviabilidad académica y vacilación de posgrado: un modelo de intercesión dirigida*.
- Mahasneh, A. M., Bataineh, O. T. y Al-Zoubi, Z. H. (2016). La conexión entre la vacilación académica y los estilos de crianza entre los estudiantes universitarios jordanos. *Diario de ciencia*.
- Núñez, K., & Gavilanez, D. (2023). Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *REDILAT*, 4(1), 3-4.
<https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/358/462>.
- Yang, Z. (2021). Does Procrastination Always Predict Lower Life Satisfaction? A Study on the Moderation Effect of Self-Regulation in China and the United Kingdom. *Frontiers in Psychology*, 12.
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.690838/full>.

ANEXOS

ANEXO N° 1: Matriz de Consistencia:

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA	POBLACIÓN
<p>PROBLEMA GENERAL: ¿Cuál es la relación entre la procrastinación académica y bienestar psicológico en los estudiantes del 5to grado de una Institución Educativa en la provincia de San Pablo, 2023?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL: Determinar la relación entre la procrastinación académica y bienestar psicológico en los estudiantes del 5to grado de una Institución Educativa en la provincia de San Pablo, 2023.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Determinar la relación entre las dimensiones de autorregulación académica y el factor de postergación de actividades con el bienestar psicológico en los estudiantes del 5to grado de una Institución Educativa en la provincia de San Pablo, 2023.</p>	<p>HIPOTESIS GENERAL Existe relación inversa y significativa entre la procrastinación académica y bienestar psicológico en los estudiantes del 5to grado de una Institución Educativa en la provincia de San Pablo, 2023.</p>	<p>Variable 1: Procrastinación Académica</p> <p>Variable 2: Bienestar Psicológico</p>	<p>Tipo de investigación: - Básica</p> <p>Enfoque de investigación: - Cuantitativo</p> <p>Diseño de investigación: - No experimental y Correlacional</p> <p>Técnica: - Encuesta</p>	<p>Población: 260 estudiantes de ambos sexos, matriculados en el 5to grado de una Institución Educativa en la provincia de San Pablo, durante el periodo marzo-diciembre del 2023. Muestra: Censal: M=260 estudiantes Institución Educativa en la provincia de San Pablo-Cajamarca.</p>

ANEXO N° 2: Matriz de Operacionalización de Variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	ÍTEMS	ESCALA DE MEDICIÓN
Procrastinación Académica	Una condición de rechazo sobre alguna actividad sea o no importante llevarla a cabo, por lo que su desarrollo se delega para un tiempo después, sin que esto suponga una afección a su estabilidad emocional o psicología (Busko, 1998).	Para medir la variable de procrastinación académica, se utilizó la Escala de procrastinación académica (EPA) de Busko (1998). Dicho instrumento fue adaptado al Perú por Domínguez (2016), en la ciudad de Lima. El instrumento evalúa los niveles de procrastinación académica en adolescentes y población universitaria en dos dimensiones, que son la autorregulación académica y postergación de actividades, puede ser administrada de forma individual o colectiva, no se tiene un tiempo límite pero se espera que dure, entre 10 a 15 minutos, consta de 12 ítems, de respuesta a escala Likert, nunca 5, casi nunca 4, a veces 3, casi siempre 2 y siempre 1; sin embargo, existen preguntas como la 1, 6 y 7. Que son	autorregulación académica	1,2,3,4,5,6	Escala de tipo Likert de tres puntos: donde nunca (no se da en ningún caso) =1, pocas veces=2 (se da de vez en cuando) y muchas veces (se da siempre) =3.
			postergación de actividades	7,8,9,10,11,12	

considerados preguntas inversas en donde la calificación es: nunca 1, casi nunca 2, a veces 3, casi siempre 4 y siempre 5.

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	Ítems	ESCALA DE MEDICIÓN
Bienestar Psicológico	El bienestar psicológico se define como “un esfuerzo para que el ser humano se perfeccione y cumpla con su potencial, lo cual tiene que ver con tener un propósito de vida que ayude a darle significado (Ryff & Singer, 2008)	Para medir la segunda variable se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (SPWB), creada originalmente por Ryff (1995), el instrumento mide las características que determinan el Bienestar Psicológico, en los diversos ámbitos (académico, familiar, social, etc.) de desarrollo en la adolescencia. En su adaptación peruana por Leal y Silva (2010) (Ver Anexo 4), se creó su versión abreviada de 13 ítems y ha tratado de mantener el formato de redacción original, por lo que la medición de la escala está formulada en cuatro puntos, según el modo Likert, teniendo como opciones de respuesta “siempre”, “casi siempre”, “casi nunca” y “nunca”; el tiempo de calificación varía de 5 a 10 minutos, la forma de aplicación puede ser autoadministrada y está distribuidos en 6	Autoaceptación Relaciones Positivas Autonomía	4, 7 5, 12 1 y 9	Escala de tipo Likert de tres puntos: donde nunca (no se da en ningún caso) =1, pocas veces=2 (se da de vez en cuando) y muchas veces (se da siempre) =3.

dimensiones: Autoaceptación (4 y 7); relaciones positivas (5 y 12); Autonomía (1 y 9); Propósito de Vida (3,6 y 11); Crecimiento Personal (8 y 13) y Dominio del entorno (2 y 10).

Propósito de Vida 3,6 y 11

Crecimiento Personal 8

Dominio del entorno 2 y 10

Anexo N° 3: Instrumentos
ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA (EPA)

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

N = Nunca

CN = Casi Nunca

AV = A veces

CS = Casi siempre

S = Siempre

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

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF (SPWB)

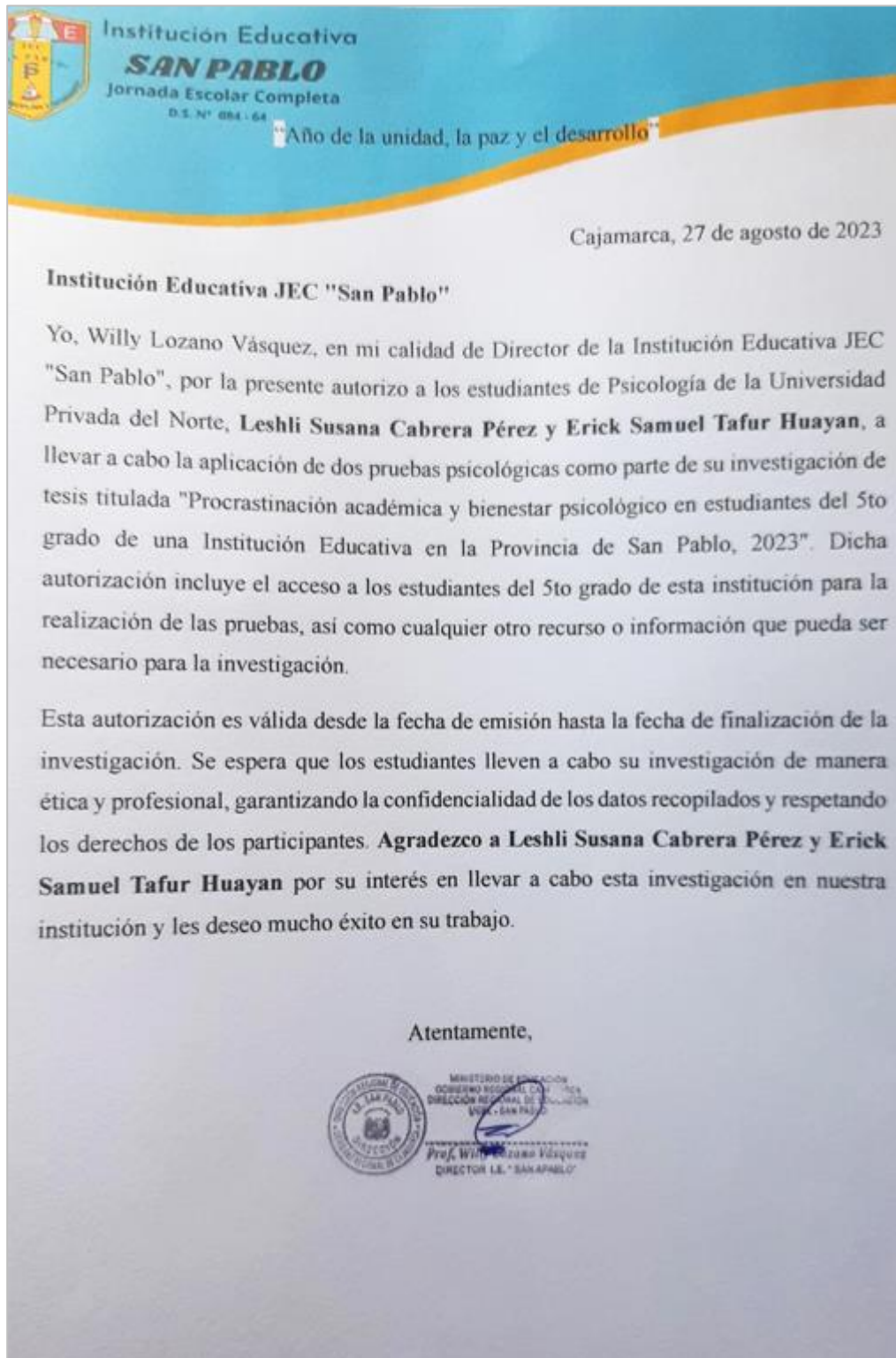
Estimado amigo(a)

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

Ejemplo:

Llego temprano al colegio	Siempre	<input checked="" type="checkbox"/>	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca
---------------------------	---------	-------------------------------------	--------------	------------	-------

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

Anexo n° 4: Gestión de Permios Institucional

Anexo N° 5: Consentimiento Informado**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

El propósito de este protocolo es informarle sobre el proyecto de investigación y solicitarle su consentimiento para la participación de su menor en hijo(a). De aceptar, las investigadoras se quedarán con una copia firmada de este documento, mientras usted poseerá otra copia también firmada.

La presente investigación se titula “PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DEL 5TO AÑO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE SAN PABLO - CAJAMARCA, 2023”. Este proyecto es dirigido por Bach. Cabrera Pérez, Leshli Susana y Bach. Tafur Huayan, Erick Samuel, estudiantes del X ciclo de la carrera de psicología de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Privada del Norte.

Para ello, se le solicita dar su consentimiento para que su menor hijo(a) participe de esta investigación llenando dos encuestas que le tomará unos 20 minutos de su tiempo. La participación de su hijo(a) es completamente voluntaria y usted puede aceptar o rechazar este consentimiento o decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que ello le genere ningún perjuicio. Asimismo, a su hijo(a) participar en esta encuesta no le generará ningún perjuicio académico, ni gasto económico. Por lo que, si tuviera alguna consulta sobre la investigación, puede formularla cuando lo estime conveniente.

Respecto a la identidad de su hijo(a) será tratada de manera anónima, es decir, los investigadores no conocerán la identidad de quién completó la encuesta. Asimismo, la información será analizada de manera conjunta con la respuesta de sus compañeros y servirá para la elaboración de artículos y presentaciones académicas.

Si está de acuerdo con los puntos anteriores, por favor maque una de las opciones:

Doy mi consentimiento

No doy mi consentimiento

Fecha: _____

Correo electrónico: _____

Firma del participante: _____

Anexo N° 6: Asentimiento Informado**Asentimiento Informado**

Hola,

Nuestros nombres son Erick y Leshli y estamos haciendo un estudio de investigación científica. Denominada *PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE CAJAMARCA*, por lo que te invito a participar de manera voluntaria en esta investigación, la cual no afectará en nada tus notas.

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

- Tu participación es totalmente voluntaria. Si en algún momento ya no quieres seguir participando, puedes decirme y volverás a tus actividades de clase.
- La conversación que tendremos será de 30 minutos máximo y no afectarán tus notas
- No usaremos tu nombre, por lo que nadie conocerá tu identidad.
- Tus padres ya han sido informados sobre mi investigación y están de acuerdo con que participes si tú también lo deseas.

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

¿Quiero participar en mi investigación?	Sí	No
---	----	----

Fecha: _____