

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **PSICOLOGÍA**

“PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTATAL DE LA PROVINCIA DE
SÁNCHEZ CARRIÓN”.

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autora:

Kelita Adeli Tafur Araujo

Asesor:

Mg. Kathia Gisela Olórtegui Prado

<https://orcid.org/0000-0002-3637-5723>

Trujillo - Perú

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	Heber Domingo Seminario Ortiz	70013377
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	Katherin Elizabeth Florián Cubas	45299659
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	Edwar Isidro Sánchez Álvarez	40844721
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

INFORME DE SIMILITUD

PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA ESTATAL DE LA PROVINCIA DE SANCHEZ CARRION

INFORME DE ORIGINALIDAD

12%	12%	3%	%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.upao.edu.pe Fuente de Internet	4%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
3	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	media.neliti.com Fuente de Internet	1%
7	repositorio.unsm.edu.pe Fuente de Internet	1%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Apagado

DEDICATORIA

A DIOS

Por haberme dado la vida y la salud por guiarme y
protegerme

Siempre durante todo mi proceso de Formación
profesional.

A MIS PADRES

Saul Tafur Chávez y Yolanda Araujo Ruiz

Por darme su apoyo incondicional, sus buenas

Enseñanzas y consejos, a ellos por ser mi

Pilar, mi motivación más grande, por haber

Sido estrictos conmigo, gracias a ello he podido

Ir logrando mis metas en la vida, a ustedes

Siempre mis respetos, gratitud y admiración.

A MIS HERMANOS

Deyvi, Josías y Matías Tafur Araujo por ser los
mejores

Y estar siempre presentes en cada etapa de mi vida

Gracias por su confianza y amor hacia mí.

A MI PEQUEÑO BEBÈ

Héctor André Castillo Tafur.

AGRADECIMIENTO

A Dios por darme la oportunidad de vida y todas las bendiciones concedidas hacia mi persona.

A mis padres y hermanos, por la confianza puesta en mí y por el gran apoyo incondicional en todo el proceso de mi educación y formación académica y profesional.

A mi querido Fernando Castillo. Q, y a mi pequeño bebé Héctor André; por ser mi motivación, que a pesar de las dificultades nunca faltaron sus palabras de aliento y siempre están presente para mí, los amo.

A mi asesora Mg. Kathia Gisela Olórtegui Prado, por su apoyo, exigencia, orientación y colaboración con el desarrollo de esta investigación, gracias infinitas.

A los docentes de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Privada del Norte, por haberme brindado las enseñanzas y una buena formación académica y profesional.

TABLA DE CONTENIDO

JURADO EVALUADOR	2
INFORME DE SIMILITUD	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
TABLA DE CONTENIDO	6
ÍNDICE DE TABLAS	8
RESUMEN	9
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	10
1.1. Realidad problemática	10
1.2. Formulación del problema	25
1.3. Objetivos	25
1.4. Hipótesis	26
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	28
CAPÍTULO III: RESULTADOS	38
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	42

REFERENCIAS	49
ANEXOS	57

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 01: Relación entre procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de la provincia de Sánchez Carrión.....pag.39

TABLA 02: Relación entre Procrastinación Académica y las dimensiones de Bienestar Psicológico en Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa Estatal de la Provincia de Sánchez Carrión.....pág. 40

TABLA 03: Nivel de procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de la provincia de Sánchez Carrión.....pag.41

TABLA 04: Nivel de bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de la provincia de Sánchez Carrión.
.....pág.42

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la variable procrastinación académica y la variable bienestar psicológico de estudiantes del nivel secundaria, en una Institución Educativa Estatal de la Provincia de Sánchez Carrión. La muestra consistió en 200 participantes, tanto varones como mujeres con edades comprendidas entre los 13 y 18 años seleccionados de una población total de 400 estudiantes de nivel secundario en dicha institución. Los instrumentos de evaluación utilizados fueron la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) de Arévalo (2011) y la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff (1989), adaptada por Díaz (2006). Mediante la prueba no paramétrica de Rho de Spearman los resultados revelaron una correlación positiva media con la variable bienestar psicológico. Este resultado sugiere la presencia de síntomas marcados de procrastinación académica vinculada al bienestar psicológico. Además, indica que a medida que los escolares procrastinan y/o postergan actividades principales de su vida, se ve reflejado en como perciben aspectos importantes de sí mismos, es decir, no buscan su crecimiento personal, desarrollo de sus propias capacidades y el sentido de vida tanto presente como futuro.

PALABRAS CLAVES: *Procrastinación académica, estudiantes de secundaria, bienestar psicológico.*

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

A lo largo de la historia, existe un interés por parte de los profesionales en el campo de la psicología de entender y explorar las transformaciones que ocurren en cada etapa del desarrollo humano. Dentro de las múltiples etapas definidas y categorizadas, la adolescencia destaca como una de las más significativas debido a su carácter de desarrollo integral que abarca aspectos biológicos, sexuales, psicológicos y sociales. En el contexto de nuestro país, esta importancia se acentúa debido a que los adolescentes se desenvuelven en un ambiente donde la autonomía en la toma de decisiones cobra un papel protagónico, especialmente en instituciones estatales de educación secundaria. En el ámbito educativo, particularmente en lo relacionado con el rendimiento académico, es esencial reconocer varios elementos que influyen, como la influencia del grupo de compañeros, el entorno del aula y otros aspectos personales. Por consiguiente, es crucial considerar el fenómeno de la procrastinación en relación con otros factores. (Montoya et al, 2019).

Es notable que, con el paso del tiempo los jóvenes participan en distintas actividades con la finalidad de sobresalir en la vida, particularmente en lo que concierne a su rendimiento académico, ya que en los últimos años se ha desarrollado una creciente importancia por la educación en la sociedad. Estas actividades son rigurosas y demandan un compromiso

constante para lograr sus objetivos y metas, especialmente durante la etapa de la adolescencia en la educación del nivel secundaria.

Timothy A. Pychyl, doctor en el campo de la Psicología y director del Centro de Iniciativas Educativas, profesor del Departamento de Psicología en la Universidad Carleton de Ottawa, Canadá, ha llevado a cabo un estudio titulado "Procrastinación, la noticia más grave en la educación". En su estudio, Pychyl nos presenta datos alarmantes relacionados con la procrastinación a nivel mundial, destacando que el número de personas que posponen sus responsabilidades está en constante aumento. Actualmente, esta problemática se considera un problema grave dentro del ámbito educativo. (Pickles, M, 2017)

Todo esto resalta la importancia del bienestar psicológico, que está estrechamente relacionado con la procrastinación académica. El término bienestar psicológico se refiere al estado tanto físico como mental del individuo, ya que la evaluación externa de su situación influye en su comportamiento y toma de decisiones. Este aspecto cobra una importancia especial durante la adolescencia, una etapa en la que las transformaciones y ajustes pueden ejercer un impacto considerable en la cotidianidad de la vida. (Agurto, C, 2020)

En el contexto actual, el bienestar psicológico ha adquirido una destacada relevancia, no solo en el campo de la psicología, sino también en diversas disciplinas de las ciencias sociales. Esto se debe a su estrecha vinculación con factores tanto psicológicos como biológicos, y su repercusión en todos los ámbitos de la vida, independientemente de la etapa

o situación, ya sea en entornos sociales, profesionales o educativos. (Ballesteros, Argelia y Caycedo, 2004).

A lo largo del siglo pasado, la procrastinación académica ha sido una preocupación recurrente entre los adolescentes, especialmente en el contexto escolar, donde las tareas suelen posponerse, lo que puede resultar en problemas como calificaciones deficientes. Este fenómeno, a su vez, incide directamente en el bienestar psicológico de los individuos. Un estudio realizado por (Álvarez, 2018), en Guatemala reveló que aproximadamente el 81% de los estudiantes de 4to y 5to grado de bachillerato en una escuela pública, consideran a la procrastinación académica como un comportamiento habitual. Las razones subyacentes a esta procrastinación son diversas, ya sea por cuestiones emocionales o debido a prácticas de estudio inapropiadas, ante esta problemática se destaca la necesidad de investigar la relación entre procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria en una institución educativa estatal de la provincia de Sánchez Carrión.

En el ámbito teórico, es esencial comprender las definiciones de los conceptos clave que son fundamentales en esta investigación. La procrastinación académica, un término que ha ganado notoriedad en tiempos recientes, se origina en la lengua inglesa, donde "procrastinate" se forma al combinar "pro," que denota "hacia adelante," con "crastinus," que significa "para mañana." En su conjunto, se refiere a la propensión para aplazar de forma

deliberada y repetida las tareas que deben llevarse a cabo (Schouwenburg, 2005, citado en Angarita, 2012).

Según Morales (2019), la procrastinación implica una tendencia generalizada a postergar el inicio y/o la culminación de tareas que originalmente se han programado para ser completadas en un periodo de tiempo específico. Esta tendencia a la postergación a menudo da lugar a un malestar subjetivo, y va más allá de ser solamente un asunto de responsabilidad o gestión del tiempo; también representa un desafío en términos de autorregulación a niveles cognitivos, emocionales y conductuales.

De acuerdo con (García V, Silva, M, 2019), es común que las personas retrasen actividades que perciben como complejas, estresantes o desagradables. En el entorno educativo, existen diversos factores que influyen en la inclinación de los estudiantes hacia la procrastinación, como evitar ciertas tareas, carecer de una gestión efectiva del tiempo para sus deberes, además del uso excesivo de distractorres tecnológicos (Barraza & Barraza, 2019; García & Silva, 2019).

Contreras (2011) resalta que aquellos que dedican su tiempo libre a videojuegos, redes sociales, distracciones en línea, etc., tienden a posponer sus responsabilidades, dado que esto genera apatía, fatiga, limitaciones de tiempo y la búsqueda de satisfacciones a corto plazo.

La procrastinación implica un comportamiento repetitivo de retrasar el comienzo de sus actividades, Este fenómeno a menudo conduce a un malestar subjetivo, especialmente

ansiedad y preocupación, como señaló (Lay 1986; citado en Díaz-Morales, 2019), la rabia, la necesidad de aprobación, la sensación de saturación, confusión y agobio.

En resumen, Díaz-Morales (2019) argumenta que la alta tendencia a procrastinar se debe al desinterés en torno a las metas motivacionales, la propensión a la indecisión y la divergencia con respecto a las normas. Las personas que procrastinan tienden a planificar, iniciar y luego abandonar acciones sin considerar los beneficios de completar la tarea. Esto se debe a la presencia inmediata de consecuencias externas que influyen en su comportamiento, lo que se alinea con la teoría de Thorndike sobre la ley de efecto, que establece que el aprendizaje de una conducta depende de las consecuencias ambientales que genera (Carranza y Ramírez, 2013).

Arévalo (2011) menciona que la variable procrastinación académica se descompone en varias dimensiones.

- Falta de motivación, que refleja la incapacidad del individuo para establecer y llevar a cabo sus responsabilidades, así como la falta de iniciativa para alcanzar metas.
- Dependencia, que muestra la tendencia del sujeto a realizar actividades en compañía de otras personas.
- Baja autoestima, evidenciada por el miedo a cometer errores o la creencia de que las habilidades y capacidades del individuo no son adecuadas.

- Desorganización, indicando la mala gestión del tiempo y el entorno de trabajo, lo que impide la realización efectiva de las actividades.
- Evasión de la responsabilidad, que revela el deseo de evitar las tareas debido a la fatiga o la percepción de que no son importantes.

En lo que respecta a la postergación de actividades, se trata de un mecanismo que se adapta al entorno académico y se caracteriza por posponer la realización de actividades hasta el último momento. Esta tendencia genera sentimientos de ansiedad y auto culparse, y suele estar acompañada de excusas para justificar este comportamiento (Domínguez, 2014, citado por Lara, 2018). Este rasgo de postergación se asocia con tendencias egocéntricas, ya que el estudiante no se ajusta a las normas y expectativas sociales al incumplir con sus responsabilidades, priorizando únicamente su propia conveniencia (Caballo, 2007, citado por Lara, 2018).

Por consiguiente, se establece una conexión directa entre procrastinación académica y bienestar psicológico, entendido como la forma positiva en que percibimos el bienestar subjetivo interno. Este bienestar surge de la combinación de aspectos, como la satisfacción con la vida y la afectividad positiva, junto con elementos que incluyen la búsqueda del crecimiento personal, el desarrollo de las propias capacidades y el sentido de la vida tanto presente como futuro. (Vielma, 2010).

Según Casullo (2002), el bienestar psicológico se fundamenta en cómo una persona percibe sus logros a lo largo de su vida, tanto en términos de objetivos alcanzados en el pasado como en la capacidad de encontrar significado y satisfacción en el presente, desde una perspectiva subjetiva. Esto implica evaluar su nivel de satisfacción con sus logros pasados y su habilidad para hallar significado y satisfacción en la actualidad.

De acuerdo con Casullo, el bienestar psicológico se compone de varios aspectos clave:

- **Control de las situaciones:** tiende a ser la capacidad de una persona para utilizar sus propios recursos y mantener el equilibrio frente a las presiones del entorno, eligiendo soluciones efectivas para los problemas cotidianos.
- **Vínculos psicosociales:** Implica las relaciones interpersonales que una persona establece, generando conexiones basadas en afecto y estima con las personas que le rodean.
- **Proyectos personales:** Estos son los objetivos y metas que una persona se propone alcanzar, y que orientan sus acciones, otorgando un sentido y propósito a su vida.
- **Aceptación de uno mismo:** Refleja el nivel de satisfacción que una persona experimenta con respecto a sus propias cualidades y atributos personales.

Ryff (1989), en su análisis del bienestar psicológico, enfatiza la importancia de que una persona valore su propia vivencia de la vida, centrándose en las experiencias personales y los factores que contribuyen a una vida completa y gratificante.

Estudios posteriores han profundizado en los componentes del bienestar psicológico, como lo indican (Ryff & Singer, 2008) y (Vivaldi & Barra, 2012), quienes han identificado seis factores clave que dimensionan este concepto.

- **Autoaceptación:** Se alude a la habilidad de una persona para valorar de manera positiva las decisiones que ha considerado en el transcurso de su vida, teniendo en cuenta su propio juicio basado en percepciones y creencias personales. Este proceso implica la capacidad de reconocer aspectos positivos y negativos de uno mismo, lo cual contribuye a regular su comportamiento y funcionamiento personal. Según Ryff, esta autoaceptación se posiciona como un componente fundamental que influye en otros aspectos del bienestar psicológico.
- **Relaciones positivas con otros:** Se focaliza en el fomento de relaciones que son prósperas, genuinas y de alta calidad, manifestando interés por el bienestar social y expresando empatía, afecto, así como la construcción de relaciones íntimas.
- **Crecimiento personal:** Este aspecto se relaciona con el crecimiento personal constante, la búsqueda de la autorrealización y la expresión plena del potencial

individual. Implica la disposición a salir de la zona de confort, enfocándose en el autoconocimiento y la eficacia, como sugiere. (García-Alandete, 2013).

- Propósito de vida: En este contexto, se alude a la presencia de una meta vital o un propósito significativo que orienta las acciones de una persona y le confiere un sentido coherente a su existencia. Aunque no se cuenta con información detallada sobre el proyecto de vida de una gran cantidad de estudiantes de secundaria, es probable que muchos de ellos carezcan de un plan de vida claramente definido, dado su estado de desarrollo.
- Dominio del ambiente: Este elemento guarda relación con la habilidad para administrar de manera efectiva entorno circundante y la propia vida. Implica un manejo competente de recursos disponibles dentro del entorno, teniendo la aptitud de elegir o construir contextos que sacien las necesidades y los valores personales, propiciando que la persona se sienta segura dentro de su entorno. Según Dávila (2004), en la adultez se tiende a tener niveles más altos de dominio ambiental en comparación a la juventud.
- Autonomía: Este aspecto se vincula con la autodeterminación e independencia de una persona, donde tiene la capacidad de tomar decisiones acerca de su propio destino sin estar sujeto a influencias externas o presiones sociales. Esto le permite regular su propio comportamiento. No obstante, es relevante señalar

que más del 95% de los adolescentes que procrastinan expresan la necesidad de disminuir esta conducta; sin embargo, al no lograrlo, experimentan angustia y autoculpa, por último, se traduce en problemas de salud mental y un bajo rendimiento académico (Carranza y Ramírez, 2013), lo que afecta su sensación de seguridad y su capacidad para desenvolverse con espontaneidad.

Casullo (2002) propone un modelo de Bienestar Psicológico que se basa en una estructura triárquica que tiene un impacto directo en las emociones (tanto positivas como negativas) y en los componentes cognitivos (creencias y pensamientos). En otras palabras, este modelo se compone de tres aspectos fundamentales en la experiencia humana y estos aspectos se entrelazan en una relación estrecha entre cognición y emoción.

Ryff (1995) elaboró un enfoque de bienestar psicológico desde una perspectiva eudaimonia, con el propósito de establecer un fundamento científico sólido. Desde esta perspectiva, se sostiene que el bienestar humano se alcanza a través del desarrollo de la virtud, la autorrealización, la realización de un propósito de vida significativo y la búsqueda de un sentido más profundo en la existencia. En lugar de centrarse únicamente en la satisfacción de deseos y placeres, se considera que la eudaimonía se relaciona con la autorreflexión, la autorregulación, el crecimiento personal y la contribución al bienestar de la comunidad y la sociedad en general.

El bienestar psicológico también se refiere a la evaluación de logros y metas a lo largo de la vida, derivada de una reflexión personal (Ryff y Keyes, 1995). Estos cimientos se basan en experiencias de la niñez y la adolescencia, estilos de crianza y aprendizajes adquiridos que influyen en cómo una persona percibe el mundo, ya sea de manera positiva o negativa. Esto también se convierte en un indicador del bienestar o malestar psicológico en la vida adulta (Ramírez, 2014). Así mismo, (Brando, 2019) indica que el bienestar psicológico tiene la aptitud de prevenir la manifestación de la procrastinación con un 21,5%.

Hernández (2016) señala que los fundamentos que subyacen a la procrastinación están vinculados al bienestar psicológico, y los elementos psicológicos y patológicos, como la ansiedad y el estrés crónico, se manifiestan como consecuencia de la procrastinación (Córdova, 2018). Asimismo, (Mestanza, 2019) indica que los estudiantes propensos a la procrastinación experimentan pensamientos recurrentes de culpabilidad, enfrentan obstáculos en la toma de decisiones y experimentan sentimientos de incompetencia y fracaso, todos ellos aspectos que guardan relación con niveles reducidos de bienestar psicológico.

Diversas investigaciones han indicado que existe una asociación entre el bienestar psicológico y la evaluación positiva que las personas hacen de su vida. Esta evaluación implica un proceso cognitivo en el que se comparan los logros con las aspiraciones individuales (Álvarez, 2013). Se ha notado que las personas más felices tienden a establecer metas intrínsecas y coherentes, las cuales poseen un significado personal más elevado.

Adicionalmente, a nivel local, un estudio llevado a cabo por , Terrones, E. (2022) en su investigación, Bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa La Esperanza, 2022, se examinó, la relación entre el bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de segundo grado de una institución educativa del distrito de La Esperanza - Trujillo, 2022. De acuerdo al resultado obtenido se concluye que la relación entre las variables bienestar psicológico y la variable procrastinación académica, es significativa e inversa.

Agurto (2020) titulado "*Bienestar psicológico y procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo*", se examinó la relación entre bienestar psicológico y procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo. Para ello se trabajó con una muestra de 191 estudiantes, varones y mujeres, entre 14 y 17 años de edad, del 3ero, 4to y 5to grado de la institución en mención, con matrícula vigente en el año escolar 2018. Los resultados muestran, que, en los estudiantes evaluados, predomina el nivel medio de Bienestar Psicológico y sus dimensiones (Control de situaciones, Vínculos psicosociales, Proyectos personales y Aceptación de sí mismo). Asimismo, se encontró, que, en los sujetos de estudio, predomina el nivel medio de Procrastinación y sus dimensiones (Falta de motivación, Dependencia, Baja autoestima, Desorganización y Evasión de responsabilidades). Además, se logró determinar que existe

una correlación muy significativa, negativa y en grado medio, entre ambas variables de estudio.

Por otro lado, en el ámbito nacional. Lopez J, (2023) en su investigación "Bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada ,2021", Tuvo como objetivo de estudio, establecer la relación entre el bienestar psicológico y la procrastinación académica en los estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2021. Como resultado de dicha investigación, se encontró que existe correlación significativa entre bienestar psicológico y procrastinación académica con los valores de la Sig. (bilateral), arrojaron un resultado de 0.000, es decir, es inferior al alfa de 0.05 y con Rho de Spearman de 0,351. Al final se concluye que existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la procrastinación académica, lo que se asoció con el valor de los estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de Lima, en el 2021.

Borger, M. Morote F, (2021) realizaron una investigación "Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios". La presente investigación tuvo como objetivo principal determinar la relación entre Procrastinación Académica y Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios de las carreras de Psicología y de Publicidad y Multimedia de la Universidad Católica de Santa María, en Arequipa, Perú; obteniendo como resultado una relación estadísticamente significativa negativa de magnitud baja entre

procrastinación académica y bienestar psicológico, es decir que a mayor bienestar psicológico, menor autorregulación académica y postergación.

Flores y Huamani (2020) en su investigación "Procrastinación Académica y Bienestar Psicológico en estudiantes de economía de la Universidad Nacional de Huancavelica 2020", realizada a una muestra de 148 estudiantes, con un enfoque cuantitativo, tipo básico y de diseño descriptivo correlacional, hallando una relación débil e inversa entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico de la muestra de estudio, rechazando la hipótesis nula, con respecto a los objetivos secundarios, halló que la una relación significativa entre autorregulación y bienestar psicológico, evidenciando que más de la tercera parte de los estudiantes estudiados presentan dificultad para autorregular sus actividades , debiéndose a la tendencia a preferir actividades de ocio y a la mala administración de sus tiempos. En la dimensión postergación de actividades, encontró que existe una relación inversa y débil con la variable bienestar psicológico, es decir que mientras más se posterguen las actividades será menor la sensación de bienestar psicológico.

En el ámbito internacional, Cordovez et, al, (2023) condujo una investigación titulada " Relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico en estudiantes de educación superior chilenos". El objetivo general de este estudio es establecer si existe una relación entre la Procrastinación Académica y el Bienestar Psicológico, considerando las variables sociodemográficas en una muestra de participantes de educación superior chilenos.

Los resultados demostraron que existe una correlación negativa y significativa entre la procrastinación académica y cuatro dimensiones del bienestar psicológico, y que en dos de estas dimensiones el factor de procrastinación mostró un efecto significativo en el modelo predictivo. Pero mientras que se afirma que la procrastinación es uno de los factores que se encuentran vinculados al bienestar psicológico, este no es el único.

La justificación de la presente investigación se sustenta en la necesidad de explorar los estudios sobre procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria, así como comprender su estado emocional. Este estudio busca proporcionar un conocimiento actualizado y confiable acerca de la problemática de la procrastinación, la cual ha experimentado un aumento notable con el tiempo, especialmente entre los adolescentes. El objetivo primordial es obtener una comprensión más profunda del aspecto socioemocional de la muestra representativa, examinando su comportamiento cotidiano en relación con las variables de estudio. La relevancia de abordar este tema radica en su impacto en la población juvenil actual, dado que afecta diversos aspectos de la vida diaria y desempeña un papel crucial en el logro del éxito académico.

Este enfoque es crucial para los profesionales en educación que trabajan tanto en instituciones públicas como privadas. Proporcionará perspectivas alternativas en la planificación y ejecución de metodologías educativas y currículos cuando se enfrente a

estudiantes propensos a la procrastinación. Es esencial destacar que los docentes también pueden exhibir tendencias a posponer acciones en el entorno de sus aulas.

Abordar este fenómeno contribuirá no solo a comprender mejor las dinámicas de procrastinación, sino también a mejorar las estrategias educativas y de apoyo emocional para los estudiantes, fomentando un entorno más propicio para el éxito académico y el bienestar general. (Angarita-Becerra en 2012).

En un contexto más amplio, al abordar la procrastinación académica y el bienestar psicológico, es posible lograr ventajas en términos de la eficiencia y el ahorro de recursos financieros y temporales. Esto se debe a que la procrastinación en general, incluyendo sus diferentes manifestaciones, como señala (Angarita-Becerra, 2012), representa un desafío que implica costos significativos en términos de tiempo y dinero tanto para los individuos como para los grupos involucrados en estas prácticas dilatorias.

1.2. Formulación del problema

¿Existe relación entre procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de la provincia de Sánchez Carrión?

1.3. Objetivos

Objetivo general

- Determinar la relación entre procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de la provincia de Sánchez Carrión.

Objetivos específicos

- Determinar la relación entre procrastinación académica y las dimensiones de bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de la provincia de Sánchez Carrión.
- Identificar el nivel de procrastinación en los estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de la provincia de Sánchez Carrión
- Identificar el nivel de bienestar psicológico en los estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de la provincia de Sánchez Carrión.

1.4. Hipótesis

Hipótesis general

- Existe relación entre procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de la provincia de Sánchez Carrión.

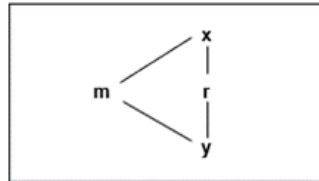
Hipótesis Específicas

- H0: No existe relación significativa entre las dimensiones de procrastinación académica y de bienestar psicológico en los estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de la Provincia de Sánchez Carrión.
- H1: Existe relación entre procrastinación académica y las dimensiones de bienestar psicológico en los estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de la Provincia de Sánchez Carrión.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

2.1. Tipo de investigación

Este estudio se enmarca en un diseño de investigación no experimental, siguiendo el planteamiento de (Kerlinger, 1981), que destaca la imposibilidad de manipular variables en investigaciones de esta naturaleza. El principal objetivo de esta metodología es describir variables y examinar su impacto, conforme se menciona en el trabajo de (Hernández, 2010). En cuanto al enfoque es cuantitativo, dado que utiliza herramientas estadísticas para investigar las relaciones entre las variables. Además, se clasifica como un estudio correlacional, ya que busca establecer la relación entre procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal, como se expone en el trabajo de (Sánchez y Reyes, 2015). Esto se encuentra respaldado por la obra de (Sánchez y Reyes, 2006), tal como se indica en el diagrama que se presenta a continuación:



Dónde:

- m: Muestra conformada por estudiantes de nivel secundario de una entidad educativa de la provincia de Sánchez Carrión
- x: Procrastinación académica.
- y: Bienestar psicológico
- r: índice de relación existente entre ambas variables.

2.2. Población y Muestra.

En este contexto, al hablar de población, podemos aludir a la definición proporcionada por Arias (2012), quien la describe como un conjunto de elementos, ya sean finitos o infinitos. La población bajo estudio estuvo conformada por 400 estudiantes de nivel secundario pertenecientes a una institución educativa estatal ubicada en la Provincia de Sánchez Carrión, abarcando un rango de edades comprendido entre los 13 y 18 años.

El tamaño de la muestra para el presente estudio consistió en 200 participantes, cuya selección se llevó a cabo conforme a los criterios de inclusión establecidos por Hernández y Coello (2008). Siguiendo las pautas delineadas por Hernández (2010), se optó por elegir un subgrupo específico dentro de la población de interés, del cual se recopilaron datos de manera precisa. En este escenario, se implementó un método de muestreo aleatorio simple

probabilístico, caracterizado por asignar a cada elemento individual de la población una probabilidad igual de ser seleccionado para integrar la muestra. La aplicación de este enfoque asegura la representatividad de la muestra, ofreciendo así la posibilidad de generalizar los resultados de manera más confiable a la población total.

Al obtener la muestra, Vara (2014) indica que, para calcular el tamaño de la muestra, se requiere el empleo de fórmulas estadísticas que nos van permitir estimar con precisión el número representativo a seleccionar. Asimismo, señala que, para estudios similares al que se propone, se debe emplear la fórmula de cálculo de tamaño muestra para poblaciones finitas. Para ello se empleó la fórmula de Cochran.

$$n = \frac{z^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{(N - 1)(E)^2 + z^2 \cdot p \cdot q}$$

Dónde:

- Z: 1.96
- p: 0.50 (50% de posibilidad).
- q: 0.50 (50% sin posibilidad).
- N: tamaño de muestra.
- E: 0.05

2.3 Criterios de inclusión

- Estudiantes pertenecientes a la jurisdicción de la UGEL de Sánchez Carrión, que estén cursando la educación secundaria en una escuela de educación básica regular
- Estudiantes que estén dentro de las edades de 13 a 18 años, de ambos sexos,
- Estudiantes que den consentimiento para participar de la investigación.

2.4 Criterios de exclusión

- Estudiantes que tengan patologías o estudiantes con habilidades diferentes, mayores de 18 años o los que no terminen de llenar la encuesta.
- Estudiantes que presenten una condición patológica.

2.5 Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos

De esta manera, la metodología utilizada para la recopilación de datos en este estudio se basa en la evaluación psicométrica. Según la definición de (Hernández, et, al 2010), un instrumento de medición constituye la herramienta empleada por el investigador para registrar datos o información relacionada con las variables objeto de estudio. Entre las opciones más comunes para la recopilación de datos se destacan el cuestionario, la guía de entrevista, las pruebas objetivas, los tests y las escalas de actitudes.

Para cuantificar la variable de procrastinación académica, se utilizó la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA), desarrollada por Edmundo Arévalo en 2011. Diseñada específicamente para adolescentes de edades comprendidas entre los 12 y 19 años, esta escala puede aplicarse tanto de manera individual como en grupo, sin un límite de tiempo establecido para las respuestas, aunque se estima que su cumplimentación lleva aproximadamente 20 minutos en promedio. La EPA consta de 50 ítems, distribuidos equitativamente en cinco categorías, cada una con 10 ítems: falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización y evasión de responsabilidad.

Las afirmaciones presentan cinco opciones de respuesta, y se les ha asignado un valor o puntuación que varía de 1 a 5 de la siguiente manera: "Muy de Acuerdo" (MA) = 5 puntos; "De Acuerdo" (A) = 4 puntos; "Indeciso(a)" (I) = 3 puntos; "En Desacuerdo" (D) = 2 puntos; y "Muy en Desacuerdo" (MD) = 1 punto. En el caso de los ítems con dirección negativa, es decir, aquellos que evalúan lo contrario de la característica deseada, como los ítems 6, 8, 13, 19, 22, 23, 24, 27, 28, 32, 33, 34, 36, 37, 39, 41 y 42, La evaluación se lleva a cabo de manera inversa, siendo que los ítems correspondientes a esta orientación se distinguen con un asterisco en el formulario de calificación, facilitando así su identificación por parte del evaluador. Cabe destacar que el puntaje máximo alcanzable en cada dimensión es de 250, mientras que el puntaje mínimo es de 50. En términos simples, una puntuación más elevada indica una presencia más marcada del rasgo que se está midiendo.

Para evaluar la validez del instrumento, se administró a 700 estudiantes universitarios, tanto hombres como mujeres, en las edades comprendidas de 16 y 25 años, utilizando el método ítem-test. En este proceso, se lograron obtener índices de validez adecuados para los 60 ítems que conforman el instrumento, los cuales variaron entre 0.309 y 0.731.

Para medir la variable de bienestar psicológico se llevó a cabo mediante la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff. Este instrumento, creado en 1995, revisado en 2004 y adaptado a la versión en español por Díaz et al. en 2006, consta de 39 ítems, distribuidos en 6 dimensiones, utilizando un formato de respuestas tipo Escala Likert de 6 puntos. Las dimensiones abordadas son: Autoaceptación (7 ítems), Relaciones Positivas (7 ítems), Autonomía (5 ítems), Dominio del Entorno (7 ítems), Propósito en la Vida (8 ítems) y Crecimiento Personal (5 ítems). El propósito inherente a esta escala radica en la evaluación del nivel de bienestar psicológico presente en los participantes del estudio.

Esta escala evalúa seis aspectos positivos del bienestar psicológico, los cuales fueron definidos por la autora en función a debates teóricos acerca de los requisitos cumplidos, motivaciones y características que describen a un individuo con una salud mental integral. En virtud de esta versatilidad conceptual, la escala puede aplicarse en diversos contextos, abarcando ámbitos clínicos, organizacionales, educativos e investigativos.

La versión actual de la escala, después de ser traducida por Díaz et al. (2006), ha demostrado una sólida consistencia interna en el análisis estadístico, como se evidencia en

coeficientes alfa de Cronbach iguales o superiores a 0,70. Se han observado correlaciones significativamente elevadas entre las escalas de ambas versiones en dimensiones tales como Autoaceptación (0,94), Relaciones Positivas (0,98), Autonomía (0,96), Dominio (0,98), Crecimiento Personal (0,92) y Propósito en la Vida (0,98). Los resultados sugieren que la versión en español logra capturar de manera eficaz los elementos teóricos fundamentales de cada dimensión.

Para recopilar los datos, se obtuvo el permiso del director de la Institución Educativa así llevar a cabo la aplicación de los instrumentos de evaluación. Una vez obtenida la autorización, se coordinaron los horarios con los docentes en los respectivos grupos, para llevar a cabo la administración de los instrumentos. Durante los horarios acordados, se ingresó a las aulas, especialmente durante las clases de tutoría, y se proporcionó información relevante a los estudiantes. Se les explica el propósito de la recopilación de datos mediante la lectura del consentimiento informado, enfatizando que su participación era voluntaria.

En la etapa inicial, se administró la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA). Posteriormente, tras finalizar esta fase, se suministró la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, adaptada por (Díaz, 2006). Una vez completada la evaluación, se seleccionaron los protocolos completos y se procedió a codificarlos de manera secuencial, distinguiendo aquellos que se encontraban incompletos.

2.4. Procedimiento

En lo que respecta al procesamiento de datos, los resultados de las pruebas realizadas a los 200 estudiantes fueron registrados y organizados en tablas de datos mediante el uso del software Microsoft Excel. Posteriormente, estos datos fueron exportados al programa IBM SPSS Statistics para su procesamiento, con el objetivo de determinar la relación entre las variables Procrastinación académica y Bienestar Psicológico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Estatal de la Provincia de Sánchez Carrión. Los resultados de estas correlaciones se presentan en forma de tablas y se utiliza el coeficiente de correlación de Rho de Spearman, al encontrarse resultados no paramétricos. Para interpretar los resultados en pruebas de Spearman. (Martínez et al, 2009)

El coeficiente de correlación de rangos de Spearman se puntúa desde:

- ✓ -1.0 hasta $+1.0$ Lo cual va a indicar que los valores cercanos a $+1.0$ presentan una fuerte asociación entre las clasificaciones, es decir, que en medida que aumenta un rango el otro también va a aumentar.
- ✓ Los valores cercanos a -1.0 señalan que existe una fuerte asociación negativa, es decir que a medida que aumenta un rango el otro disminuye.
- ✓ Cuando el valor es 0.0 significa que no existe relación alguna.

RANGO	RELACIÓN
-0.91 a -1.00	Correlación negativa perfecta
-0.76 a -0.90	Correlación negativa muy fuerte
-0.51 a -0.75	Correlación negativa considerable
-0.11 a -0.50	Correlación negativa media
-0.01 a -0.10	Correlación negativa débil
0.00	No existe correlación
+0.01 a +0.10	Correlación positiva débil
+0.11 a +0.50	Correlación positiva media
+0.51 a +0.75	Correlación positiva considerable
+0.75 a +0.90	Correlación positiva muy fuerte
+0.91 a +1.00	Correlación positiva perfecta

NOTA: *Grado de relación según coeficiente de correlación Rho de Spearman*

Finalmente, en relación con la ética de este estudio, se tomó en consideración varios aspectos importantes. Se preservó la confidencialidad de los participantes al mantener en secreto sus nombres, revelando únicamente su género y edad, dado que aceptaron formar parte del estudio. Asimismo, se garantizó la objetividad de los resultados, los cuales se informarán sin ninguna alteración o manipulación.

Asimismo, se llevó a cabo una referencia adecuada de todas las fuentes consultadas y empleadas en este estudio. Se obtuvo la debida autorización por parte de la institución objeto de estudio para recabar la información requerida, la cual será utilizada exclusivamente con propósitos académicos y seguirá un enfoque fundamentado en el método científico, respetando los principios éticos que rigen la labor de todo investigador. La presentación de los resultados se realizó sin alterar los datos reales. Se garantizó la voluntariedad de los participantes, absteniéndose de ejercer cualquier forma de presión o manipulación para su inclusión en el estudio. Finalmente, se implementó el procedimiento de consentimiento

informado, proporcionando a los voluntarios una explicación minuciosa acerca de su participación y las implicancias asociadas a lo largo de la evaluación.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

TABLA 01

Relación entre Procrastinación Académica y Bienestar Psicológico en Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa Estatal de la Provincia de Sánchez Carrión.

CORRELACIONES			
		PROCRASTINACIÓN_	BIENESTAR_PSI
		ACADÉMICA	COLÓGICO
Rho de Spearman	PROCRASTINACIÓN_	Coeficiente de correlación	1,000
	ACADEMICA	Sig. (bilateral)	,043
		N	200
	BIENESTAR_PSI	Coeficiente de correlación	,043
	OGICO	Sig. (bilateral)	,547
		N	200

Fuente: elaboración propia.

En la tabla 01 encontramos la relación entre Procrastinación Académica y Bienestar Psicológico en donde observamos que existe una relación positiva media entre ambas variables. Indica que a medida que los escolares procrastinan y/o postergan actividades principales de su vida, se ve afectado en como perciben aspectos importantes de sí mismo.

TABLA 02

Relación entre Procrastinación Académica y las dimensiones de Bienestar Psicológico en Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa Estatal de la Provincia de Sánchez Carrión.

			CORRELACIONES					
			AUTOACEPTA CIÓN	DOMINIO_DEL _ENTORNO	RELACIONES_ POSITIVAS	CRECIMIENTO _PERSONAL	AUTONOMÍA	PROPOSITO_ DE_VIDA
Rho de Spearman	PROCRASTINA	Coefficiente de correlación	,060	-,026	-,025	,030	,004	,072
	CIÓN_ACADE	Sig. (bilateral)	,398	,717	,730	,676	,951	,308
	MICA	N	200	200	200	200	200	200

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 02: encontramos la relación entre Procrastinación académica y las dimensiones de bienestar psicológico, donde obtuvimos los siguientes resultados. Con respecto a la dimensión Autoaceptación existe una correlación positiva débil con la variable procrastinación académica, dominio del entorno una correlación positiva media. Relaciones positivas, correlación positiva media, crecimiento personal correlación positiva considerable. Autonomía correlación positiva muy fuerte y propósito en la vida correlación positiva considerable.

TABLA 03

Nivel de Procrastinación Académica en Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa Estatal de la Provincia de Sánchez Carrión.

PUNTAJE TOTAL					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	ALTO	21	10,5	10,5	10,5
	BAJO	120	60	60	70,5
	MEDIO	59	29,5	29,5	100
	Total	200	100	100	

Fuente: elaboración propia.

En la Tabla 03 se exhibe el nivel de Procrastinación Académica en estudiantes de una institución estatal de la provincia de Sánchez Carrión. Los resultados indican que el 60% presenta un nivel bajo de procrastinación académica, el 29,5% exhibe un nivel medio de procrastinación académica, y el 10,5% muestra un nivel alto de procrastinación académica.

TABLA 04

Nivel de bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de la provincia de Sánchez Carrión.

PUNTAJE_TOTAL					
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado	
	ALTO	68	34	34	34
	BAJO	54	27	27	61
Válido	ELEVADO	4	2	2	63
	MODERADO	74	37	37	100
	Total	200	100	100	

Fuente: elaboración propia.

En la Tabla 04, se presenta la distribución del nivel de Bienestar Psicológico en estudiantes de secundaria de una institución estatal de la provincia de Sánchez Carrión. Los resultados indican que el 37% de la población estudiantil de la muestra exhibe un nivel moderado de bienestar psicológico, el 34% muestra un nivel alto de bienestar psicológico, el 27% de los estudiantes presenta un nivel bajo de bienestar psicológico, y un 2% muestra un nivel elevado de bienestar psicológico.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En esta investigación, el objetivo primordial fue determinar la relación entre las variables de procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria pertenecientes a una institución estatal en la provincia de Sánchez Carrión. Los resultados revelan que el valor ($\rho = 0,043$), obtenido a través de la prueba no paramétrica Rho de Spearman, indica que la variable procrastinación académica muestra una correlación positiva media con la variable bienestar psicológico. Este hallazgo sugiere la presencia de síntomas marcados de procrastinación académica vinculada al bienestar psicológico. Indica que a medida que los escolares procrastinan y/o postergan actividades principales de su vida, se ve reflejado en como perciben aspectos importantes de sí mismo, es decir no buscan su crecimiento personal, desarrollo de sus propias capacidades y el sentido de vida tanto presente como futuro. Hallazgos afines encuentran similitud con (López, J. 2023) quien en su investigación "bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada ,2021" Encontró que existe relación correlación significativa entre bienestar psicológico y procrastinación académica. Dichos resultados encuentran respaldo en (Domínguez et al., 2013), quienes argumentan que individuos con propensión a postergar actividades deben manifestar un nivel semejante de autorregulación académica, según el estudio, sustenta la apreciación positiva del bienestar psicológico y la percepción de la capacidad de integrar aspectos tanto positivos (autorregulación) como

negativos (postergación) para desempeñarse de manera efectiva en diversas áreas de la vida. En consecuencia, se acepta la hipótesis alternativa, y se rechaza la hipótesis nula de la investigación.

Con respecto al primer objetivo específico, que busca determinar la relación entre procrastinación académica y las dimensiones de bienestar psicológico encontramos los siguientes resultados, con respecto a la dimensión de Autoaceptación existe una correlación positiva débil ($Rho = 0,001$), por lo tanto, implica la escasa capacidad de reconocer aspectos positivos y negativos de uno mismo, lo cual contribuye negativamente en su comportamiento y funcionamiento personal y de bienestar emocional.

Con respecto a la dimensión dominio del entorno existe una correlación positiva media ($Rho = -0,045$), Implica que no tienen un buen manejo de recursos disponibles dentro del entorno, aun teniendo la aptitud de elegir o construir contextos que sacien las necesidades y los valores personales, propiciando que la persona elija actividades satisfactorias y evitar sus responsabilidades académicas.

Con respecto a la dimensión Relaciones positivas, existe una correlación positiva media ($Rho = -0,028$), es decir se va focalizar en el fomento de relaciones amicales, manifestando interés por el bienestar social y expresando empatía, afecto, así como la construcción de relaciones íntimas, es por ello que durante esta etapa los adolescentes suelen

ser más sociales, dando mayor tiempo a sus amigos antes que al cumplimiento con actividades escolares.

En cuanto a la dimensión crecimiento personal existe una correlación positiva considerable ($\rho = -0,058$), significa que cuando los estudiantes postergan sus actividades académicas, implica la disposición a salir de la zona de confort, enfocándose en su autoconocimiento, no significa que pretendan pasar tiempo con otras personas para afianzar los vínculos, sino no consideran que la postergación vaya en desmedro de su evolución personal.

En cuanto a la dimensión Autonomía, existe una correlación positiva muy fuerte ($\rho = -0,086$), Se focaliza en el fomento de relaciones que son prósperas, genuinas y de alta calidad, manifestando interés por el bienestar social y expresando empatía, afecto, así como la construcción de relaciones íntimas.

En cuanto a la dimensión propósito en la vida, existe una correlación positiva considerable ($\rho = -0,086$), se alude a que los adolescentes no se centran en tener una meta vital o un propósito significativo que oriente a sus acciones un sentido coherente a su existencia. Aunque en esta etapa no se cuenta con información detallada sobre el proyecto de vida, muchos de ellos carecen de un plan de vida definido. Estas dimensiones se perfilan como condiciones fundamentales para que un joven afronte los desafíos diarios de su vida académica. Este contexto exige un compromiso genuino consigo mismo y un anhelo de

desarrollo tanto personal como profesional. el análisis realizado abarca una apreciación global de la experiencia subjetiva que refleja la calidad de vida. Por tanto, se induce que la mala gestión del tiempo se ve influenciada dentro de su crecimiento personal ya que los estudiantes de secundaria realizan actividades para salir de su zona de confort, descuidando su entorno educativo. (Cordovez, M. et, al. 2023), En su investigación "Relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico en estudiantes de educación superior chilenos". Los resultados demostraron que existe una correlación negativa y significativa entre la procrastinación académica y cuatro dimensiones del bienestar psicológico, y que en dos de estas dimensiones el factor de procrastinación mostró un efecto significativo en el modelo predictivo. Pero mientras se afirma que la procrastinación es uno de los factores que se encuentran vinculados al bienestar psicológico, este no es el único.

Al evaluar el nivel de procrastinación académica en estudiantes de secundaria pertenecientes a una institución educativa estatal en la provincia de Sánchez Carrión, se observa que el mayor porcentaje se sitúa en el nivel bajo de procrastinación académica. Específicamente, el 60% muestra un nivel bajo, el 29,5% un nivel medio y el 10,5% un nivel alto de procrastinación académica. Estos hallazgos sugieren que los estudiantes de edades comprendidas entre los 13 y 18 años tienden a priorizar la ejecución de tareas importantes, planificar su realización y mostrar interés en completarlas de manera oportuna. Estos resultados encuentran respaldo en la investigación de (Alarcón, 2020). quien examinó a

estudiantes de 12 a 14 años en una institución estatal. Su estudio reveló que la mayoría de los estudiantes (57,3%) exhibían un bajo nivel de procrastinación académica. Esto indica que la mayoría de los estudiantes evaluados tiende a cumplir con sus obligaciones y responsabilidades sin postergarlas, optando en su lugar por actividades que les proporcionen satisfacción inmediata. Además, se puede inferir que los estudiantes con menos tendencia a procrastinar experimentan un mayor bienestar psicológico en comparación con aquellos que tienden a procrastinar más frecuentemente.

Al analizar el nivel de Bienestar Psicológico entre estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal en la provincia de Sánchez Carrión, se destaca una predominancia del nivel moderado, abarcando el 37%; un 34% exhibe un nivel alto, el 27% presenta un nivel bajo, y un 2% de los estudiantes evaluados demuestra un nivel elevado de bienestar psicológico. Considerando estos resultados, se puede inferir que la mayoría de los participantes en el estudio mantienen una perspectiva moderada sobre sí mismos. Este patrón indica que su evaluación de eventos y situaciones cotidianas tiende a ser favorable, orientándose hacia una visión positiva de sus metas, objetivos y proyectos. En resumen, los estudiantes generalmente valoran positivamente su bienestar psicológico, reflejando satisfacción con su desempeño en distintos aspectos de sus vidas y relaciones interpersonales.

No obstante, hay elementos que no reciben una valoración positiva, lo cual podría constituir un obstáculo para que los estudiantes alcancen niveles superiores de bienestar

psicológico. Estos elementos pueden estar asociados a la evaluación constante de sus logros en el ámbito educativo y en sus relaciones personales. Estos resultados coinciden con lo planteado por (Ryff, 2008), quien argumenta que el bienestar psicológico está intrínsecamente vinculado al desarrollo de las capacidades individuales. Si un individuo percibe que está postergando sus tareas académicas, es probable que experimente una sensación de insatisfacción que impactará negativamente en su nivel de bienestar psicológico. (Freire 2014) respalda la noción de que un mayor bienestar psicológico en los estudiantes contribuye a una mejor capacidad para hacer frente al estrés académico, considerándolo como un factor influyente en la adaptación académica. Además, una percepción positiva del bienestar psicológico facilita el desarrollo al permitir afrontar las dificultades cotidianas y situaciones estresantes que podrían amenazar la calidad de vida. Este respaldo se alinea con el estudio de (Lara et, al, 2015), quienes sostienen que los estudiantes que experimentan un entorno académico agradable presentan una mejor salud y calidad de vida.

4.1. Conclusiones

En la presente se concluye que se establece una relación positiva media entre procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de la provincia de Sánchez Carrión. Estos hallazgos son importantes ya que sugieren que se debe considerar la procrastinación como un aspecto importante para un desarrollo óptimo de los escolares y su bienestar psicológico.

Se puede concluir que hay una relación negativa considerable entre la procrastinación académica y las dimensiones de bienestar psicológico. Estos hallazgos respaldan investigaciones anteriores y pueden ser de gran utilidad para el desarrollo de estrategias académicas de modo que pueda mejorar su bienestar mental.

En relación con el nivel de la variable Procrastinación Académica, se observa que el 60% de la muestra predomina en niveles bajos de procrastinación, sin detectarse resultados negativos o alarmantes en la población estudiantil.

En cuanto al nivel de la variable Bienestar Psicológico, el 60% de los estudiantes de secundaria de la muestra presenta un nivel moderado. Aunque en general no se observa un efecto negativo en el bienestar psicológico de los estudiantes, existe la posibilidad de mejoras adicionales.

REFERENCIAS

Agurto C, (2020) *Bienestar psicológico y procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo*, (Tesis pregrado) Universidad Privada

Anteor Orrego, Recuperado de:

[https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/6896/REP_PSI_CAR_MEN.AGURTO_BIENESTAR.PSICOL%
c3%93GICO.PROCRASTINACI%
c3%93N.ESTUDIANTES.SECUNDARIA.INSTITUCI%
c3%93N.EDUCATIVA.ESTATA
L.TRUJILLO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/6896/REP_PSI_CAR_MEN.AGURTO_BIENESTAR.PSICOL%c3%93GICO.PROCRASTINACI%c3%93N.ESTUDIANTES.SECUNDARIA.INSTITUCI%c3%93N.EDUCATIVA.ESTATA.L.TRUJILLO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Álvarez, O. (2010). *Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana*. Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>

Angarita, L. (2012). *Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación*. Revista Iberoamericana de psicología: ciencia y tecnología, 2, pp. 85-94. Recuperado de:

<https://reviberopsicologia.iberu.edu.co/article/view/rip.5209/217>

Atalaya, C. García, L. (2019) *Procrastinación: Revisión Teórica*, Facultad de Psicología UNMSM. Recuperado de:

<https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/17435/1466>

1

Ballesteros, B. Medina, A. y Caycedo, C. (2006). *El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia*. *Universitas psychologica*, 5(2), 239–258.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672006000200004

Barraza, A. y Barraza, S. (2020). *Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior*. *Revista de investigación educativa* 28, 132-151.

Recuperado de <https://cpue.uv.mx/index.php/cpue/article/view/2602>

Borger, M. Morote F, (2021). *"Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios"*. Universidad Católica de Santa María Facultad de Ciencias y Tecnologías Sociales y Humanidades Escuela Profesional de Psicología, recuperado de: <https://core.ac.uk/download/421375964.pdf>

Carranza y Ramírez, (2013). *Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios*. *Apuntes Universitarios. Revista de Investigación*, vol. III, núm. 2, julio-noviembre, 2013, pp. 95-108 Universidad Peruana Unión San Martín, Perú. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/4676/467646127006.pdf>

Casullo, M. (2002). *Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires, Argentina: Paidós. *Revista de Psicología de la PUCP*. Vol. XVlll, 1, 2000. Dialnet.

Contreras-Pulache H, et al. (2011). *Procrastinación en el estudio: exploración del fenómeno en adolescentes escolarizados*. Revista Peruana de Epidemiología, 15 (3), pp. 1-5.

Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2031/203122771007.pdf>

Cordovez A, et, al, (2023) *Relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico en estudiantes de educación superior chilenos*, Wimblu, Rev. Estud. de Psicología UCR, 18(1) 2023 (Enero-Junio): 83-100 /ISSN: 1659-2107.

Díaz-Morales, J. F. (2019). *Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos* *Procrastination: A Review of Scales and Correlates*. Aidep.org. Recuperado de <https://www.aidep.org/sites/default/files/2019-04/RIDEP51-Art4.pdf>

Dominguez, S., Graciela, G. y Centeno, S. (2013). *Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una Universidad Privada* [Tesis de pregrado]. Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

Flores, L. y Huamani, P. (2020) *Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de economía de la Universidad Nacional de Huancavelica 2020*. (Tesis de Licenciatura) Universidad Peruana Los Andes. Huancayo Perú. Facultad de Ciencias de la Salud Escuela Profesional de Psicología. Recuperado de <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/2377/TESIS%20FINA%20L%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Freire, C. (2014). *El Bienestar Psicológico en los estudiantes universitarios: Operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento* (Tesis de doctorado). Universidade da Coruña, La Coruña, España.

Ganoza, L. M. B. (2021). *Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de especialidades psicopedagógicas de una institución privada de Lima [Universidad Privada Antenor Orrego]*. En *Universidad Privada Antenor Orrego*. Recuperado de:
<https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/8307>

García V, Silva, M, (2019). *Procrastinación académica entre estudiantes de cursos en línea. Validación de un cuestionario. Volumen 11, número 2, octubre 2019, pp. 122-137.*
Recuperado de: <file:///C:/Users/FERNANDO/Downloads/Dialnet-ProcrastinacionAcademicaEntreEstudiantesDeCursosEn-7099623.pdf>

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

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. 6^o Edición.

Khan, T. (2017). *Procrastinación académica y autoeficacia en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Trujillo*. Tesis para optar el título profesional de

Psicólogo. Universidad Privada del Norte. Facultad de Ciencias de la Salud. Carrera de Psicología. Trujillo, Perú. Recuperado de: <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/11419/Khan%20Castro%20Tania%20Aisha%20-%20parcial.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Lara N, Saldaña Y, Fernández N, Delgadillo HJ (2015). *Salud, calidad de vida y entorno universitario en estudiantes mexicanos de una universidad pública*. Hacia promoción de salud. 2015; 20(2): 102-117. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-75772015000200008&script=sci_arttext

Lopez J, (2023) "*Bienestar psicológico y procrastinación académica en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada ,2021*" Tesis para optar al título profesional de: Licenciado en Psicología. Facultad ciencias de la salud Universidad Privada del norte, recuperado de: <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/34822/Lopez%20Risco%20Jhonny%20Romario.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Martínez, R. Tuya, L, Pérez, A., Canovas, A. M. *El coeficiente de correlación de los rangos de Spearman caracterización*, *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, La Habana, Vol. VIII No. 2, abr-jun 2009. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/1804/180414044017.pdf>

- Montoya, G., Oropeza, R. y Ávalos M. L. (2019). *Rendimiento académico y prácticas artísticas extracurriculares en estudiantes de bachillerato*. Revista Electrónica de Investigación Educativa, 21, e13, 1-10.
<https://doi.org/10.24320/redie.2019.21.e13.1877>
- Pickles, M. (2017) *Procrastinación, "el problema más grave en la educación" (y cómo vencerlo)*. , BBC News Mundo, Recuperado de:
<https://www.bbc.com/mundo/noticias-38597625>
- Romero, M. (2016). *Pruebas de bondad de ajuste a una distribución normal, Metodología de la investigación*. Revista Enfermería del Trabajo 2016; 6:3 (105-114). Recuperado de:
<file:///C:/Users/FERNANDO/Downloads/Dialnet-PruebasDeBondadDeAjusteAUnaDistribucionNormal-5633043.pdf>
- Ryff, CD (1989a). *Más allá de Ponce de León y la satisfacción con la vida: nuevos rumbos en la búsqueda de un envejecimiento exitoso*. Revista Internacional de Desarrollo del Comportamiento, 12, 35-55. Recuperado de:
[https://www.scirp.org/\(S\(351jmbntvnsjt1aadkozje\)\)/reference/referencespapers.aspx?referenceid=1209794](https://www.scirp.org/(S(351jmbntvnsjt1aadkozje))/reference/referencespapers.aspx?referenceid=1209794)
- Skinner, B. (1977). *Ciencia y Conducta Humana*. Barcelona: Fontanella. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/647/64750213.pdf>

Wolters, C. (2003). *Entendimiento de la Procrastinación del Self: regulación de perspectiva.*

Revista de educación Psicológica, 95(1), 179-187.

ANEXOS

ANEXO N° 01: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: “Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de la provincia de Sánchez Carrión”					
PROBLEMA	HIPOTESIS	OBJETIVOS	VARIABLES	MÉTODO	POBLACIÓN Y MUESTRA
¿Existe relación entre procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de	Hipótesis General HG: Existe relación significativa entre bienestar psicológico y procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de la provincia de Sánchez Carrión.	Objetivo general, Determinar la relación entre procrastinación y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Sánchez Carrión. Objetivos específicos. • Determinar la	Procrastinación académica Bienestar psicológico	El enfoque considerado para esta investigación es el cualitativo, el cual según Grinnell (1997) a veces es referido como investigación naturalista, fenomenológica, interpretativa o etnográfica, en el cual se incluye una variedad de concepciones, visiones, técnicas y estudios no	La población será conformada por estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de la Provincia de Sánchez Carrión de Educación Básica Regular (EBR). Para calcular el tamaño

<p>la provincia de Sánchez Carrión?</p>	<p>Hipótesis Específica</p> <ul style="list-style-type: none"> •H0: No existe relación significativa entre las dimensiones de procrastinación académica y de bienestar psicológico en los estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de la Provincia de Sánchez Carrión. •H1: Existe relación entre procrastinación académica y las dimensiones de 	<p>relación entre procrastinación académica y las dimensiones de bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de la provincia de Sánchez Carrión.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Determinar la relación entre bienestar psicológico y las dimensiones de 		<p>cuantitativos.</p> <p>La presente investigación es de diseño no experimental, puesto que según Kerlinger (1981), señala que en la investigación no experimental resulta imposible manipular variables, en tanto en esta investigación solamente se observará fenómenos tal como se dan en su contexto natural para posteriormente ser analizados. También presenta un corte transversal debido a que se relaciona en base a datos en un solo momento, en un único tiempo. Además, tiene</p>	<p>mínimo de muestra, se va a considerar el 95% de confianza y 5% de error. La muestra será conformada por 600 estudiantes, quienes serán selectos mediante criterios de inclusión (Hernández & Coello, 2008): estudiantes que pertenecen a la jurisprudencia de la UGEL de Sánchez Carrión, se encuentran en el nivel secundario de educación básica regular, están matriculados en el</p>
---	---	--	--	--	---

	<p>bienestar psicológico en los estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de la Provincia de Sánchez Carrión.</p>	<p>procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de la provincia de Sánchez Carrión.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar el nivel de procrastinación en los estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de la provincia de Sánchez Carrión • Identificar el nivel 	<p>como propósito describir variables y analizar su incidencia. (Hernández, 2010, p 125).</p> <p>Así mismos, La presente investigación adopta un diseño descriptivo - correlacional, ya que se orienta a determinar el grado de relación existente entre dos o más variables en una misma muestra de sujetos. (Sánchez y Reyes, 2006). Esta investigación se enmarca en el tipo descriptivo puesto que según Rodríguez (2005), nos mencionan que una investigación descriptiva es la</p>	<p>año lectivo 2021 en el sector público, cuentan con acceso a internet limitado medio, que para este estudio se les solicitará su consentimiento informado.</p>
--	--	---	--	--

		<p>de bienestar psicológico en los estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de la provincia de Sánchez Carrión.</p>	<p>que comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual, composición o procesos de los fenómenos. Por lo tanto, esta investigación es descriptiva por que trabaja sobre realidades y su característica fundamental es la de presentarnos una interpretación correcta de las variables procrastinación académica y bienestar psicológico.</p>	
--	--	---	---	--

ANEXO N° 02: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN

TÍTULO: “Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de la provincia de Sánchez Carrión.

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
Procrastinación académica	<p>Arévalo, E. (2011) menciona que Skinner hace referencia a que una conducta se mantiene constante cuando ésta es reforzada, es decir, las conductas perduran por sus resultados. Es por esta razón que la procrastinación sigue presente, debido a que las conductas que generan la posposición han sido reforzadas y han dado paso al éxito por medio de diversas circunstancias presentes en el ambiente que acceden a continuar con las mismas acciones.</p>	<p>Se evaluará a través de la Escala de Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) de Arévalo (2011)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Falta de motivación • Dependencia • Baja autoestima • Desorganización • Evasión de responsabilidades 	<p>Autorregulación académica</p> <p>Postergación de actividades</p>

<p>Bienestar Psicológico</p>	<p>El bienestar psicológico es definido por Ryff (1989, citado por Barrera L. et al, 2019 p.245) como el “desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, donde la persona evidencia valores de actividad positiva”, en vista de ello un estudiante que presenta altos niveles de bienestar psicológico presenta muchas bondades a nivel educativo y para un estudiante es imprescindible, puesto que le permite afrontar con una actitud positiva las altas demandas sistema universitario, experimentando autonomía, seguridad y altas dosis de confianza (Ross G, 2019; Quispe A., 2018)</p>	<p>Bienestar psicológico que será evaluada por medio de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, adaptado por Diaz (2006)</p>	<p>Auto aceptación. Relaciones Positivas Autonomía Dominio del Entorno Propósito en la vida Crecimiento personal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Actitudes positivas hacia uno mismo • Capacidad de amar y afectividad. • Resistencia a la presión social • Autorregulamiento del comportamiento. • Sensación de control sobre el entorno. • La persona es capaz de generar condiciones para desarrollar sus habilidades.
------------------------------	--	--	--	---

ANEXO N° 03:

TABLA 01

resultados descriptivos de frecuencias de procrastinación académica y bienestar psicológico.

PROCRASTINACION ACADEMICA		PUNTAJE TOTAL	FALTA DE MOTIVACION	DEPENDENCIA	BAJA AUTOESTIMA	DESORGANIZACION	EVACION DE RESPONSABILIDADES
N	Válido	200	200	200	200	200	200
	Perdidos	0	0	0	0	0	0

BIENESTAR PSICOLOGICO		PUNTAJE TOTAL	AUTOACEP TACION	DOMINIO DEL ENTORNO	RELACIONES POSITIVAS	CRECIMIENT O PERSONAL	AUTONOMIA	PROPÓSITO EN LA VIDA
N	Válido	200	200	200	200	200	200	200
	Perdidos	0	0	0	0	0	0	0

Nota* aplicado a estudiantes de secundaria de una institución estatal de la provincia de Sánchez Carrión; elaboración propia.

En la tabla 01, en cuanto a los resultados descriptivos de distribución y frecuencias para las variables estudiadas, se observa que los 200 datos procesados para ambas escalas son válidos.

TABLA 02:

prueba de normalidad de Kolmogorov - Smirnov.

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
PROCRASTINACIÓN_ACA DÉMICA	,114	200	,000	,970	200	,000
BIENESTAR_PSICOLÓGIC O	,040	200	,200*	,996	200	,831

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

En la tabla N° 02. Tras observar los datos y dado que la muestra es mayor a 50, utilizaremos la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov. Se observa que el p valor ($p < 0.05$) de la para la variable procrastinación académica lo cual indica que no tiene una distribución normal, del mismo modo el ($p > 0,05$) de bienestar psicológico es .200 que indica que sigue una no tiene una distribución normal. Por lo tanto, usaremos la prueba no paramétrica Rho de Spearman.

ANEXO N° 04:

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

EDAD:

SEXO: FEMENINO () MASCULINO ()

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

Ítems	Totalmente desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo						
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos						
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son						
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						
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						
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse						
13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que						
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						
17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado						
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						
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						
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en						
26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza						
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos						
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						
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden						
33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia						
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida						

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						
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado						
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						

ANEXO N° 05:*TABLA N°03: Prueba de confiabilidad de la escala de bienestar psicológico de ryff.*

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
.843	39

En la tabla N° 05, utilizamos la prueba del Alfa de Cronbach, para identificar la confiabilidad de la escala de bienestar psicológico de ryff, donde observamos como resultado ,843. De acuerdo a los rangos del alfa de Cronbach los resultados que oscilan de $0,8 \leq a < 0,9$, indica una buena consistencia interna para esta escala. por tanto, se considera que dicha escala es confiable para su aplicación en la población estudiada,

ANEXO N° 06:

**ESCALA DE PROCRASTINACIÓN EN ADOLESCENTES (EPA)
AREVALO (2011)**

INSTRUCCIONES: A continuación, se presentan 50 enunciados que se refieren a los modos de comportarse en los adolescentes. Lee detenidamente cada enunciado y rellena la burbuja de la hoja de respuestas con la opción que mejor te describa, de acuerdo con las siguientes alternativas:

- Marca debajo de **MA**, cuando estés **MUY DE ACUERDO** con la afirmación
- Marca debajo de **A**, cuando estés de **ACUERDO** con la afirmación
- Marca debajo de **I**, cuando estés **INDECISO** con la afirmación.
- Marca debajo de **D**, cuando estés en **DESACUERDO** con la afirmación.
- Marca debajo de **MD**, cuando estés en **MUY EN DESACUERDO** con la afirmación.

Responde con sinceridad todas las afirmaciones, pero marcando solo una de las alternativas, sobre lo que te ocurre en este momento y no lo que quisieras, ni de acuerdo con lo que otros opinan. Al finalizar, verifica que todos los enunciados hayan sido contestados.

NO ESCRIBAS NI REALICES MARCA ALGUNA EN ESTE CUESTIONARIO, TUS RESPUESTAS DEBES HACERLAS EN LA HOJA DE RESPUESTAS.

N°	DIMENSIONES ÍTEMS	VALORACIÓN				
		MA	A	I	D	MD
1	Suelo postergar (dejar para más tarde) mis estudios, por realizar actividades que me agradan.					
2	Para realizar mis tareas necesito la compañía de alguien.					
3	Pienso que mis trabajos los realizo mal, por ello prefiero no hacerlos.					
4	Tiendo a dejar mis tareas siempre para el último momento.					
5	Cuando comienzo una tarea, me aburro y por eso la dejo inconclusa.					
6	Termino a tiempo mis trabajos y responsabilidades, porque las considero importante.					
7	Culmino mis responsabilidades solo cuando me ayuda alguien.					
8	A pesar de la dificultad de mis tareas, me siento capaz de terminarlas.					
9	No termino mis tareas porque me falta tiempo.					
10	Tengo desinterés por realizar una tarea que me imponen.					
11	Suelo inventar excusas para no hacer mis tareas.					
12	Tiene que haber alguien que me obligue a hacer mis tareas.					
13	Mis logros me motivan a seguir cumpliendo con mis obligaciones.					
14	Ocupo mí tiempo en actividades de poca importancia, en lugar de terminar					

	mis tareas.					
15	Siento incomodidad al iniciar una tarea, por lo tanto, lo dejo para el último momento.					
16	Prefiero ver la televisión que cumplir con mis responsabilidades en casa.					
17	Debo tener un ejemplo para guiarme y poder realizar mis tareas.					
18	Las críticas que recibo de los demás influye para no concluir mis actividades.					
19	Acabo a tiempo las actividades que me asignan.					
20	Pospongo (dejo para otro momento) mis deberes, porque los considero poco importantes.					
21	Constantemente suelo sentirme desganado para hacer mis deberes.					
22	Prefiero cumplir mis con mis responsabilidades para que otros no me critiquen.					
23	Pienso que mis habilidades facilitan la culminación de mis tareas.					
24	Termino mis trabajos importantes con anticipación.					
25	Con frecuencia no deseo realizar mis responsabilidades.					
26	Me es difícil comenzar un proyecto porque siento pereza.					
27	Tengo iniciativa cuando de tareas se trata.					
28	Me siento orgulloso de la forma en que realizo mis actividades.					
29	No realizo mis tareas porque no sé por dónde empezar.					
30	Me resisto a cumplir mis deberes porque prefiero desarrollar otras actividades.					
31	No hago mis tareas porque no sé por dónde empezar.					
32	No dejo que nada me distraiga cuando cumplo mis responsabilidades.					
33	Confío en mí mismo al realizar mis obligaciones a tiempo.					
34	Presento mis trabajos en las fechas indicadas.					
35	Evito realizar mis actividades cuando me siento desganado.					
36	Pienso que terminar mis tareas es una de las metas que debo cumplir.					
37	Trabajo libremente y de acuerdo con mis criterios cuando hago mis tareas.					
38	Evito responsabilidades por temor al fracaso.					
39	Programo mis actividades con anticipación.					
40	No tengo la menor intención de cumplir mis deberes, aunque después me castiguen.					
41	Si tengo que hacer algo lo hago de inmediato.					
42	No necesito de otros para cumplir mis actividades.					
43	Me siento incapaz de realizar mis obligaciones de forma correcta, por eso las postergo.					
44	No termino mis trabajos porque pienso que no me alcanza el tiempo.					

45	Prefiero tener una “vida cómoda” para no tener responsabilidades.					
46	Puedo retrasar mis actividades sociales, cuando decido terminar a tiempo mis trabajos.					
47	Postergo mis actividades, cuando no recibo la ayuda de los demás.					
48	No presento mis trabajos, porque pienso que están mal hechos.					
49	Suelo acumular mis actividades para más tarde.					
50	No me gusta tener responsabilidades, porque éstas implican esfuerzo y sacrificio					

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN EN ADOLESCENTES (EPA)

Nombres y Apellidos: _____ **Edad:** _____
Sexo: M () F () **Institución Educativa:** _____ **Grado / Sección:** _____
Fecha de hoy: _____

INSTRUCCIONES. Rellena el círculo de la opción que mejor te caracteriza (en la columna correspondiente); no de acuerdo a lo que otros opinan. **CUIDA QUE LAS PREGUNTAS COINCIDAN CON EL N° DE RESPUESTA.**

Ítem	MA	A	I	D	MD	Ítem	MA	A	I	D	MD	Ítem	MA	A	I	D	MD	Ítem	MA	A	I	D	MD	Ítem	MA	A	I	D	MD
1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	5	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	7	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	8	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	9	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	10	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	12	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	13	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	14	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	15	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	17	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	18	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	19	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	20	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	22	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	23	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	24	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	25	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	27	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	28	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	29	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	30	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	32	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	33	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	34	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	35	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	37	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	38	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	39	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	40	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	42	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	43	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	44	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	45	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
46	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	47	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	48	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	49	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	50	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ANEXO N° 07:*TABLA N°03: Prueba de confiabilidad de la escala de procrastinación en adolescentes (epa).*

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
.819	50

En la tabla N° 03. Utilizamos la prueba del Alfa de Cronbach, para identificar la confiabilidad de la escala de procrastinación académica en adolescentes (epa), donde observamos como resultado ,819. De acuerdo a los rangos del alfa de Cronbach los resultados que oscilan de $0,8 \leq a < 0,9$, indica una buena consistencia interna para esta escala. por tanto, se considera que dicha escala es confiable para su aplicación en la población estudiada,

ANEXO N° 08:**CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo;.....Acepto participar voluntariamente en esta investigación,

La participación del estudiante consiste en dar respuestas a las pruebas psicológicas denominadas Escala de Procrastinación académica (EPA) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, que serán aplicadas correspondientes al tema de investigación. Previo a ello, el participante recibirá una explicación clara, por parte de la investigadora, sobre los propósitos de la evaluación, las razones por las que se les evalúa y la manera en que se utilizarán los resultados.

Así mismo, la información que se provea en esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin consentimiento.

La investigadora se compromete en brindar información oportuna sobre cualquier pregunta, aclarando así posibles dudas durante la aplicación de la prueba. Los resultados de este estudio serán parte de una investigación; Por otra parte, en la presente investigación sea respetará el derecho a la privacidad y anonimato de los participantes.

Firma de la investigadora

Firma del participante

ANEXO N° 09:

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÈMICA (EPA) APLICADO

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN EN ADOLESCENTES (EPA)

Nombres y Apellidos: _____ Edad: 16
 Sexo: M (X) F () Institución Educativa: 80779 Grado / Sección: 4° D
 Fecha de hoy: _____

INSTRUCCIONES. Rellena el círculo de la opción que mejor te caracteriza (en la columna correspondiente); no de acuerdo a lo que otros opinan. **CUIDA QUE LAS PREGUNTAS COINCIDAN CON EL N° DE RESPUESTA.**

Ítem	MA	A	I	D	MD	Ítem	MA	A	I	D	MD	Ítem	MA	A	I	D	MD	Ítem	MA	A	I	D	MD	Ítem	MA	A	I	D	MD
1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	5	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	7	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	8	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	9	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	10	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	12	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	13	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	14	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	15	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	17	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	18	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	19	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	20	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
21	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	22	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	23	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	24	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	25	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
26	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	27	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	28	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	29	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	30	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	32	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	33	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	34	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	35	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	37	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	38	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	39	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	40	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	42	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	43	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	44	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	45	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
46	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	47	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	48	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	49	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	50	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

ANEXO N° 10:

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÒGICO DE RYFF APLICADO

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÒGICO DE RYFF

EDAD: 14 SEXO: FEMENINO (X) MASCULINO ()

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

Ítems	Totamente desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totamente de acuerdo
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas						X
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos	X					
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente					X	
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida		X				
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga		X				
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos					X	
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						X
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar		X				
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí		X				
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes		X				
11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi					X	
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo					X	
13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría				X		
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas					X	
15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones		X				
16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo					X	
17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro					X	
18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí						X
19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad						X
20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo		X				

21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general					X	
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen	X					
23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida					X	
24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo					X	
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida	X					
26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza	X					
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos	X					
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria					X	
29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida	X					
30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida	X					
31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo						X
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí		X				
33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo	X					
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está			X			
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo					X	
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona	X					
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona					X	
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento					X	
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla					X	