



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO  
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA  
EDUCATIVA

**Bienestar psicológico y la procrastinación académica en  
estudiantes de segundo de secundaria de una institución  
educativa La Esperanza, 2022**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE  
MAESTRA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

**AUTORA:**

Terrones Miranda, Ethel Julissa ([orcid.org/0000-0002-5752-6578](https://orcid.org/0000-0002-5752-6578))

**ASESOR:**

Mg. Merino Hidalgo, Darwin Richard ([orcid.org/0000-0001-9213-0475](https://orcid.org/0000-0001-9213-0475))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Atención Integral del infante, niño y adolescente

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

TRUJILLO – PERÚ

2022

## Dedicatoria

*A Dios Padre, dador de la vida, que hace posible que se concrete este sueño.*

*A mi esposo, David por su amor, motivación y apoyo incondicional en este constante proceso de capacitación y formación docente.*

*Hermanas Bethina y Catherine por su gran apoyo y ánimo para no desfallecer.*

## **Agradecimiento**

*Agradezco a Dios por acompañarme a  
cumplir todos los retos de mi vida.*

*Agradezco a la institución por  
brindarme el apoyo para crecer en mi  
profesión.*

*A mi amada familia por su  
comprensión y soporte incondicional.  
A mis profesores por su perseverancia  
en que logremos nuestros anhelos.*

## Índice de contenido

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenido.....	iv
Índice de tablas.....	v
Resumen .....	vi
Abstract.....	vii
I INTRODUCCIÓN.....	1
II MARCO TEÓRICO .....	5
III METODOLOGÍA .....	12
3.1. Tipo y diseño de investigación .....	12
3.2. Variables y operacionalización.....	12
3.3. Población, muestra, muestreo, unidad de análisis .....	13
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	14
3.5. Procedimientos.....	15
3.6. Método de análisis de datos.....	15
3.7. Aspectos éticos.....	15
IV RESULTADOS.....	16
V DISCUSIÓN .....	20
VI CONCLUSIONES .....	25
VII RECOMENDACIONES.....	26
REFERENCIAS .....	27
ANEXOS.....	32

## Índice de tablas

Tabla 1: Bienestar Psicológico y la dimensión falta de motivación de la variable procrastinación académica .....	19
Tabla 2: Bienestar Psicológico y la dimensión Dependencia de la variable procrastinación académica .....	20
Tabla 3: Bienestar Psicológico y la dimensión Baja Autoestima de la variable procrastinación académica .....	21
Tabla 4: Bienestar Psicológico y la dimensión Desorganización de la variable procrastinación académica .....	22
Tabla 5: Bienestar Psicológico y la dimensión Evasión de la responsabilidad de la variable procrastinación académica .....	23
Tabla 6: Prueba de correlación de las variables Bienestar Psicológico y la procrastinación académica .....	24

## Resumen

La presente tesis se elaboró con el objetivo general de determinar 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. La metodología es de tipo aplicada, enfoque cuantitativo, diseño de estudio no experimental; de tipo correlacional; y corte transversal. Donde participaron 145 estudiantes de una selección simple utilizando la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) creada por el Dr. Edmundo Arévalo Luna, en el año 2011 y la escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff en el año 1995, siendo actualizada el 2004 y adaptado en versión española por Díaz et al., (2006). El resultado obtenido según el modelo estadístico explica que se presentó un valor menor que 0.01 ( $p=0.000<0.01$ ), por lo que se rechaza la  $H_0$  ( $H_0 : \rho = 0$ ), así podemos afirmar que existe relación significativa entre las variables Bienestar Psicológico y la variable Procrastinación Académica, así también, el valor de coeficiente de correlación de Spearman presentó un valor con signo negativo ( $r_s = -0.733$ ). Se concluye que la relación entre las variables bienestar psicológico y la variable procrastinación académica, es significativa e inversa.

**Palabras claves:** Bienestar psicológico, procrastinación académica, estudiantes.

## Abstract

This thesis was developed with the general objective of determining the relationship between psychological well-being and academic procrastination in second grade students of an educational institution in the district of La Esperanza - Trujillo, 2022. The methodology is applied type, quantitative approach, non-experimental study design; correlational type; and cross section. Where 145 students participated in a simple selection using the Adolescent Procrastination Scale (EPA) created by Dr. Edmundo Arévalo Luna, in 2011 and Carol Ryff' Psychological Well-being Scale in 1995, being updated in 2004 and adapted in Spanish version by Díaz et al., (2006). The result obtained according to the statistical model explains that a value less than 0.01 ( $p=0.000<0.01$ ) was presented, so the  $H_0$  ( $H_0 : \rho = 0$ ) is rejected, thus we can affirm that there is a significant relationship between the Psychological Well-being variables and the Academic Procrastination variable, likewise, the value of Spearman's correlation coefficient presented a value with a negative sign ( $r_s = -0.733$ ). It is concluded that the relationship between the psychological well-being variables and the academic procrastination variable is significant and inverse.

**Keywords:** Psychological well-being, academic procrastination, students.

## I INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, la educación de todo el mundo se ha centrado en la aplicación de estrategias para optimizar el bienestar de los adolescentes. Según organizaciones mundiales que se dedican a la supervisión de la formación escolar en varios países, manifiesta que el aspecto importante de una educación integral es la salud, además considera al bienestar psicológico del adolescente como un componente de vida saludable; recuerdan a los gobiernos que mantener el bienestar físico, la mente saludable y el aspecto social es un derecho humano fundamental. Cabe mencionar que la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013) lo conceptualiza en uno de sus apartados al bienestar psicológico como aquel individuo que sigue siendo coherente con su entorno aun teniendo a lo largo de su vida circunstancias desfavorables. El bienestar psicológico como concepto es basto que en gran manera contribuye en el equilibrio y la dinámica de una persona, porque se relaciona en aspectos tales como el social, el subjetivo y el psicológico; así como el de la salud que conlleva a cada individuo a marchar de una forma positiva. Se deriva de la valoración del ser humano que varía para cubrir los aspectos más importantes de su vida, necesidad y optimismo para el mañana (Alfaro et al., 2016).

En los últimos años, se han estudiado a los niños y adolescentes chilenos en relación con las dimensiones del bienestar. Según el segundo informe, el Observatorio de los Niños y Adolescentes (2014) las dimensiones tradicionales de los derechos (salud, educación y bienestar material) tienen medios nacionales aceptables, pero la brecha es más amplia cuando se examina por regiones y grupos socioeconómicos. Estas dimensiones, como el derecho a participar en las reuniones, recibir información, ser escuchado y participar en actividades recreativas, siguen estando ausentes de la política pública. Del mismo modo, afirmaron que algunos determinantes del contexto escolar aparecieron a su bienestar subjetivo en un estudio realizado con 1.433 niños escolares de 10 a 14 años en tres ciudades de Chile (2016) para examinar la correspondencia de varios determinantes de la escolaridad con la satisfacción escolar y la satisfacción general de la vida.

Reportes del Ecuador, realizados en un estudio a estudiantes universitarios por Moreta, et al. (2017) expusieron que una conforme satisfacción a la vida es causa



del bienestar psicológico a diferencia de aquellos que enfrentan situaciones complicadas en su entorno y estarían más expuestos a malestares psicológicos; así como lo argumentan Valerio y Serna (2018) estos mostraron que en México el 35.0% de los jóvenes tiene un inadecuado conocimiento de satisfacción subjetiva, es decir la valoración del alcance de su equilibrio y tranquilidad resulta negativo para ellos, no estaban contentos con la manera como se corresponden con los otros y no presentan autoaceptación; igualmente Estrada, De la Cruz, et al. (2017) precisaron que en Barranquilla el 4.2% de las mujeres en edad escolar mostraron menor bienestar. En este aspecto, Latinoamérica, demuestra bajos niveles de bienestar que contienen los alumnos.

La población peruana, según el Ministerio de Salud (2020) vivían 295 mil personas con restricciones constantes para vincularse con otros por problemas en sus sentimientos, conductas, emociones y pensamientos. De estas, 67,8% que representa a 200 mil personas se puede verificar cierta discapacidad limitada y severa. Según estudios del comportamiento y de las emociones el 20% de niños y niñas las sufren (INSM, Estudios Epidemiológicos de Salud Mental). En los pobladores mayores de 12 años, las complicaciones son más frecuentes en los sucesos deprimentes, con una predominación al año que se diferencia del 4% en Lima rural; y, pues se aprecia un promedio a nivel de país de 7,6%. Las investigaciones en salud en Lima y Callao dan a conocer que los niños y las niñas presentan inconvenientes en su salud mental entre las edades de 1,6 a 6 años en un 20,3%, de 6 a 10 años en un 18,7% y de 11 a 14 años en un 14,7%, correspondientemente. También, cerca del 11% de estas mismas edades está en peligro de sufrirlos. En ese sentido, el Ministerio de Salud en su artículo 13 del Decreto Supremo N.º 094-2020-PCM dispone que debe aprobar un Plan de Salud Mental que contribuya a promover y/o vigilar diversas prácticas, que fomenten y desarrollen los servicios de salud.

Por lo que uno de los retos del currículo peruano (2016) que lanza el Ministerio de Educación es que los estudiantes deben ser educados para generar sus propias estructuras internas, cognitivas y socioemocionales logrando el máximo de sus potencialidades para ser incluidos dentro de la sociedad donde realicen sus deberes y practiquen sus derechos con integridad, respetando a la diversidad de identidades socioculturales y ambientales; como efecto, tendrían una mayor

probabilidad de bienestar psicológico y calidad de vida. Cabe mencionar el tercer objetivo del desarrollo sostenible (ODS) del Perú como seguimiento hasta el 2030 es alcanzar promover la salud y el bienestar para todos los ciudadanos, y esto pretende una alta demanda del impulso de trabajo en el sector salud. En tal sentido, en la realidad se observa que nuestros adolescentes en etapa de cambio, son propensos a conductas de riesgo, por lo que en el país son tan escasas las investigaciones a fondo abordadas al bienestar psicológico de los escolares desconociendo temas fundamentales de la adolescencia en la dimensión social, subjetiva y psicológica.

Por otra parte, en el ambiente escolar se está dando un estilo de comportamiento donde se pospone los deberes por considerarlos poco importantes a su parecer, cuya demora le podría ocasionar serios problemas. Según Steel (2007) esta expresión de evitar cumplir con las responsabilidades o postergarlas se le considera procrastinación, dando como consecuencia un estilo de vida al estudiante perjudicial. Las formas en que se presentan son el autoengaño, creyendo que el rendimiento académico es bajo lo acepta como normal, el creer que los retrasos pequeños y continuos son inocuos, no terminan con sus trabajos y en ocasiones se pueden quedar paralizados al tomar decisiones.

Esta investigación es significativa porque quiere revelar la correspondencia entre el bienestar psicológico y la procrastinación académica en los escolares de segundo año. ¿Cuál es la correlación entre el bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de segundo año de secundaria de una institución educativa del distrito de La Esperanza, 2022?

Hoy, referimos que la procrastinación es uno inconveniente en la enseñanza (Pickles,2017) que sugiere un componente generalizado para este evento pandémico en el que un gran número elige aplazar sus actividades como un hábito de estudio. Esto está aumentando los números, especialmente en nuestra comunidad. En un mundo cambiante y competitivo, los seres humanos deben lograr y superar los desafíos, y en este sentido, la formación a través del proceso de aprendizaje, que implica habilidades, valores y virtudes (Figuroa y Torrado, 2015). Este estudio, aporta como una referencia para indagaciones en el futuro. En relación al objetivo general es establecer la relación que existe entre el bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de segundo de

secundaria de una institución educativa de La Esperanza, 2022. Los objetivos específicos proponen primero, determinar la relación que existe entre el bienestar psicológico y la dimensión de falta de motivación de la procrastinación académica en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa de La Esperanza, 2022. Asimismo, determinar la relación que existe entre el bienestar psicológico y la dimensión de dependencia de la procrastinación académica en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa de La Esperanza, 2022. También, determinar la relación que existe entre el bienestar psicológico y la dimensión de baja autoestima de la procrastinación académica en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa de La Esperanza, 2022. Igualmente, determinar la relación que existe entre el bienestar psicológico y la dimensión de desorganización de la procrastinación académica en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa de La Esperanza, 2022. Por último, determinar la relación que existe entre el bienestar psicológico y la dimensión de evasión de la responsabilidad de la procrastinación académica en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa de La Esperanza, 2022.

También se plantearon hipótesis que guiaron el proceso de investigación, siendolas afirmaciones principales las siguientes:  $H_i$ : Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa de La Esperanza, 2022.  $H_o$ : No existe relación entre el bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa de La Esperanza, 2022.

## II MARCO TEÓRICO

Luego de revisiones bibliográficas se consideraron investigaciones del nivel de otras naciones, tal es el caso de Duru y Balkis (2017) que investigó a estudiantes de Turquía la correspondencia entre bienestar, procrastinate y autoestima. Los hallazgos respaldan el estudio anterior tanto en la procrastinación y la autoestima predicen una relación significativa del bienestar. Además, se mostró al rendimiento académico y la procrastinación como variables influyentes en la autoestima. La correlación entre la procrastinación y el bienestar es mediada por la autoestima. Por lo que, los efectos indirectos de la procrastinación sobre el bienestar a través del papel mediador de la autoestima pueden diferir según el rendimiento académico.

Ramasamy et al. (2017) realizaron un estudio de la predicción del papel de la atención plena y la procrastinación en el bienestar psicológico entre universitarios en Malasia. Se tuvo como objetivo investigar el papel predictivo de la atención plena y la procrastinación en el bienestar psicológico entre estudiantes universitarios. El estudio mostró una significativa correspondencia entre la atención plena, la procrastinación y el bienestar entre universitarios. Además, los resultados también revelaron que la procrastinación fue el predictor más fuerte del bienestar psicológico. Por lo tanto, cuanto mayor sea el nivel de atención entre los estudiantes universitarios, menor es su nivel de procrastinación.

Garzón y Gil (2017) quienes efectuaron un estudio de gestión del tiempo y postergación de actividades con el propósito de examinar cómo se estructuran los horarios de los estudiantes como un potencial predictor de la procrastinación entre los universitarios españoles. Los investigadores concluyen que los estudiantes que trabajan y estudian al mismo tiempo pueden posponer su trabajo académico ya que tener una gran carga laboral les dificulta dedicarse por completo a sus responsabilidades académicas.

García, et al. (2019) estudiaron en adolescentes uruguayos su bienestar psicológico: relaciones con autoeficacia, autoestima, malestar psicológico y síntomas depresivos. Tuvieron como resultado correspondencia significativa entre las variables. Igualmente, las variables de autoestima y autoeficacia son predictoras significativas del bienestar, asumiendo una influencia mayor el primero. En cuanto a las diferencias de género, se descubrió que los varones tenían niveles de autoestima

mucho más altos que las mujeres, entre tanto las mujeres mostraron una nivelación alta en malestar psicológico y síntomas depresivos.

Tapullima (2021) investigó a la procrastinación académica y su conexión con el bienestar psicológico en clases a distancia en jóvenes de una universidad en Venezuela. Los resultados han confirmado que la primera variable mencionada tiene un dominio de nivel medio (50%), con tendencia a bajar y el bienestar psicológico por lo consiguiente (51.4%); de esta manera el análisis inferencial demuestra una correlación negativa a nivel general.

A nivel nacional, Chacaltana (2019) el estudio analizó la procrastinación entre los estudiantes de psicología de Ica y la relación entre las experiencias académicas y el bienestar psicológico. Estos hallazgos sugieren una reciprocidad significativa entre la procrastinación académica, las experiencias académicas y el beneficio psicológico. Encontrando que la procrastinación académica es predicha por factores como la adaptación académica, la adaptación personal (elementos de experiencias académicas), el desarrollo personal, la maduración personal y la autoaceptación (elementos de beneficio psicológico).

López (2019) el estudio se realizó con personal de una institución de Lima con el propósito de determinar el bienestar psicológico y la correspondencia con la procrastinación laboral. Demostró que los factores de bienestar psicológico y postergación de labores tenían una correlación inversa significativa de nivel normal. Hubo bajos niveles de bienestar psicológico entre la fuerza laboral, pero también hubo altos niveles de procrastinación relacionada con el trabajo. Se determinó que los empleados con niveles bajos de bienestar psicológico exhiben más comportamientos de procrastinación pasiva y perciben dificultades con la autogestión y con ideales para la vida.

Bautista (2019) investigó el impacto que tiene la dependencia emocional en el bienestar psicológico en estudiantes universitarios limeños. Los hallazgos demostraron que la dependencia emocional tiene un impacto significativo en el bienestar de los jóvenes. Además, la dependencia tiene una relación negativa menor en la autopercepción, el control situacional, la autonomía, los proyectos y las conexiones sociales.

Agurto (2020) estudió en estudiantes de Trujillo al bienestar psicológico y su vínculo con la procrastinación. Demostró que la primera variable predomina los niveles

medio a bajo, mientras que la segunda variable tiene un nivel dominante de medio a alto en todas sus dimensiones, concluyendo que existe una fuerte correlación tanto negativa como moderada entre las dos variables de estudio.

Hernández (2020) investigó las variables postergación de actividades académica, estrés académico y el bienestar psicológico en una universidad de Chincha. Los hallazgos muestran una correlación directa pequeña pero significativa entre la postergación de actividades académica y el estrés académico ( $r_s = .18$ ); sin embargo, se encontró un nivel moderado, pero altamente significativo entre procrastinación académica y el bienestar psicológico ( $r_s = -.33$ ).

Ganoza (2021) estudió a jóvenes en una institución de Lima a la procrastinación académica y su relación con el bienestar psicológico. Sus hallazgos mostraron una significatividad alta entre el aplazamiento de actividades y el bienestar psicológico, así como una correlación altamente significativa, directa y de mediana magnitud entre la autorregulación académica y el bienestar psicológico. Además, hubo algunas correlaciones parciales entre las dimensiones de las variables de estudio. Las bases teóricas científicas que se desarrollarán a continuación tenemos; la definición del bienestar psicológico se expresará por primera vez en Estados Unidos, y se establecerá al inicio del crecimiento de la sociedad industrializada, de la misma manera que se pretende mejorarla situación de los ciudadanos (Garaigordobil, et al., 2009).

El bienestar psicológico según García-Viniegras y González (2000) es la construcción que representa los sentimientos y pensamientos positivos de una persona sobre sí misma; se define por su carácter subjetivo y experiencial; y está estrictamente asociado a aspectos psiquiátricos, físicos y sociales.

El bienestar psicológico, por otro lado, está relacionado con la mente y las emociones, y se refiere a la gestión psicológica adecuada de un individuo a través de un modelo personal y a la capacidad de adecuarse a los requerimientos externos e internos de la sociedad, así como a los aspectos sociales y físicos (González-Méndez, 2005).

Molina y Meléndez (2006) conceptúan al bienestar psicológico como consecuencia de lo que uno ha conseguido con efecto de la producción entre realidades logradas, aspiraciones, perspectivas, expresándolas en la idea de gozo y complacencia y capacidad de afrontamiento con el objetivo de obtener adecuación. Por otra parte,

el bienestar psicológico puede entender como el efecto de la perspectiva de uno sobre la apreciación de cuanto valora sus logros en la vida, al igual que el nivel de satisfacción con lo que se ha realizado, se está concretando o puede materializarse (Salotti, 2006).

Según Ryff (1989) el bienestar psicológico lo precisa como el esfuerzo que uno realiza para desarrollar tus propias capacidades y potencialidades, permitiendo que la vida adquiera un sentido propio, el cual se logra mediante el trabajo arduo y la superación de obstáculos para alcanzar las metas. Tomamos la guía de la psicóloga Carol Ryff que estableció seis dimensiones: Autoaceptación. Son aquellos individuos que tienen una mayor autoaceptación en sí mismos, aceptándose como son, incluyendo lo negativo y su pasado. Sin embargo, los sujetos con depreciación en su autoaceptación se juzgan descontentas de sí mismas hasta de su pasado y quisieran ser diferentes. Relaciones positivas. Es desarrollar buenas relaciones con todos, personas con quienes uno cuenta, hasta para amar. Se caracterizan por ser afectuosas, confiables, empáticos, comprometidos con los demás. Mientras, los que presentan características de poca cercanía con su semejante, les dificulta relacionarse, no tienen responsabilidades o lazos cercanos con los demás, se les considera de bajo rango en esta dimensión. Propósito en la vida. Cada persona requiere tener fines y precisar una sucesión de objetivos en su vida. Quienes señalan alto porcentaje en esta dimensión apremian metas, sueños y propósitos, conciben que su vida tiene un significado, y defienden sus convicciones. Los que puntúan bajo sienten que la vida no tiene sentido, de que no van a ninguna parte, tienen escasos objetivos y poco sentido en su vida. Crecimiento personal. Esta dimensión reside en mostrar tus talentos y destrezas, teniendo en cuenta sus capacidades y el desarrollo de sus potencialidades para mejorar como individuo. Se considera con evaluación alta aquellas personas que están en constante crecimiento personal, con disposición al cambio de nuevas experiencias, el anhelo de seguir potencializando sus habilidades y mostrando mayor autoconocimiento y eficiencia. Al contrario, con aquellos con evaluación baja, que presentan desmotivación, poco interés en la vida, se sienten inexpertos para desenvolverse en nuevas experiencias. Autonomía. Reside en asumir determinadamente que puedes preferir por ti mismo, acceder a tus propias decisiones, inclusive si van en contra de lo que opinan los demás, conservar tu autonomía y tus convicciones. Con

mayor autonomía, el individuo es capaz de enfrentar la presión social, regulando su comportamiento desde el interior, se valoran a sí mismos en relación de patrones particulares. Dominio del entorno. Son individuos con un alto nivel de dominio de su ambiente tienen un mayor sentido de control y se creen competentes de predominar en el entorno que les rodea y favorece. En cambio, los de bajo dominio presentan dificultades para hacer frente a la vida, se sienten inexpertos, dejando de lado las oportunidades, pensando que no tienen dominio sobre su ambiente.

Desde el siglo XVI que apareció el vocablo "procrastinación" en inglés; no ha referido meramente a postergar algo, sino a aplazarlo insensatamente; es decir, el posponer de forma deliberada sabiendo que puede afectar y perjudicar el asunto, sabiendo que se actúa en contra de lo que conviene (Steel, 2017). El individuo es propenso a malgastar su tiempo, retrasar de forma intencional algo que debe ser hecho (Tuckman, 2003). Se ha descrito tanto para las cuestiones de la vida diaria como para ámbitos específicos como el académico.

Cuando se trata de la procrastinación académica, dejar las cosas hasta el último momento es un ejemplo. Se parece que una serie de factores desempeñan un papel, incluidos los emocionales, lógicos y conductuales (Vargas, 2017). Steel (2007) por otro lado, define la procrastinación en un aplazamiento deliberado de una acción planificada, independientemente de cuán malo sea aplazarlo. La procrastinación académica, según Rothblum et al., (1986) es un atraso o prórroga ilógica de las labores académicas, que conduce a un ansia significativa.

Según Rojas, 2020 el postergar es un perjuicio para la productividad, una pérdida de tiempo que conduce a tareas sin importancia. El dar una pausa voluntaria en una acción planificada sabiendo que será peor como consecuencia de la demora. Gomes, 2020 menciona que la procrastinación es un hecho o consecuencia de posponer, extender, retrasar algo; es decir dejar para después lo que puedes hacer ahora.

La procrastinación posterga el triunfo y mantiene al individuo en un estado de estrés emocional. Es un mal hábito que puede transformarse en un vertiginoso viaje. Comienza con eludir las tareas y compromisos hasta convertirse en una rutina que disgusta realizar. La procrastinación tiene muchas consecuencias negativas y perjudiciales, y es trascendental reconocer los síntomas y determinar precauciones para dejar de procrastinar (Rigters, 2021). La procrastinación también se define



como la práctica de delegar periódicamente las responsabilidades (tareas o trabajo) y las decisiones (Garzón y Gil, 2017).

Algunos autores clasifican a la procrastinación en dos tipos de conceptos: General y Académica, que se explicará en las siguientes líneas. Procrastinación general, se define como el acto de dejar de hacer una actividad de bajo provecho que causa molestias subjetivas; además, este tipo de acción se define como la predilección por formar vínculos sociales en lugar de ocuparse en tareas académicas. En este sentido, un procrastinador es la persona consciente de lo que debe hacer, pero no lo hace, y pierde su oportunidad en completarlas. (Ferrari et al., 1995 y Angarita, 2012). Por otra parte, la procrastinación académica. Se define como la predisposición a deponer las cosas para un plazo posterior, y los estudiantes son los que tienen más probabilidades de plantear estos problemas. (Ellis y Knaus, 2002) en consecuencia, los estudiantes luchan académicamente y es más probable que abandonen la universidad. (Steel, 2007) igualmente, Rothblum et al., (1986) señalan que la acción aplazadora involucra altos índices de angustia a causa del constante retraso en las tareas académicas. Ferrari y colaboradores (1995) definen la procrastinación académica como un retraso voluntario en el cumplimiento de los compromisos académicos, sin perjuicio de que la finalidad de los ellos sea completarlas en el tiempo determinado. Quant y Sánchez (2012) por su parte, afirman en el contexto educativo, las personas desisten en realizar sus actividades cuando el plazo se acerca rápidamente, y también evitan asumir responsabilidades grupales porque el joven tiene la creencia equivocada de que la coacción promueve un progreso ideal.

Para Pardo et al. (2014) los clasifica uno como Procrastinación familiar, donde los comportamientos de procrastinación en la familia pueden definirse como el retraso voluntario en la realización de las tareas domésticas, es decir la persona tiene una obligación y, aunque puede intentar completarla en un momento específico, no está motivado a la aversión que genera de hacerlo. La siguiente como la Procrastinación emocional: Dado que ésta es una conducta emocionalmente cargada, las personas experimentan sentimientos únicos como resultado de la energía excesiva que presentan, refiere Ferrari y Emmons (1995) citado por Angarita (2012) El acto de buscar información, organizarla y entregarla para que se complete, así como ser entregada a tiempo, genera una emoción de goce y estimulación en el tema,

estas personas tienen un bajo autoconcepto y autoestima, según la investigación. Por último, como la procrastinación académica que es la evasión deliberada de las compromisos y tareas, que se produce cuando los escolares completan sus actividades en un espacio definitivo, sin embargo, carecen de motivo para hacerlo porque ven estos deberes como horribles (Carranza y Ramírez, 2013)

Chan (2011) alude que en los jóvenes la procrastinación está acompañada de un punto de afectación al decidir y resolver, si completar las tareas académicas o satisfacer las exigencias de su entorno. También afirma que, si los comportamientos de procrastinación se mantienen en la adolescencia, tendrán un impacto no sólo en su entorno académico, sino también en sus actividades familiares, sociales y laborales, entre otras cosas.

En las dimensiones, Spadyn (1996) citado por Arévalo (2011) sugiere a las siguientes: a. Falta de motivación. Es el resultado de la fatiga, la falta de valor y motivación para realizar actividades académicas, elementos que disminuyen el tiempo asignado para su realización. b. Dependencia. El estudiante manifiesta que necesita de personas importantes cerca de él para completar sus tareas. Estos individuos tienen responsabilidades de gestión o supervisión. c. Baja autoestima. Falta de confianza en sus propias habilidades. Sopesa pensamientos negativos o catastróficos sobre sí mismo y su situación actual. d. Desorganización. Falta de planificación de sus actividades, pues no se distribuye adecuadamente el tiempo porque lo gasta en actividades de menor valía. e. Evasión de la responsabilidad. Se justifica ante sus responsabilidades. Ignoran los tiempos y subestiman la relevancia de sus actividades porque creen que son insignificantes.

### III METODOLOGÍA

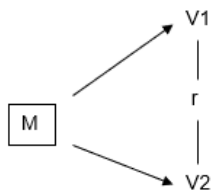
#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

Porque forma parte de una teoría y puede usarse para resolver problemas que se presentan en determinada realidad, la investigación es de tipo aplicada. (Vara, 2012).

Dado que las variables del estudio no se han manipulado, se utiliza el diseño no experimental para este estudio; transversal porque los datos han sido recolectados en un solo momento en el tiempo y correlacional, porque se dispuso la relación existente entre las variables estudiadas (Hernández et al., 2014).

La simbolización es la siguiente:

Donde:



M: Estudiantes del segundo grado

V1: Bienestar psicológico

V2: Procrastinación académica

Dado que los resultados se adquirieron a través del análisis estadístico, este modelo de investigación fue cuantitativo por definición.

#### 3.2. Variables y operacionalización

**Variable cualitativa 1:** Bienestar psicológico

**Definición conceptual:** "... el bienestar psicológico lo precisa como el esfuerzo que uno realiza para desarrollar tus propias capacidades y potencialidades, permitiendo que la vida adquiriera un sentido propio, el cual se logra mediante el trabajo arduo y la superación de obstáculos para alcanzar las metas propias". Ryff (1989)

**Definición operacional:** Se obtuvo un formulario de escala de Likert para valorar la variable de estudio. En donde las preguntas se han basado en seis dimensiones y cuyas respuestas corresponden con puntuaciones del 1 al 6. Este cuestionario en mención es la Escala de bienestar psicológico de Carol Ryff, adaptado (Díaz y Rodríguez, 2006).

**Indicadores:** Conformados por la autonomía, la autoaceptación, las relaciones positivas, el propósito en la vida, el crecimiento personal y el dominio del entorno.

**Escala de medición:** Ordinal

**Variable cualitativa 2:** Procrastinación académica

**Definición conceptual:** "... define la procrastinación en un aplazamiento deliberado de una acción planificada, independientemente de cuán malo sea aplazarlo". Steel (2007)

**Definición operacional:** La variable ha sido medida a través de la escala de procrastinación creada por el Dr. Edmundo Arévalo Luna (APTS) que valora cinco dimensiones con puntuaciones del 1 al 5.

**Indicadores:** Conformados por la dependencia, la baja autoestima, la desorganización, la falta de motivación, y la evasión de la responsabilidad.

**Escala de medición:** Ordinal

### 3.3. Población, muestra, muestreo, unidad de análisis

**Población:** Estuvo establecida en 208 adolescentes del segundo de Educación Secundaria de la I.E. "Santa María" en la jurisdicción de La Esperanza. Para Hernández (2018) la población es una vinculación de individuos que se encuentran en el mismo lugar al mismo tiempo. Los estudiantes de la lista de inscripción del 2022 que están en el segundo de la secundaria, son alumnos regulares que cumplen los criterios y tienen entre 13 y 15 años.

**Criterios de inclusión:** Estudiante que normalmente participan de las clases virtuales

**Criterios de exclusión:** Estudiantes que se encuentran registrado en acta y no asisten a las clases virtuales por falta de internet.

**Unidad de análisis:** Cada uno de los estudiantes del 2° grado de la I.E Santa María de la Esperanza.

#### *Población de estudio*

<b>Secciones</b>	<b># de estudiantes</b>
Segundo A	32
Segundo B	34
Segundo C	35
Segundo D	35
Segundo E	34
Segundo F	35
Total	205

Nota: Nómina de matriculados 2022

**Muestra:** Para esta investigación la muestra constó de una selección simple de 145 estudiantes del segundo grado de las aulas “A” “B” “C” “D” “E” y “F”, Hernández (2018)

*Muestra de estudio*

<b>Secciones</b>	<b># de estudiantes</b>
Segundo A	20
Segundo B	25
Segundo C	25
Segundo D	25
Segundo E	25
Segundo F	25
Total	145

Nota: Estudiantes que participan en clases virtuales.

**Muestreo:** Se eligió un muestreo no probabilístico por conveniencia debido a que el investigador escogió la cantidad de personas que realizaron la encuesta, con la pauta de inclusión y exclusión (Otzen y Manterola, 2017).

### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Se estableció como técnica la encuesta y se obtuvo para cada una de las variables del estudio; el instrumento era un cuestionario. El método para estos test utilizados en este estudio son las dos variables: Primero, la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) creada por el Dr. Edmundo Arévalo Luna, en el año 2011. Que consta de 50 ítems conformados por 5 dimensiones: Dependencia, Falta de Motivación, Evasión de la responsabilidad, Baja autoestima, Desorganización. Se obtuvo el método de las medias para evaluar la confiabilidad del instrumento, y se obtuvo el coeficiente de consecuencias de Pearson (r) para calcular los índices: Falta de Motivación (0.998), Dependencia (0.996), Baja Autoestima (0.994), Desorganización (0.996), Evasión de la Responsabilidad (0.999) y Escala General (0.994). Los índices de validez, que fluctúan entre 0.309 y 0.731.

Segundo, la escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff en el año 1995, siendo actualizada el 2004 y adaptado en versión española por Díaz et al., (2006). Consta de treinta y nueve ítems y cuatro extensiones. Para determinar su validez se utilizó el coeficiente V de Aiken, definitivo mediante la valoración del instrumento. Se requirió la ayuda de jueces profesionales que verificaron la validez de los instrumentos y el cumplimiento de los criterios de la universidad.

### **3.5. Procedimientos**

Para la referida investigación consigna la situación problemática de las variables, los trabajos antes realizados y sus fundamentos teóricos. También se muestra un problema general y específicos; al igual que hipótesis general y las hipótesis específicas. En un segundo apartado del análisis se presenta la metodología dando a conocer de las variables su operacionalización su eficacia y fiabilidad.

### **3.6. Método de análisis de datos**

Según al estudio de correlación de variables fue utilizada la función estadística inferencial. Se obtuvo una prueba de normalidad para determinar la inferencia estadística más adecuada para las variables estudiadas, y el coeficiente Rho Spearman resultó ser el más adecuado para establecer el vínculo entre el bienestar psicológico y la procrastinación académica.

### **3.7. Aspectos éticos**

En esta indagación se considera importante tener en cuenta las siguientes terminaciones éticas: a. Confidencialidad en las declaraciones de los participantes. b. La claridad y la consistencia deben estabilizarse en la relación evaluador-evaluador. c. Se debe seguir las instrucciones del manual de pruebas al utilizar los instrumentos. d. Las normas de confidencialidad deben mantenerse una vez que se han obtenido los datos. e. Después, proceder con honestidad, responsabilidad y objetividad en la evaluación de las pruebas.

## IV RESULTADOS

**Tabla 1**

*Prueba de correlación de Spearman de la variable Bienestar Psicológico y la dimensión falta de motivación de la variable procrastinación académica en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa de La Esperanza, 2022*

Correlaciones				
			Bienestar Psicológico	Falta de Motivación
Correlación de Spearman	Bienestar Psicológico	Coeficiente de correlación	1.000	-0.603**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	145	145
	Falta de Motivación	Coeficiente de correlación	-0.603**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	145	145

\*. La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

Nota: Resultados obtenidos del programa SPSS versión 27.0

El p-valor de significancia de la prueba de correlación de Spearman observado en la tabla 8, resultó ser menor que 0.01 ( $p=0.001 < 0.01$ ), es decir se rechaza la  $H_0$  ( $H_0 : \rho_s = 0$ ), es así que nos da a conocer que existe relación significativa entre la variable Bienestar Psicológico y la dimensión Falta de Motivación, cuya relación es significativa el 1% de significancia, así también el coeficiente de correlación de Spearman presentó un valor con signo negativo ( $r_s = -0.603$ ), indicando la existencia de una relación negativa entre la variable Bienestar Psicológico y la dimensión Falta de Motivación, con fuerza de asociación moderada negativa.

**Tabla 2**

*Prueba de correlación de Spearman de la variable Bienestar Psicológico y la dimensión Dependencia de la variable procrastinación académica en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa de La Esperanza, 2022.*

Correlaciones				
			Bienestar Psicológico	Dependencia
Correlación de Spearman	Bienestar Psicológico	Coeficiente de correlación	1.000	-0.618**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	145	145
	Dependencia	Coeficiente de correlación	-0.618**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	145	145

\*. La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

Nota: Resultados obtenidos del programa SPSS versión 27.0

Según la tabla 9, el p-valor de significancia presentó un valor menor que 0.01 ( $p=0.001<0.01$ ), rechazando la  $H_0$  ( $H_0 : \rho_s = 0$ ), por lo que existe relación significativa entre la variable Bienestar Psicológico y la dimensión Dependencia, cuya relación es significativa el 1% de significancia, en tanto el coeficiente de correlación de Spearman presentó un valor con signo negativo ( $r_s = -0.618$ ), indicando la existencia de una relación negativa entre la variable Bienestar Psicológico y la dimensión Dependencia, con fuerza de asociación moderada negativa.

### Tabla 3

*Prueba de correlación de Spearman de la variable Bienestar Psicológico y la dimensión Baja Autoestima de la variable procrastinación académica en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa de La Esperanza, 2022.*

Correlaciones				
			Bienestar Psicológico	Baja Autoestima
Correlación de Spearman	Bienestar Psicológico	Coefficiente de correlación	1.000	-0.601**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	145	145
	Baja Autoestima	Coefficiente de correlación	-0.601**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	145	145

\*. La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

Nota: Resultados obtenidos del programa SPSS versión 27.0

Según la tabla 10, el p-valor de significancia presentó un valor menor que 0.01 ( $p=0.000<0.01$ ), rechazando la  $H_0$  ( $H_0 : \rho_s = 0$ ), por lo que existe relación significativa entre la variable Bienestar Psicológico y la dimensión Baja Autoestima, cuya relación es significativa el 1% de significancia, en tanto, el coeficiente de correlación de Spearman presentó un valor con signo negativo ( $r_s = -0.601$ ), indicando la existencia de una relación negativa entre la variable Bienestar Psicológico y la dimensión Baja Autoestima, con fuerza de asociación moderada negativa.



**Tabla 4**

*Prueba de correlación de Spearman de la variable Bienestar Psicológico y la dimensión Desorganización de la variable procrastinación académica en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa de La Esperanza, 2022*

<b>Correlaciones</b>				
		Bienestar Psicológico	Desorganización	
Correlación de Spearman	Bienestar Psicológico	Coefficiente de correlación	1.000	-0.592**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	145	145
	Desorganización	Coefficiente de correlación	-0.592**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	145	145

\*. La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

Nota: Resultados obtenidos del programa SPSS versión 27.0

Según la tabla 11, el p-valor de significancia presentó un valor menor que 0.01 ( $p=0.000<0.01$ ), rechazando la  $H_0$  ( $H_0 : \rho_s = 0$ ), por lo que existe relación significativa entre la variable Bienestar Psicológico y la dimensión Desorganización, cuya relación es significativa el 1% de significancia, en tanto, el coeficiente de correlación de Spearman presentó un valor con signo negativo ( $r_s = -0.592$ ), indicando la existencia de una relación negativa entre la variable Bienestar Psicológico y la dimensión Desorganización, con fuerza de asociación moderada negativa.

**Tabla 5**

*Prueba de correlación de Spearman de la variable Bienestar Psicológico y la dimensión Evasión de la responsabilidad de la variable procrastinación académica en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa de La Esperanza, 2022.*

<b>Correlaciones</b>				
		Bienestar Psicológico	Evasión de la responsabilidad	
Correlación de Spearman	Bienestar Psicológico	Coefficiente de correlación	1.000	-0.637**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	145	145
	Evasión de la responsabilidad	Coefficiente de correlación	-0.637**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	145	145

\*. La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

Nota: Resultados obtenidos del programa SPSS versión 27.0

Según la tabla 12, el p-valor de significancia presentó un valor menor que 0.01 ( $p=0.000<0.01$ ), rechazando la  $H_0$  ( $H_0 : \rho_s = 0$ ), por lo que existe relación significativa entre la variable Bienestar Psicológico y la dimensión Evasión de la responsabilidad, cuya relación es significativa el 1% de significancia, en tanto, el coeficiente de correlación de Spearman presentó un valor con signo negativo ( $r_s = -0.637$ ), indicando la existencia de una relación negativa entre la variable Bienestar Psicológico y la dimensión Evasión de la responsabilidad, con fuerza de asociación moderada negativa.

### Tabla 6

*Prueba de correlación de Spearman de las variables Bienestar Psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa de La Esperanza, 2022.*

<b>Correlaciones</b>				
			Bienestar Psicológico	Procrastinación Académica
Correlación de Spearman	Bienestar Psicológico	Coeficiente de correlación	1.000	-0.733**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	145	145
	Procrastinación Académica	Coeficiente de correlación	-0.733**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	145	145

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

Nota: Resultados obtenidos del programa SPSS versión 27.0

En la tabla 6, el p-valor de significancia de la prueba de correlación de Spearman, presentó un valor menor que 0.01 ( $p=0.000<0.01$ ), por lo que se rechaza la  $H_0$  ( $H_0 : \rho = 0$ ), por lo que, podemos afirmar que existe relación significativa entre las variables Bienestar Psicológico y la variable Procrastinación Académica, presentando una relación significativa al 1% de significancia, así también, el valor de coeficiente de correlación de Spearman presentó un valor con signo negativo ( $r_s = -0.733$ ), es decir, se muestra la existencia de una relación inversa entre las variables Bienestar Psicológico y la variable Procrastinación Académica, con fuerza de asociación alta negativa.

## V DISCUSIÓN

En la actualidad, debido a la coyuntura de salud por la que ha pasado el Perú y el mundo, en la pandemia se ha tenido que recurrir a la virtualidad y en diversas situaciones, muchos de los colegiales debido que no tiene una computadora en la casa se conectan desde un celular y las clases no se reciben de la misma manera como cuando se hace de manera presencial, por lo que los estudiantes manifiestan que no comprenden lo que se imparte y se desmotivan, consiguiendo una falta de interés en la realización de las tareas asignadas, esto hace que dichas tareas no se entreguen en la debida oportunidad. Por tal motivo, se realizó esta investigación para establecer la correspondencia que tiene el bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa de La Esperanza, 2022. Con la finalidad de tratar de dar una solución a la problemática presentada, a través de las recomendaciones, con el propósito de mejorar esta situación.

Es así que el primer objetivo ha permitido determinar una relación inversa entre el bienestar psicológico y la falta de motivación de la procrastinación académica en donde para la variable existe un nivel medio al igual que para la dimensión de la segunda variable. Denotándose que se necesita seguir trabajando para mejorar estos aspectos tan importantes para la vida del estudiante. Lo mencionado anteriormente se corrobora con lo señalado por Agurto (2020) quien señala que la procrastinación en todas sus dimensiones predomina los niveles medio alto. Además, se ratifica con lo señalado por Spadyn (1996) citado por Arévalo (2011) quien afirma que la falta de motivación es el resultado de la fatiga o ausencia de valor para hacer actividades académicas y a partir de esto se revalida el hecho de que, a mayor bienestar psicológico, menor falta de motivación porque al encontrar agradable, comprensible, entendible el estudiante se motiva a realizar sus tareas y entregarlas a tiempo. Así mismo Ryff (1989), aduce que el bienestar psicológico viene a ser el esfuerzo que la persona realiza para desplegar en sus propias capacidades y potencialidades, esforzándose para superar obstáculos y alcanzar su objetivos y metas propuestas, lo cual le da sentido a su vida. En resumen, los citados autores hacen mención a los beneficios del bienestar psicológico de los estudiantes para una mejor interacción en el proceso de enseñanza aprendizaje y consecuentemente un mejor rendimiento de los mismos. Por tanto, los resultados

obtenidos en la presente investigación hacen referencia del incremento de motivación en los quehaceres educativos a medida que aumenta el bienestar psicológico, entonces en un entorno en cual muchos de los estudiantes no pueden acceder a los equipos necesarios para tener una adecuada recepción de las clases, estas se tornan muy difíciles y con poca interacción entre profesor y alumno que hace que el proceso se de manera muy pasiva, poco significativa; haciendo que el alumno pierda el interés.

Para el segundo objetivo se llegó a establecer también una relación inversa entre Bienestar psicológico y dependencia en donde para la variable existe un nivel medio de 98,6%, con una fuerza de asociación moderada negativa ( $r_s = -0.603$ ), dándose a conocer que hay dependencia en los estudiantes, al no recibir ayuda de alguien, la necesidad de tener a otros para cumplir con sus responsabilidades genera en ellos el posterga sus actividades, por lo que la supervisión a un estudiante en la secundaria es vital. Esto lo confirma Bautista (2019) quien investigó sobre el impacto que tiene la dependencia en el bienestar psicológico dándose a conocer la significatividad entre ambos; por lo que el investigador Chan (2011) nos comparte que, si los comportamientos de procrastinación se siguen manteniendo por no recibir ayuda de alguien, tendrán un impacto no sólo en su entorno académico, sino también en sus actividades familiares, sociales y laborales, entre otras cosas. Y de esto se confirma que ha mayor bienestar psicológico menor la dependencia, teniendo el y la estudiante iniciativa, criterios, responsabilidades sin la obligación de una ayuda constante. Por tanto, se genera mayor dependencia cuando el estudiante no siente dicho bienestar, puesto que tiene la necesidad urgente de tener una persona que lo ayude constantemente.

Para el tercer objetivo se llegó a comprobar una relación inversa entre Bienestar psicológico y la dimensión baja autoestima, el resultado evaluado presenta un nivel medio en 95,9%, con una correlación moderada negativa ( $r_s = - 0.601$ ). Esto expone que los estudiantes con una baja autoestima, manifiestan ideas negativas menos estables, claras y de menor consistencia; por lo que se requiere de algunas estrategias para fortalecer la perspectiva, carácter, pensamientos y sentimientos. Lo cual se confirma con el estudio de García, et al. (2019) donde, el bienestar psicológico se relaciona con la autoestima, malestar psicológico y síntomas depresivos en adolescentes en donde hay correspondencia significativa entre las

variables, sobre todo la autoestima y autoeficiencia son predictoras significativas del bienestar. También lo menciona Duru y Balkis (2017) quienes investigaron la correspondencia entre bienestar, procrastinación y autoestima, en sus hallazgos se encontró que las dos variables predicen una relación significativa del bienestar. El efecto de la procrastinación en el bienestar varía según el nivel de autoestima. En otras palabras, cuando la autoestima es afectada por la procrastinación negativamente, el efecto negativo de la procrastinación en el bienestar también aumenta. Vinculando estas ideas, los estudiantes que procrastinan tienen un bajo autoconcepto y autoestima. Tienden a no realizar sus actividades por temor a hacerlo mal o piensan que sus destrezas y capacidades no son suficientes. Su valoración es limitada porque no tiene definidas sus metas u objetivos establecidos para hacerlos conocer por sentirse bien; en tal sentido a menor bienestar psicológico mayor es la baja autoestima.

En el cuarto objetivo, respecto a la variable bienestar psicológico y la dimensión desorganización se demostró una relación inversa, estos resultados muestran un 97.2% del nivel medio con una fuerza de asociación moderada negativa ( $r_s = -0.592$ ). De ello se deduce que el estudiante efectúa un mal manejo de su tiempo y su espacio donde estudia, paralizando sus labores académicas. Estas evidencias son confirmadas con lo que efectuó Garzon y Gil (2017) en un estudio de gestión de tiempo y postergación de actividades donde concluye que los estudiantes que trabajan y estudian al mismo tiempo pueden posponer su trabajo académico por tener una gran carga laboral y esto les dificulta, al dedicarse por completo en sus responsabilidades. Además, se complementa con lo expresado por Hernández (2020) quien investigó las variables de postergación de actividades y el bienestar psicológico donde muestra una correlación de nivel moderado pero significativo. Spadyn (1996) citado por Arévalo (2011) corrobora lo estudiado sobre la desorganización, la falta de planificación de sus actividades, de autorregulación pues no se distribuye adecuadamente el tiempo porque lo gasta en actividades de menor valía. Relacionando con lo antes referido el estudiante realiza un mal empleo de su tiempo y ambiente de trabajo impidiendo la concreción de sus actividades. Estos jóvenes procrastinadores se van a caracterizar por no planificar sus actividades académicas en congruencia con el tiempo de entrega de las mismas, postergan sus actividades para último momento, teniendo como consecuencia bajo

rendimiento académico que traen consigo el abandono de sus cursos o retiro por repitencia, o deserción escolar; infiriéndose que a menor bienestar psicológico mayor desorganización.

Para el quinto objetivo se llegó a comprobar una relación inversa entre bienestar psicológico y la dimensión evasión de la responsabilidad, El resultado evaluado presenta un nivel bajo en 54.5%, con una correlación moderada negativa ( $r_s = - 0.637$ ). De estas evidencias se considera que se elude las tareas y compromisos, ignora los tiempos y subestiman la importancia de sus actividades académicas. Estos resultados son corroborados con los estudios de Ganoza (2021) quien desarrolló un estudio entre procrastinación y el bienestar psicológico, sus hallazgos mostraron una correspondencia alta entre aplazamiento de actividades y el bienestar psicológico. Así también, López (2019) realizó un estudio con el propósito de determinar el bienestar psicológico y su correspondencia con la procrastinación laboral, mostrando que los factores de bienestar psicológico y postergación de labores tenían una correlación inversa significativa de nivel normal. Quant y Sánchez (2012), por su parte, afirman que, en el contexto educativo, las personas desisten en realizar sus actividades cuando el plazo se acerca rápidamente, y también evitan asumir responsabilidades grupales porque el joven tiene la creencia equivocada de que la coacción promueve un progreso ideal. Cotejando las afirmaciones anteriores, esta forma de evitar y aplazar las tareas, excusarse o justificar demoras, y evadir la culpa frente a una tarea académica, hace referencia a la procrastinación académica que trae consecuencias en la vida del estudiante, entre ellas: la deserción, el bajo rendimiento escolar, la ansiedad ante los exámenes, la desmotivación, el estrés académico, entre otros problemas que afectaran al estudiante.

Finalmente, la relación entre las variables bienestar psicológico y la variable procrastinación académica, han presentado una relación significativa al 1% de significancia, así también, el valor de coeficiente de correlación de Spearman presentó un valor con signo negativo ( $r_s = - 0.733$ ), es decir, se muestra la existencia de una relación inversa entre las dos variables, con fuerza de asociación alta negativa. Esto quiere decir que a mayor bienestar psicológico menor es el nivel de procrastinación académica, de igual manera, a menor bienestar psicológico mayor el nivel de procrastinación académica. Al respecto, Tapullima (2021) coincide con

los resultados de sus estudios en que la procrastinación académica y el bienestar psicológico guardan una relación directa y negativa. Por consiguiente, concuerda Chacaltana (2019)) con la relación entre la procrastinación, experiencias académicas y el bienestar psicológico; donde la primera variable es predictiva de las demás variables. Igualmente, Anusha, et al. (2017) revelaron que el predictor más fuerte en sus estudiantes es la procrastinación frente al bienestar psicológico y depende del nivel de atención plena que tengan los universitarios para aminorar el nivel de procrastinación. Por tanto, corresponde al individuo darle un mayor sentido, significado y propósito a la vida para que su nivel de bienestar psicológico sea satisfactorio y no se llegue a niveles bajos de autoestima, deserción, falta de motivación, que no permiten tener metas y objetivos claramente definidos y tampoco éxito en el desarrollo de su vida.

Los resultados de esta investigación hacen posible que se alcance las recomendaciones pertinentes a la Institución educativa, por ende, dichas sugerencias sirven para otras instituciones que tengan los mismos problemas con sus estudiantes, no solo en el distrito de La Esperanza, sino también para otros distritos de la provincia de Trujillo y otras regiones del país.

## **VI CONCLUSIONES**

1. Este estudio determinó una relación inversa significativa entre la variable bienestar psicológico y la dimensión falta de motivación, debido a que en ambas se revela niveles medios en los que se tiene que trabajar para mejorar el bienestar psicológico y revertir la falta de motivación aun en situaciones adversas.
2. Se llegó a establecer también una relación inversa entre Bienestar psicológico y dependencia debido a que existe la necesidad de recibir ayuda para cumplir con sus tareas asignadas de lo contrario postergan sus actividades siendo imprescindible una supervisión constante.
3. Se llegó a comprobar que existe una relación inversa entre Bienestar psicológico y la dimensión baja autoestima, debido a que los estudiantes manifiestan ideas poco estables y claras que afectan su salud mental, y les produce inseguridad.
4. Se determinó que existe relación entre la variable bienestar psicológico y la dimensión desorganización demostrándose que es inversa, debido a que no ejercen un buen manejo de su tiempo y espacio, paralizando sus tareas académicas al no sentirse interesados en sus clases puesto que no les produce bienestar.
5. Se llegó a comprobar una relación inversa entre bienestar psicológico y la dimensión evasión de la responsabilidad, debido a que los estudiantes aluden los compromisos de su quehacer educativo ignorando los tiempos de entrega de sus tareas y dándole la menor importancia a sus tareas académicas que no le producen gozo y bienestar.
6. Finalmente, la relación entre las variables bienestar psicológico y la variable procrastinación académica, es significativa, es decir, se muestra la existencia de una relación inversa entre las dos variables, con fuerza de asociación alta negativa. Debido a que no existe bienestar del estudiante frente a sus actividades académicas, este va mostrar una total apatía para cumplir sus tareas en los plazos establecidos



## **VII RECOMENDACIONES**

1. Teniendo en cuenta que la procrastinación académica afecta a los estudiantes en el aplazamiento de sus estudios, se recomienda al director de la institución educativa iniciar el retorno a las clases presenciales para el desarrollo de las habilidades socioemocionales de los estudiantes.
2. Se recomienda al director y docentes de la institución educativa el realizar un plan de implementación de estrategias focalizadas en estudiantes que presentan riesgos de procrastinación con el objetivo de reducir el bajo rendimiento escolar y la deserción escolar.
3. Se recomienda al director y docentes de la institución educativa tener plataformas virtuales didácticas y eficientes a la necesidad de los estudiantes que le permitan la interacción entre pares, que genere interés en la participación activa, que admita un entorno educativo integrador.
4. Se recomienda a los docentes de la institución educativa implementar estrategias metodológicas pertinentes, que motiven a sus estudiantes adquirir un papel activo en su aprendizaje, que los estimule a desarrollar un fuerte sentido de responsabilidad en sus estudios.
5. Se recomienda a los maestros de la institución educativa fortalecer sus capacidades y funciones como tutores con la finalidad de establecer con sus estudiantes, modos de vinculación en habilidades comunicativas, empatía, afecto, confianza y otros.
6. Se recomienda a los docentes tutores de la institución educativa, trabajar coordinadamente con los profesionales en psicología, a través de sesiones dirigidas a reducir gradualmente la procrastinación y al mismo tiempo aumentar el bienestar psicológico.

## REFERENCIAS

- Agurto, C. (2020). Bienestar psicológico y procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo. Perú (Tesis de maestría). <https://hdl.handle.net/20.500.12759/6896>
- Bautista, L. (2019). Influencia de la dependencia emocional sobre el bienestar psicológico en jóvenes universitarias. Lima, Perú (Tesis de maestría). <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/69e8f5ad-0017-4f08-8170-0c2e9744eef0/content>
- Bautista, R. (2011). Inventario de Procrastinación (IDP). I congreso Nacional de Investigación en la IASD. Lima, Perú.
- Consejo Nacional de Infancia. (2014). Propuesta observatorio nacional de niñez y adolescencia. <https://biblioteca.digital.gob.cl/bitstream/handle/123456789/165/Informe%20propuesta%20observatorio%202014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Chacaltana, K. (2019) Procrastinación académica, vivencias académicas y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de psicología. Ica, Perú (Tesis de maestría). <https://doi.org/10.33539/tematpsicol.2019.n15.2219>
- Chávez, J. (2019). Procrastinación académica y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de una universidad privada. (Tesis de maestría), Universidad César Vallejo. Chiclayo, Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/37889>
- Estrada, H., De la cruz, S., Bahamón, M., Perez, J., Caceres, A. (2017). Procrastinación académica y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Revista de investigación en Psicología "Espacios". <https://www.revistaespacios.com/a18v39n15/18391507.html>
- Díaz, D., Rodríguez Carvajal, R., Blanco, A., Moreno Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 572-577.
- Duru, E., & Balkis, M. (2017). Procrastination, self-esteem, academic performance, and well-being: A moderated mediation model. *International Journal of Educational Psychology*, 6(2), 97-119. doi: 10.17583/ijep.2017.2584
- Hernandez, N. (2020). Procrastinación académica, estrés académico y bienestar

- psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada. Chinchalca (Tesis de maestría). <https://hdl.handle.net/20.500.12727/7822>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). Metodología de investigación. Quinta edición. México: McGraw Hill.
- Hernández R. Metodología de investigación. 6°(ed.). México: Interamericana editores; 2014.
- Fernández, M., Daset, L., Castelluccio, L. (2019). Perfil de bienestar psicológico subjetivo en adolescentes uruguayos. Revista de investigación "Suma Psicológica"26(2) (2019), 103-109.  
<http://www.scielo.org.co/pdf/sumps/v26n2/0121-4381-sumps-26-02-103.pdf>
- Ferrari J. (1992b). Psychometric validation of two Procrastination inventories for adults: Arousal and avoidance measures. *Psychopathology and Behavioral Assessment*, 14(2), 97–110.
- Ferrari, J., Johnson, J., y McCown, W. (1995). Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. New York: PlenumPress.
- Ferrari, J., Wolfe, R., Wesley, J., Schoff, L., y Beck, B. (1995). Ego-identity and academic procrastination among university students. *Journal of College Student Development*, 36, 361-367.
- Ferrari, J. & Tice, D. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*, 34, 73-83.
- Ferrari, J., O'Callahan, J. & Newbegin, I. (2005). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. *North American Journal of Psychology*, 7, 1–6.
- Ferrari, J., Y Díaz-Morales, J. (2007). Perceptions of self concept and self presentation by procrastinators: further evidence. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(1).91-96.
- Ferrari, J., Barnes, K., & Steel, P. (2009). Life regrets by avoidant and arousal procrastinators: Why put off today what you will regret tomorrow? *Journal of Individual Differences*, 30(3), 163-168.
- Figuroa, P., Torrado, M., Dorio, I., y Freixa, M. (2015). Trayectorias de persistencia y abandono de estudiantes universitarios no convencionales: implicaciones para la orientación. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del*

Profesorado, 18(2), 107-123.

- Ganoza, L. (2021) Procrastinación Académica y Bienestar Psicológico en Estudiantes de Especialidades Psicopedagógicas de una Institución Privada. Lima, Perú (Tesis de maestría). <https://hdl.handle.net/20.500.12759/8307>
- Garaigordobil, M., Aliri J., Fontaneda, I. (2009). Bienestar psicológico subjetivo: diferencias de sexo, relaciones con dimensiones de personalidad y variables predictoras. *Revista de investigación de Psicología*. 17:543-559. [https://www.researchgate.net/publication/215731847\\_Bienestar\\_psicologico\\_sujetivo\\_diferencias\\_de\\_sexo\\_relaciones\\_con\\_dimensiones\\_de\\_personalidad\\_y\\_variables\\_predictoras](https://www.researchgate.net/publication/215731847_Bienestar_psicologico_sujetivo_diferencias_de_sexo_relaciones_con_dimensiones_de_personalidad_y_variables_predictoras)
- García, M., González., I. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista cubana de medicina general integral*. *Online* ISSN 1561-3038.
- García, D., Soler, M., & Cobo, R. (2019). Bienestar psicológico en adolescentes: relaciones con autoestima, autoeficacia, malestar psicológico y síntomas depresivos. Uruguay (Tesis de maestría). [https://www.researchgate.net/publication/334638339\\_BIENESTAR\\_PSICOLOGICO\\_EN\\_ADOLESCENTES\\_RELACIONES\\_CON\\_AUTOESTIMA\\_AUTOEFICACIA\\_MALESTAR\\_PSICOLOGICO\\_Y\\_SINTOMAS\\_DEPRESIVOS](https://www.researchgate.net/publication/334638339_BIENESTAR_PSICOLOGICO_EN_ADOLESCENTES_RELACIONES_CON_AUTOESTIMA_AUTOEFICACIA_MALESTAR_PSICOLOGICO_Y_SINTOMAS_DEPRESIVOS)
- Garzón, A., Gil, J. (2017) Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior en España (Tesis de maestría). <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v16n3/1657-9267-rups-16-03-00124.pdf>
- Jayaraja, A., Aun, T, & Ramasamy, P. (2017). Predicting role of mindfulness and procrastination on psychological well-being among university students in Malaysia (Tesis de maestría). [https://www.researchgate.net/publication/321267283\\_Predicting\\_role\\_of\\_mindfulness\\_and\\_procrastination\\_on\\_psychological\\_well-being\\_among\\_university\\_students\\_in\\_Malaysia](https://www.researchgate.net/publication/321267283_Predicting_role_of_mindfulness_and_procrastination_on_psychological_well-being_among_university_students_in_Malaysia)
- López, M. (2019). Bienestar psicológico y procrastinación laboral en trabajadores de una institución del sector público del distrito de Independencia. Lima, Perú (Tesis de maestría). <https://hdl.handle.net/20.500.12692/29470>
- Ministerio de Salud. (2020). Plan de salud mental Perú, 2020 – 2021. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5092.pdf>

- Moreta, R., Gabior, I., Barrera, I. (2017). El bienestar psicológico y la satisfacción con la vida como predictores del bienestar social en una muestra de universitarios ecuatorianos. <https://www.redalyc.org/pdf/4397/439752880005.pdf>
- Garzón, A., & Gil, J. (2017). El papel de procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista Complutense de Educación*, 28(1), 307- 324. [http://dx.doi.org/10.5209/rev\\_RCED.2017.v28.n1.49682](http://dx.doi.org/10.5209/rev_RCED.2017.v28.n1.49682)
- Organización Mundial de la Salud. (2015). Un reporte sobre la salud. [https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/WHA68-REC1/A68\\_2015\\_REC1-sp.pdf](https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA68-REC1/A68_2015_REC1-sp.pdf)
- Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *Int. J. Morphol.* [online]. vol.35, n.1, pp.227-232. ISSN 0717-9502. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>.
- Pardo, D., Perilla, L. y Salinas, C. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad - rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología* I, 14 (1), 31-44. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5493101>
- Pickles, M. (2017). Procrastinación, "el problema más grave en la educación" (y cómo vencerlo). *Revista de investigación*. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-38597625>
- Quant, D. y Sánchez, A. (2012). Procrastinación, Procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica*, 3(1), 45-59. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146>
- Rodríguez, A. y Clariana, M. (2016). Procrastinación en Estudiantes Universitarios: su Relación con la Edad y el Curso Académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26 (1), 45-60. <http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v26n1/0121-5469-rcps-26-01-00045.pdf>
- Rodríguez, A. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de psicología* 45-60.
- Ryff, C. (1989). Scale of Psychological Well-being. The structure of Psychological wellbeing revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719- 727.
- Minedu (2017). CNEBR. Programación Curricular de educación Secundaria. Lima: Pacífico Editores.

- Salgado, A. (2019). Procrastinación académica en los niveles de autoestima en estudiantes del tercer ciclo de una universidad. (Tesis de posgrado), Universidad César Vallejo. Trujillo, Perú.  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37766/salgado\\_ra.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37766/salgado_ra.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Sampieri R. (2016). Metodología de la investigación. Piura: Mc Graw Hill.
- Sepúlveda, A., Santibañez, D., Díaz, D., Latorre, A., Valverde, F. (2014). Segundo Informe Observatorio Niñez y Adolescencia.  
[https://bice.org/app/uploads/2014/06/INT\\_CRC\\_NGO\\_CHL\\_21487\\_S.pdf](https://bice.org/app/uploads/2014/06/INT_CRC_NGO_CHL_21487_S.pdf)
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*, 31(4), 503.
- Spadyn (2011). *How to Beat Procrastination in the Digital Age: 6 Unique Change Programs for 6 Personality Styles*. New York, United States of America.
- Spadyn. (2009). Clasificación de los Procrastinadores. Recuperado de <http://www.mindmatic.com.ar/procrastinat.pdf>.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133, 65-94.
- Tapullina, C. (2021). Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios durante las clases virtuales. Venezuela.  
 file:///C:/Users/Ethel/Downloads/as.pdf
- Tuckman, B.W. (2003). The effect of learning and motivation strategies training on college students' achievement. *Journal of College Student Development*, 44(3), 430-437.
- Valerio, G., Serna, R. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*. Vol. 20, Núm. 3.  
<https://redie.uabc.mx/redie/article/view/1796/1664>
- Vielma, J., & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*.

# ANEXOS

## ANEXOS N° 01

### MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
BIENESTAR PSICOLÓGICO	“El bienestar psicológico lo precisa como el esfuerzo que uno realiza para desarrollar tus propias capacidades y potencialidades, permitiendo que la vida adquiera un sentido propio, el cual se logra mediante el trabajo arduo y la superación de obstáculos para alcanzar las metas propias”. Ryff (1989)	Se obtuvo un formulario de escala de Likert para valorar la variable de estudio. En donde las preguntas se han basado en seis dimensiones y cuyas respuestas corresponden con puntuaciones del 1 al 6. Este cuestionario en mención es la Escala de bienestar psicológico de Carol Ryff, adaptado (Díaz y Rodríguez, 2006).	Auto aceptación	1,2,3,4,5,6	ORDINAL - Bajo (39-103) - Medio (104-168) - Alto (169-234)
			Relaciones positivas	7,8,9,10,11,12	
			Autonomía	13,14,15,16,17,18,19,20	
			Dominio del entorno	21,22,23,24,25,26	
			Crecimiento personal	27,28,229,30,31,32,33	
			Propósito devida	34,35,36,37,38,39	
PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA	“Define la procrastinación en un aplazamiento deliberado de una acción planificada, independientemente de cuán malo sea aplazarlo”. Steel (2007)	La variable ha sido medida a través de la escala de procrastinación creada por el Dr. Edmundo Arévalo Luna (APTS) que valora cinco dimensiones con puntuaciones del 1 al 5.	Falta de motivación	1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41 y 46	ORDINAL - Bajo (1-39) - Medio (40- 69) - Alto (70-99)
			Dependencia	2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42 y 47	
			Baja Autoestima	3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48	
			Desorganización	4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49.	
			Evasión de la responsabilidad	5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50	



## Anexo N° 02

### ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

Para cada una de las afirmaciones siguientes, marca en la escala con un aspa el número que te parece más adecuado para describirte. El número 1 indica que estastotalmente en desacuerdo con lo que plantea la afirmación y el número 6 que estastotalmente de acuerdo con lo planteado.

Puntuaciones:

1. Totalmente desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Medianamente en desacuerdo
4. Medianamente de acuerdo
5. De acuerdo
6. Totalmente de acuerdo

N°	ÍTEMS	1	2	3	4	5	6
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento de cómo han resultado las cosas.						
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones						
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.						
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.						
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y estudiar para hacerlos realidad.						
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
10	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.						
11	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						
12	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						
13	Hay muchos aspectos de mí, que cambiaría si tuviera la oportunidad.						
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 que vivo.						
17	Me siento bien cuando pienso en lo que hice en el pasado y lo espero hacer en el futuro.						
18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.						
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.						
23	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
24	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.						
26	No he tenido muchas relaciones cercanas y de confianza.						
27	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.						
28	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.						
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.						
30	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.						
31	En general, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo.						
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.						
33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.						
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.						
35	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.						
36	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.						
37	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						
38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						
39	Si me sintiera infeliz con una situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.						

## Anexo N° 03

### ESCALA DE PROCRASTINACIÓN EN ADOLESCENTES (EPA) (Dr. Edmundo Arévalo Luna – Trujillo - Perú)

#### INSTRUCCIONES:

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

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

N°	ÍTEMS	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 por que las considero importantes.					
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 mi 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 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 tareas 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 terminar 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 a 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 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 estas implican esfuerzo y sacrificio.					

## Anexo N° 04

### Operacionalización de la variable Bienestar psicológico

Dimensión	Indicadores	Ítems	Escalas	Niveles-Rango
Auto aceptación	Satisfacción de sí mismo Actitud positiva	1,2,3,4,5,6	Totalmente de desacuerdo (1) Poco de acuerdo (2) Moderadamente de acuerdo (3) Muy de acuerdo (4) Bastante de acuerdo (5) Totalmente de acuerdo (6)	Bajo [39-103] Medio [104-168] Alto [169-234]
Relaciones positivas	Relaciones sociales Confianza Empatía	7,8,9,10,11,12		
Autonomía	Capacidad de independencia Conducta en contextos sociales	13,14,15,16,17,18,19,20		
Dominio del entorno	Dominio del mundo Satisfacción de Sus deseos y necesidades	21,22,23,24,25,26		
Crecimiento personal	Desarrollo personal	27,28,29,30,31,32,33		
Propósito en la vida	Objetivos Metas Sentido de vida	34,35,36,37,38,39		

## Anexo N° 05

### Operacionalización de la variable Procrastinación académica

Dimensión	Indicadores	Ítems	Escalas	Niveles-Rango
Falta de Motivación	Irresponsabilidad para desarrollar actividades.	1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46	Muy de desacuerdo con la afirmación (1)	Bajo (1-39)
	Indecisión para cumplir con sus metas y objetivos.		Acuerdo con la afirmación (2) Indeciso con la información (3) Desacuerdo con la afirmación (4)	Medio (40- 69) Alto (70-99)
Dependencia	Necesidad permanente de tener respaldo para desarrollar actividades.  Piden siempre ayuda.	2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47	Muy en desacuerdo (5)	
Baja autoestima	Desconfía en sus habilidades  Muestra temor a los resultados del desarrollo de sus actividades.	3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48.		
Desorganización	Desordenados No presentan horario para desarrollar sus actividades.  Falta de metodología del trabajo.	4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49		
Evasión de la responsabilidad	Subestiman la importancia de las actividades.  Reducen el deseo de ejecutar dichas actividades pendientes.	5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50.		

## Anexo N° 06

### *Ficha técnica de la escala Bienestar Psicológico*

---

Aspectos de la Prueba	Respuestas
Nombre de la prueba	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff
Autores	Carol Ryff
Año	1995
Adaptación y validación	Díaz, Darío; Rodríguez Carvajal, Raquel;  Blanco
Procedencia	Estados Unidos
Objetivo	Determinar el nivel de bienestar psicológico mediante una escala
Aplicación	Adolescentes y adultos de ambos sexos, con un nivel cultural mínimo para comprender las instrucciones y enunciados de la escala.
Tipo de aplicación	Individual y colectivo
Tiempo de aplicación	20 minutos aproximadamente
Total, de ítems	39
Validez	Se utilizó la V de Aiken
Confiabilidad	Presenta un alfa de Cronbach de ,084

---

## Anexo N° 07

*Confiabilidad de la escala bienestar psicológico*

### Estadística de fiabilidad

Alfa de Cronbach		N de elementos
,858		39
N°	Alfa de Cronbach	
p1	,853	
p2	,851	
p3	,858	
p4	,863	
p5	,851	
p6	,860	
p7	,863	
p8	,855	
p9	,850	
p10	,868	
p11	,858	
p12	,854	
p13	,845	
p14	,861	
p15	,854	
p16	,857	
p17	,854	
p18	,851	
p19	,857	
p20	,854	
p21	,862	
p22	,849	
p23	,854	
p24	,856	
p25	,856	
p26	,853	
p27	,852	
p28	,850	
p29	,850	
p30	,855	
p31	,854	
p32	,854	
p33	,854	
p34	,854	
p35	,856	
p36	,852	
p37	,853	
p38	,853	
p39	,858	



## **Anexo N° 08**

### *Ficha técnica de la Escala de Procrastinación Académica*

Aspectos de la Prueba	Respuestas
Nombre de la prueba	Escala de Procrastinación en Adolescentes
Autores	Edmundo Arévalo Luna.
Año	2011
Procedencia	Perú
Objetivo	Determinar el grado de evitación o postergación de las actividades y responsabilidades académicas.
Aplicación	A partir de los 12 años.
Tipo de aplicación	Individual y colectivo
Tiempo de aplicación	20 minutos aproximadamente
Total, de ítems	50
Validez	índices de validez, que oscilan entre 0.309 y 0.731
Confiabilidad	Se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson(r)

## Anexo N° 09

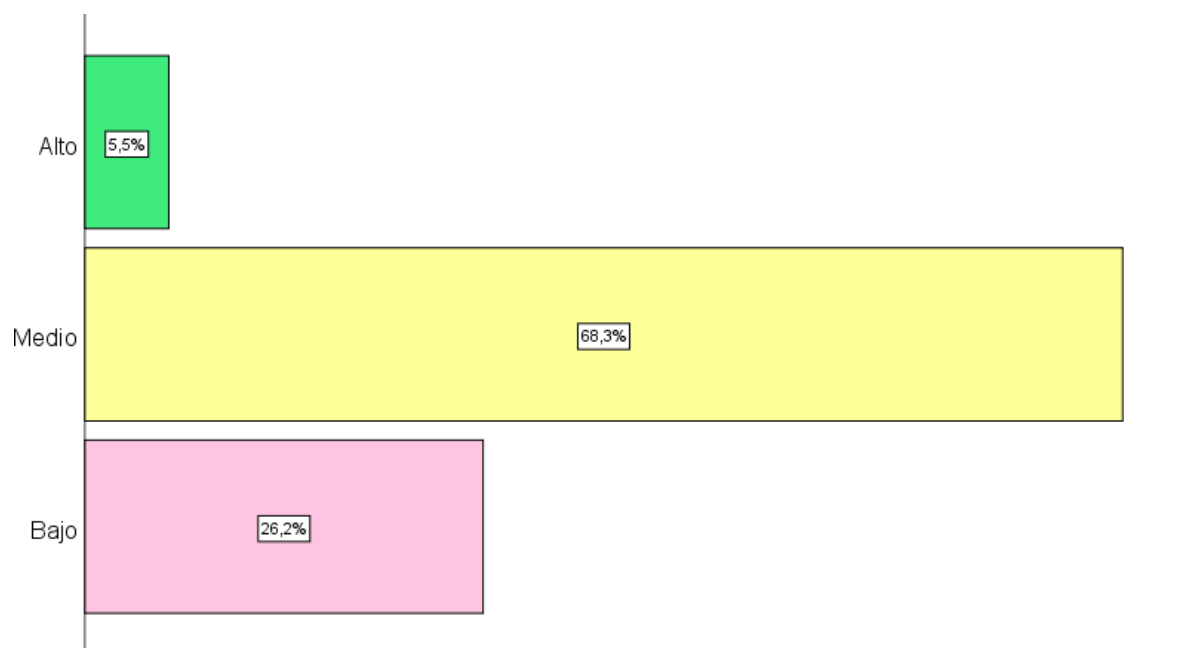
**Tabla 1**

*Distribución de la variable Bienestar Psicológico en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa de La Esperanza, 2022*

<b>Nivel</b>	<b>fi</b>	<b>%</b>	<b>Hi%</b>
Bajo	38	26.2	26.2
Medio	99	68.3	94.5
Alto	8	5.5	100.0
<b>Total</b>	<b>145</b>	<b>100.0</b>	

Nota: Elaboración propia con los resultados obtenidos del software SPSS versión 26.0

*Figura 1. Barras de la distribución de la variable Bienestar Psicológico en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa de La Esperanza, 2022*



Según los resultados de la tabla 1 y figura 1, el 26.2% (38 participantes) se encontraron en nivel bajo, el 68.3% (99 participantes) en nivel medio y solo el 5.5% (8 participantes) en nivel alto, es así que podemos decir que la variable Bienestar Psicológico en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa de La Esperanza, es de nivel medio.

## Anexo N° 10

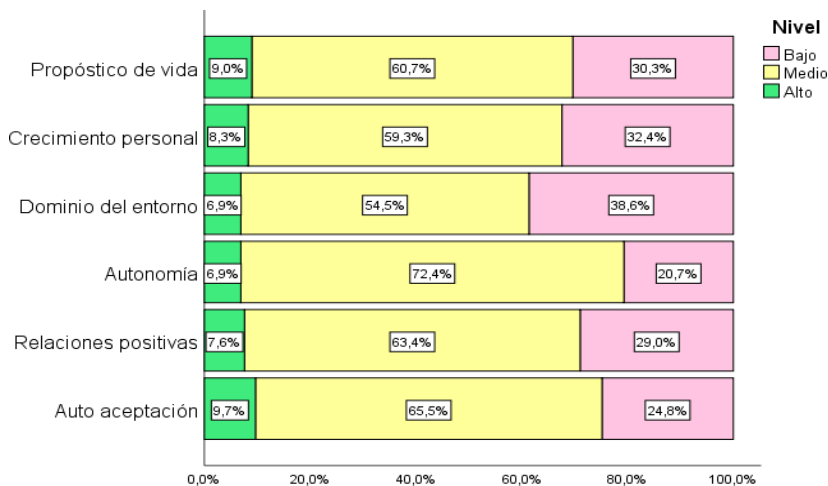
**Tabla 2**

*Distribución de las dimensiones de la variable Bienestar Psicológico en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa de La Esperanza, 2022*

Dimensiones	Nivel						Total	%
	Bajo	%	Medio	%	Alto	%		
Auto aceptación	36	24.8	95	65.5	14	9.7	145	100.0
Relaciones positivas	42	29.0	92	63.4	11	7.6	145	100.0
Autonomía	30	20.7	105	72.4	10	6.9	145	100.0
Dominio del entorno	56	38.6	79	54.5	10	6.9	145	100.0
Crecimiento personal	47	32.4	86	59.3	12	8.3	145	100.0
Propósito de vida	44	30.3	88	60.7	13	9.0	145	100.0

Nota: Elaboración propia con los resultados obtenidos del software SPSS versión 26.0

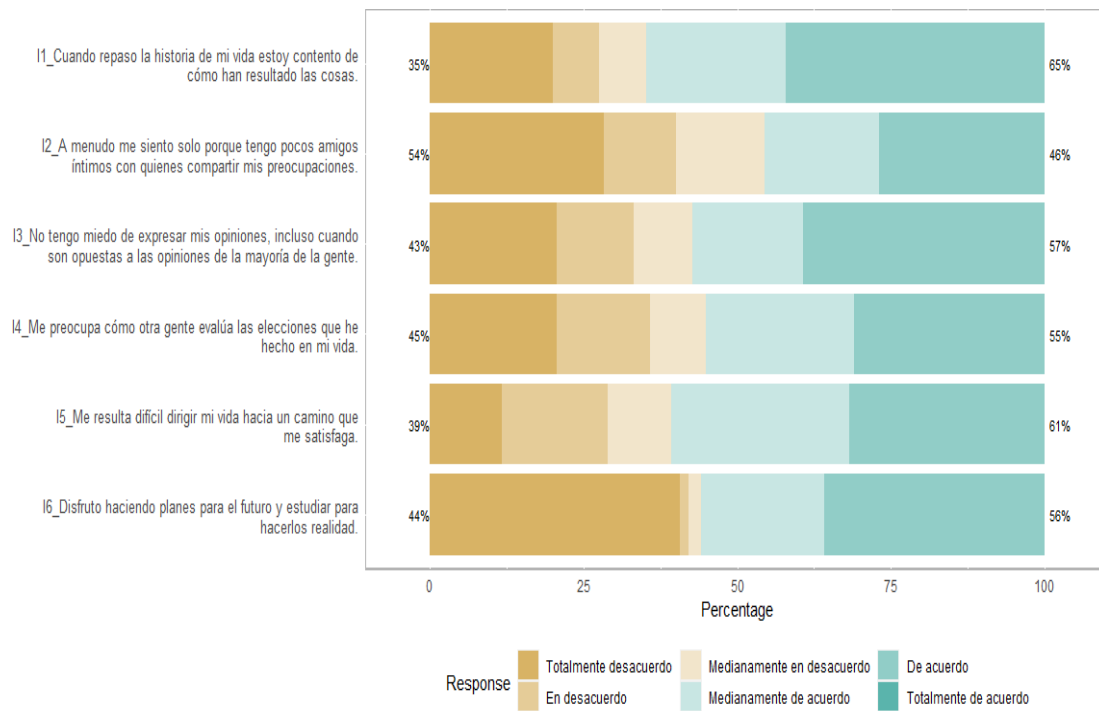
*Figura 2. Barras de la distribución de las dimensiones de la variable Bienestar Psicológico en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa de La Esperanza, 2022*



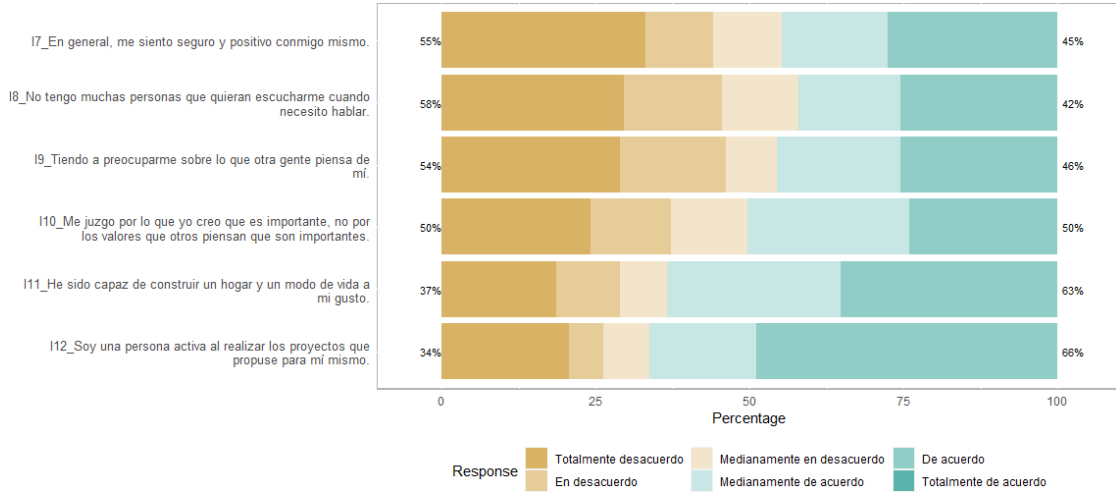
Considerando los resultados de la tabla 2 y figura 2, el mayor porcentaje de estudiantes encuestados se clasificaron en nivel medio en cada una de las dimensiones de la variable Bienestar Psicológico, representando el 65.5% (95 participantes) en la dimensión Auto aceptación, el 63.4% (92 participantes) en la dimensión Relaciones positivas, el 72.4% (105 participantes) en la dimensión Autonomía, el 54.5% (79 participantes) en la dimensión Dominio del entorno, el 59.3% (86 participantes) en la dimensión Crecimiento personal y el 60.7% (88 participantes) en la dimensión Propósito de vida.

## Anexo N° 11

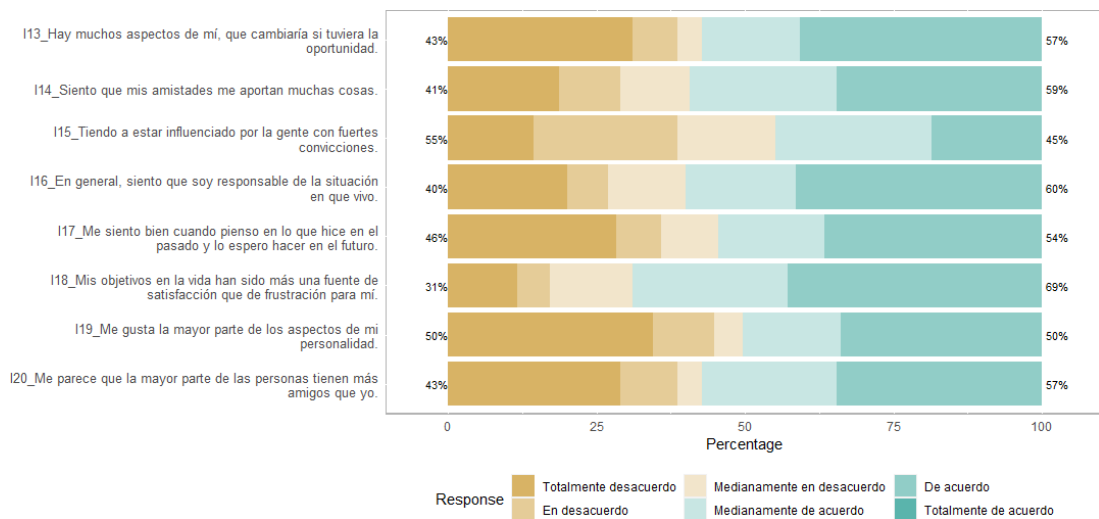
*Figura 3.* Barras apiladas de la dimensión autoaceptación de la variable Bienestar Psicológico en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa de La Esperanza, 2022



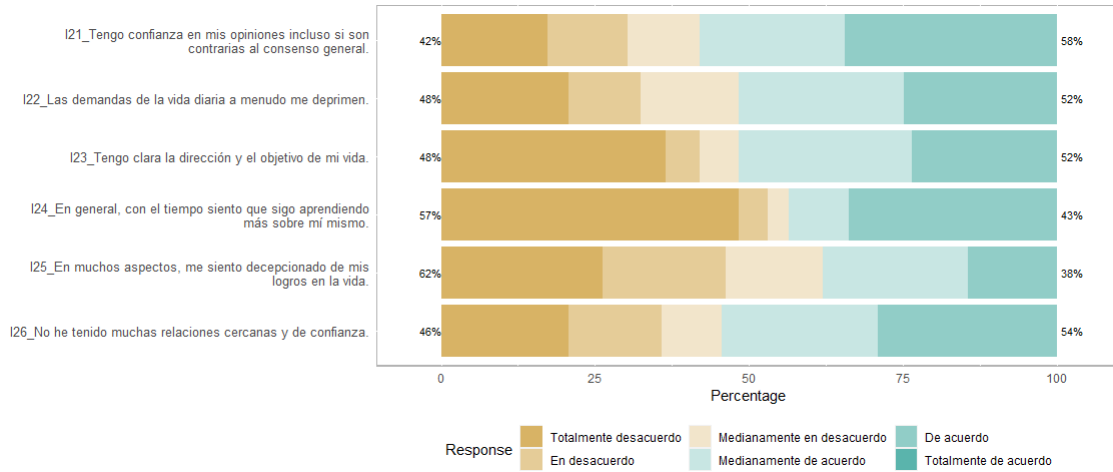
**Figura 4.** Barras apiladas de la dimensión Relaciones positivas de la variable Bienestar Psicológico en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa de La Esperanza, 2022



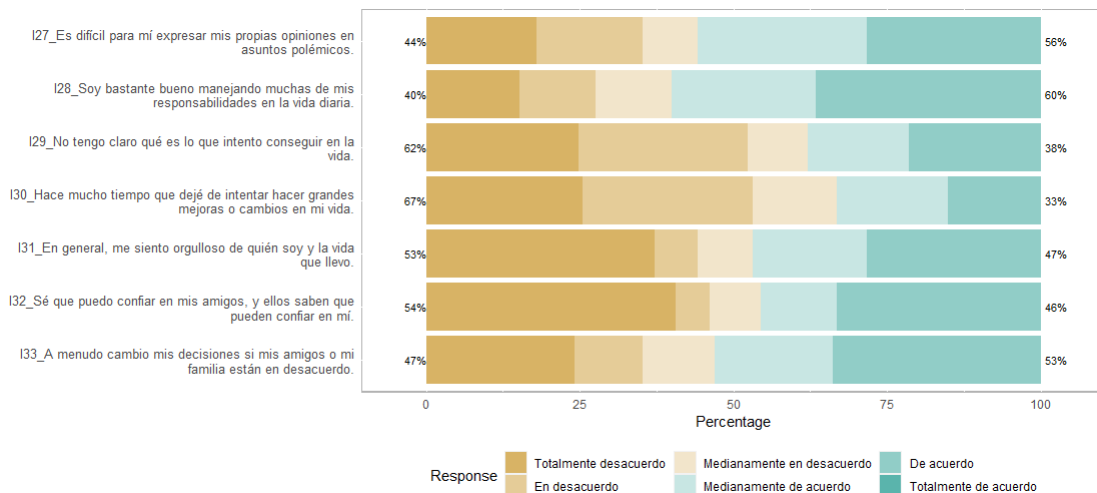
**Figura 5.** Barras apiladas de la dimensión Autonomía de la variable Bienestar Psicológico en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa de La Esperanza, 2022



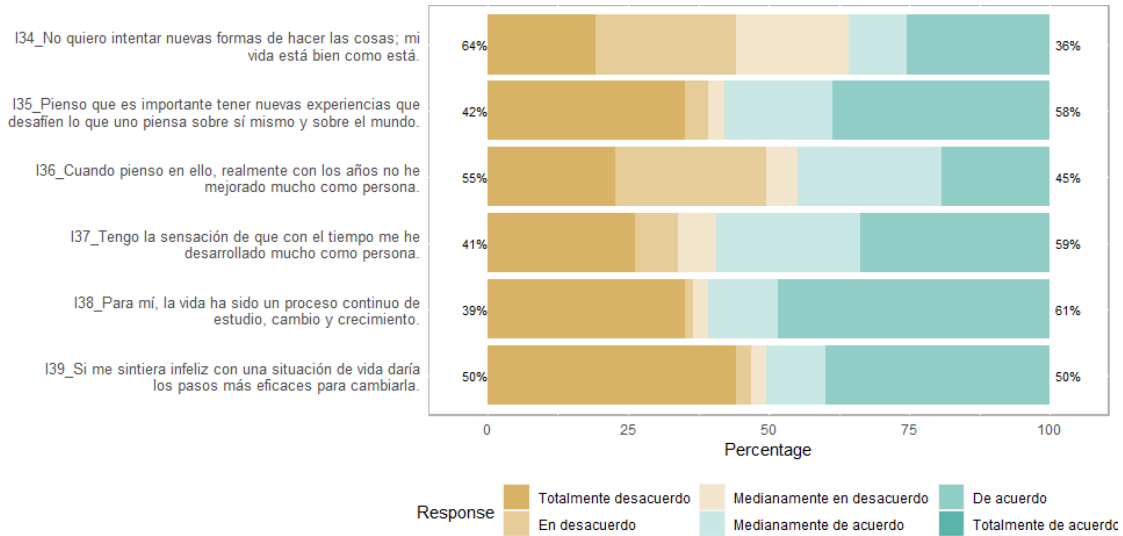
**Figura 6.** Barras apiladas de la dimensión Dominio del entorno de la variable Bienestar Psicológico en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa de La Esperanza, 2022



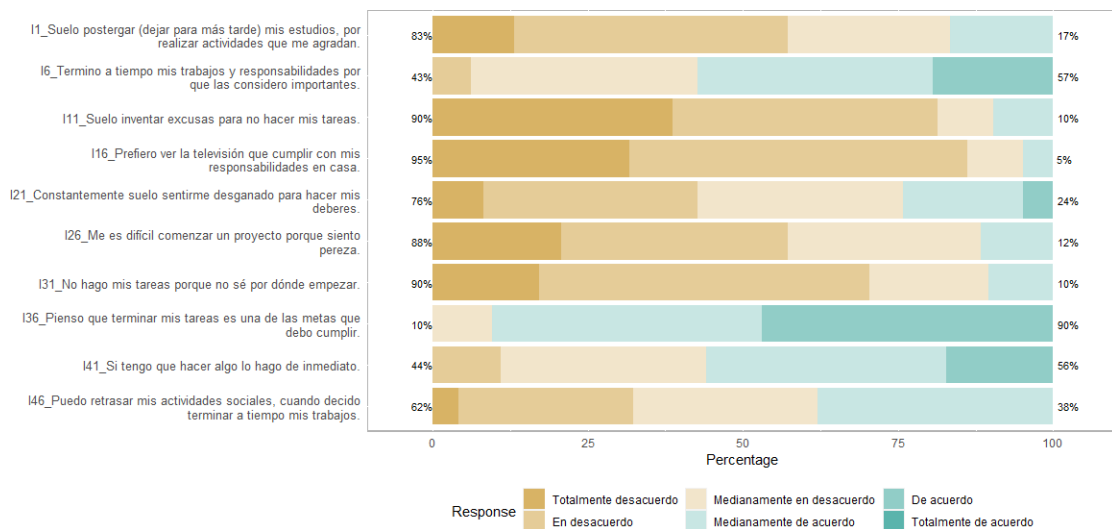
**Figura 7.** Barras apiladas de la dimensión Crecimiento personal del entorno de la variable Bienestar Psicológico en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa de La Esperanza, 2022



**Figura 8.** Barras apiladas de la dimensión Propósito de vida del entorno de la variable Bienestar Psicológico en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa de La Esperanza, 2022

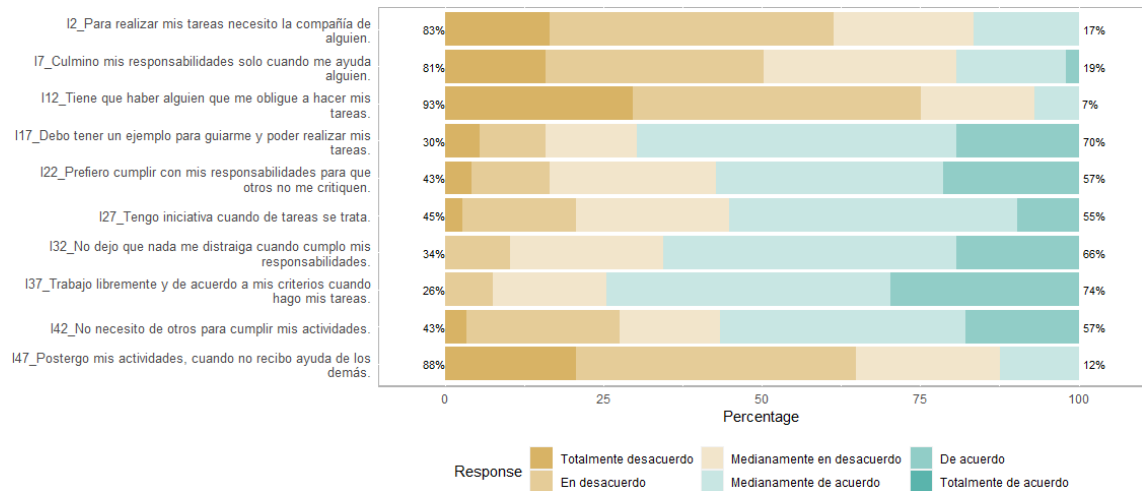


**Figura 09.** Barras apiladas de la dimensión Falta de Motivación del entorno de la variable Procrastinación en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa de La Esperanza, 2022

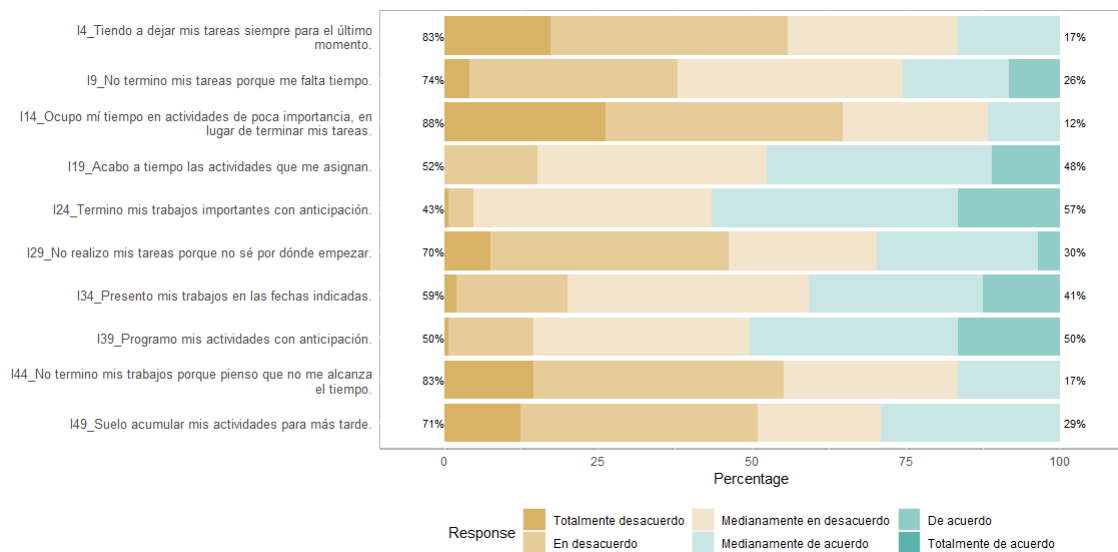




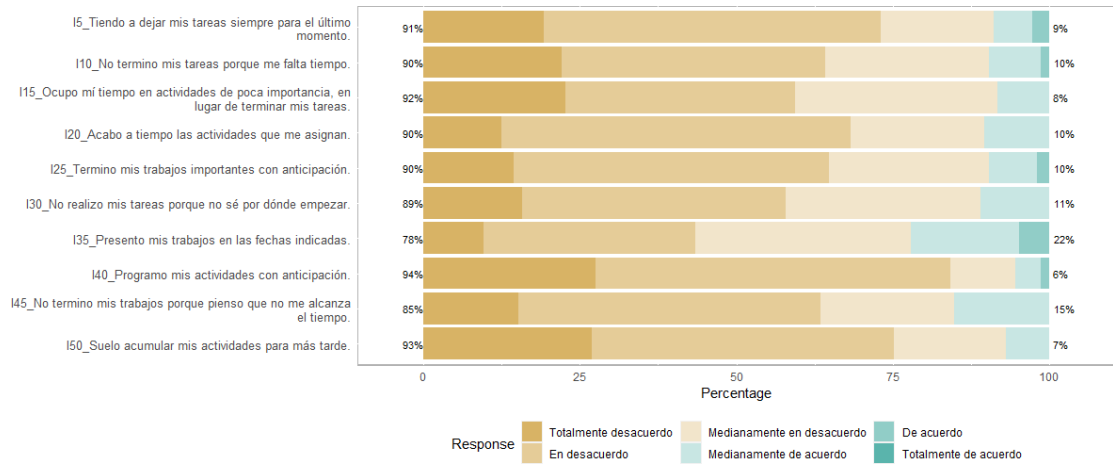
**Figura 10.** Barras apiladas de la dimensión Dependencia del entorno de la variable Procrastinación en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa de La Esperanza, 2022



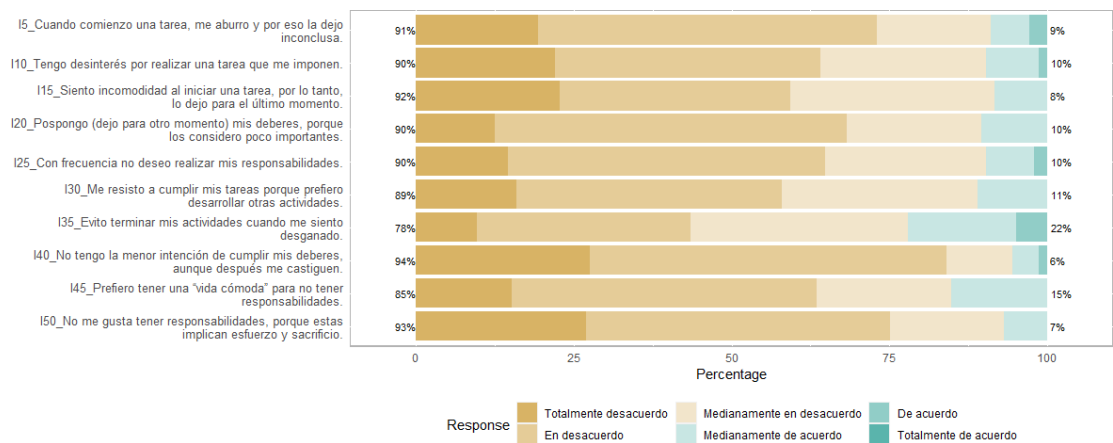
**Figura 11.** Barras apiladas de la dimensión Baja Autoestima del entorno de la variable Procrastinación en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa de La Esperanza, 2022



**Figura 12.** Barras apiladas de la dimensión Desorganización del entorno de la variable Procrastinación en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa de La Esperanza, 2022



**Figura 13.** Barras apiladas de la dimensión Evasión de responsabilidad del entorno de la variable Procrastinación en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa de La Esperanza, 2022



## Anexo N° 12

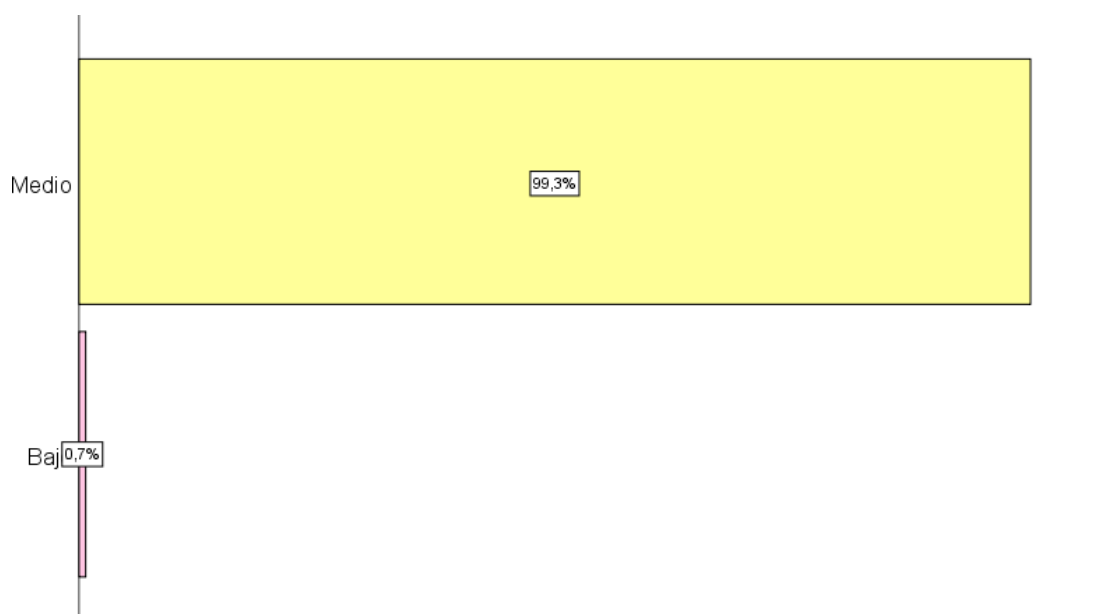
### Tabla 3

*Distribución de la variable Procrastinación en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa de La Esperanza, 2022*

Nivel	fi	%	Hi%
Bajo	1	0.7	0.7
Medio	144	99.3	100.0
Alto	0	0.0	100.0
<b>Total</b>	<b>145</b>	<b>100.0</b>	

Nota: Elaboración propia con los resultados obtenidos del software SPSS versión 26.0

*Figura 3. Barras de la distribución de la variable Procrastinación en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa de La Esperanza, 2022*



La tabla 3 y figura 9, nos permite observar que el 0.7% (1 participante) alcanzó un nivel bajo, en tanto que el 99.3% (144 participantes) un nivel medio, es así que podemos afirmar que el nivel de variable Procrastinación en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa de La Esperanza presentó un nivel medio.

## Anexo N° 13

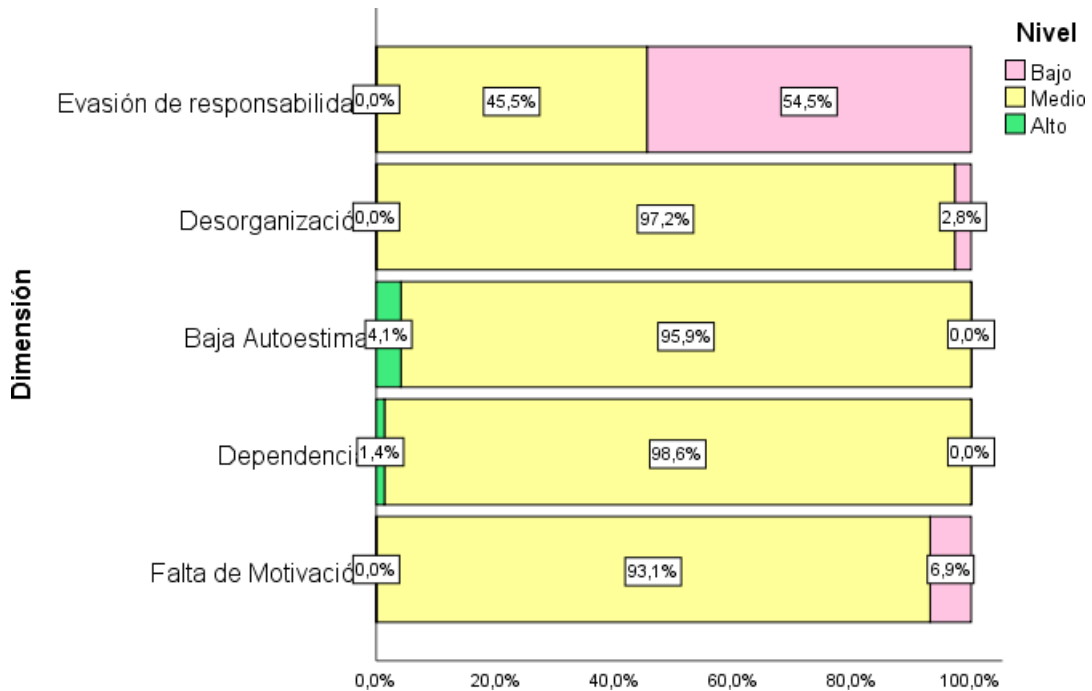
**Tabla 4**

*Distribución de las dimensiones de la variable Procrastinación en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa de La Esperanza, 2022*

Dimensiones	Nivel						_Total	%
	Bajo	%	Medio	%	Alto	%		
Falta de Motivación	10	6.9	135	93.1	0	0.0	145	100.0
Dependencia	0	0.0	143	98.6	2	1.4	145	100.0
Baja Autoestima	0	0.0	139	95.9	6	4.1	145	100.0
Desorganización	4	2.8	141	97.2	0	0.0	145	100.0
Evasión de responsabilidad	79	54.5	66	45.5	0	0.0	145	100.0

Nota: Elaboración propia con los resultados obtenidos del software SPSS versión 26.0

Figura 04: Barras de la distribución de las dimensiones de la variable Procrastinación en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa de La Esperanza, 2022



La tabla y figura 04, nos permite observar que el mayor porcentaje de los estudiantes encuestados presentó un nivel medio, tanto en la dimensión Falta de Motivación, representado por el 93.1% (135 participantes), por el 98.6% (143 participantes) en la dimensión Dependencia, 95.9% (139 participantes) en la dimensión Baja Autoestima, por el 97.2% (141 participantes) en la dimensión Desorganización, en tanto que en la dimensión Evasión de responsabilidad, el mayor porcentaje de estudiantes encuestado presentó un nivel bajo, representado por el 54.5% (79 participantes).

## Anexo N° 14

**Tabla 5**

*Prueba de Normalidad Kolmogorov-Smirnov de las variables Bienestar Psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa de La Esperanza, 2022.*

Variables	Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Bienestar Psicológico	0.124	145	0.000
Procrastinación Académica	0.063	145	0.200

Nota: Elaboración propia con los resultados obtenidos del software SPSS versión 27.0

El p-valor de significancia de la prueba de normalidad para muestras grandes Kolmogorov-Smirnov ( $n > 50$ ) visualizado en la tabla 5, presentó un p-valor de significancia menor que 0.05 para la variable Bienestar Psicológico ( $p = 0.000 < 0.05$ ), generando el rechazo de la hipótesis de normalidad, en tanto que el p-valor de significancia, resultó ser mayor que 0.05 para la variable Procrastinación Académica ( $p = 0.200 > 0.05$ ), aceptando la hipótesis de normalidad, dando a conocer que solo la variable Procrastinación Académica presenta distribución normal.

## Anexo N° 15

**Tabla 6**

*Prueba de Normalidad Kolmogorov-Smirnov de las dimensiones de la variable procrastinación académica en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa de La Esperanza, 2022*

Dimensiones de la variable Procrastinación Académica	Prueba de Normalidad Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Falta de Motivación	0.095	145	0.003
Dependencia	0.095	145	0.003
Autoestima	0.140	145	0.000
Desorganización	0.113	145	0.000
Evasión de responsabilidad	0.079	145	0.029

Nota: Elaboración propia con los resultados obtenidos del software SPSS versión 27.0

Considerando los resultados de la tabla 7, podemos observar que la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov, presentó un p-valor de significancia menor que 0.05 en cada una de las dimensiones de la variable Procrastinación Académica, por lo que, podemos afirmar que las dimensiones de la variable Procrastinación Académica no cumplen con el supuesto de normalidad.

## Anexo N° 16

### Reglas para interpretar el tamaño del coeficiente de correlación

<b>Tamaño de la Correlación</b>	<b>Interpretación</b>
0.90 a 1.00 (-0.90 a -1.00)	Correlación bien alta positiva (negativa)
0.70 a 0.90 (-0.70 a -0.90)	Correlación alta positiva (negativa)
0.50-0.70 (-0.50 a -0.70)	Correlación moderada positiva (negativa)
0.30 a 0.50 (-0.30 a -0.50)	Correlación baja positiva (negativa)
0.00 a 0.30 (0.00 a -0.30)	Si existe correlación, es pequeña

Fuente: Elaboración propia a partir de Hinkle, D.E., Wiersma, W. & Jurs, S.G. (2003)



## Anexo N° 17

Escalas y niveles, de las variables Bienestar Psicológico y Procrastinación, con las dimensiones de cada variable, según puntuación

<b>Variable</b>	<b>Escala</b>	<b>Nivel</b>
<b>Bienestar Psicológico</b>	[39-104]	Bajo
	[105-169]	Medio
	[170-234]	Alto
<b>Dimensiones</b>	<b>Escala</b>	<b>Nivel</b>
<b>Auto aceptación</b>	[6-16]	Bajo
	[17-26]	Medio
	[27-36]	Alto
<b>Relaciones positivas</b>	[6-16]	Bajo
	[17-26]	Medio
	[27-36]	Alto
<b>Autonomía</b>	[8-21]	Bajo
	[22-35]	Medio
	[36-48]	Alto
<b>Dominio del entorno</b>	[6-16]	Bajo
	[17-26]	Medio
	[27-36]	Alto
<b>Crecimiento personal</b>	[7-18]	Bajo
	[19-30]	Medio
	[31-42]	Alto
<b>Propósito de vida</b>	[6-16]	Bajo
	[17-26]	Medio
	[27-36]	Alto
<b>Variable</b>	<b>Escala</b>	<b>Nivel</b>
<b>Liquidez</b>	[8-18]	Bajo
	[19-29]	Medio
	[30-40]	Alto
<b>Dimensiones</b>	<b>Escala</b>	<b>Nivel</b>
<b>Falta de Motivación</b>	[10-23]	Bajo
	[24-37]	Medio
	[38-50]	Alto
<b>Dependencia</b>	[10-23]	Bajo
	[24-37]	Medio
	[38-50]	Alto
<b>Baja Autoestima</b>	[10-23]	Bajo
	[24-37]	Medio
	[38-50]	Alto
<b>Desorganización</b>	[10-23]	Bajo
	[24-37]	Medio
	[38-50]	Alto

Nota: Elaboración propia.

**CERTIFICACIÓN DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE BIENESTAR PSICOLÓGICO**

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento de BIENESTAR PSICOLÓGICO. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área investigativa de la atención Integral del infante, niño y adolescente.

N°	DIMENSIONES/ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
<b>DIMENSIÓN AUTOACEPTACIÓN</b>								
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento de cómo han resultado las cosas.	X		X		X		
2	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	X		X		X		
3	Hay muchos aspectos de mi, que cambiaría si tuviera la oportunidad.	X		X		X		
4	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	X		X		X		
5	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.	X		X		X		
6	En general, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo.	X		X		X		
<b>DIMENSIÓN RELACIONES POSITIVAS</b>								
7	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones	X		X		X		
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	X		X		X		
9	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	X		X		X		
10	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.	X		X		X		
11	No he tenido muchas relaciones cercanas y de confianza.	X		X		X		
12	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	X		X		X		
<b>DIMENSIÓN: AUTONOMÍA</b>								
13	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	X		X		X		
14	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.	X		X		X		
15	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.	X		X		X		
16	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.	X		X		X		
17	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.	X		X		X		
18	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	X		X		X		
19	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.	X		X		X		
20	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.	X		X		X		

<sup>1</sup> **Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup> **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

<sup>3</sup> **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

	<b>DIMENSIÓN: DOMINIO DEL ENTORNO</b>						
21	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	X		X		X	
22	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	X		X		X	
23	En general, siento que soy responsable de la situación en que vivo.	X		X		X	
24	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.	X		X		X	
25	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.	X		X		X	
26	Si me sintiera infeliz con una situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.	X		X		X	
	<b>DIMENSIÓN: CRECIMIENTO PERSONAL</b>						
27	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	X		X		X	
28	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.	X		X		X	
29	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.	X		X		X	
30	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.	X		X		X	
31	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.	X		X		X	
32	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	X		X		X	
33	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.	X		X		X	
	<b>DIMENSIÓN: PROPÓSITO EN LA VIDA</b>						
34	Disfruto haciendo planes para el futuro y estudiar para hacerlos realidad.	X		X		X	
35	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.	X		X		X	
36	Me siento bien cuando pienso en lo que hice en el pasado y lo espero hacer en el futuro.	X		X		X	
37	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	X		X		X	
38	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	X		X		X	
39	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia<sup>4</sup>):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable (X)

Aplicable después de corregir ( )

No aplicable ( )

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. Ulloa Parravicini, César Eduardo  
 Área de experiencia profesional: Docencia, Gestión Educativa, Investigación  
 Institución donde labora: Universidad César Vallejo

DNI: 43650898

24 de mayo del 2022.

.....  
 Firma del Experto Informante

<sup>4</sup>Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

**CERTIFICACIÓN DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE BIENESTAR PSICOLÓGICO**

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento de BIENESTAR PSICOLÓGICO. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área investigativa de la atención Integral del infante, niño y adolescente

N°	DIMENSIONES/items	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	<b>DIMENSIÓN AUTOACEPTACIÓN</b>							
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.	x		x		x		
2	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	x		x		x		
3	Hay muchos aspectos de mí, que cambiaría si tuviera la oportunidad.	x		x		x		
4	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	x		x		x		
5	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.	x		x		x		
6	En general, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo.	x		x		x		
	<b>DIMENSIÓN RELACIONES POSITIVAS</b>							
7	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones	X		X		X		
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	X		X		X		
9	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	X		X		X		
10	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.	X		X		X		
11	No he tenido muchas relaciones cercanas y de confianza.	X		X		X		
12	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN: AUTONOMÍA</b>							
13	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	X		X		X		
14	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.	X		X		X		
15	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.	X		X		X		
16	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.	X		X		X		
17	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.	X		X		X		
18	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	X		X		X		
19	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.	X		x		x		
20	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.	x		x		x		

<sup>1</sup> **Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup> **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

<sup>3</sup> **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

	<b>DIMENSIÓN: DOMINIO DEL ENTORNO</b>						
21	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	X		X		X	
22	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	X		X		X	
23	En general, siento que soy responsable de la situación en que vivo.	X		X		X	
24	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.	X		X		X	
25	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.	X		X		X	
26	Si me sintiera infeliz con una situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.	X		x		x	
	<b>DIMENSIÓN: CRECIMIENTO PERSONAL</b>						
27	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	X		X		X	
28	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.	X		X		X	
29	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.	x		X		X	
30	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.	X		X		X	
31	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.	X		X		X	
32	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	X		X		X	
33	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.	x		x		x	
	<b>DIMENSIÓN: PROPÓSITO EN LA VIDA</b>						
34	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	X		X		X	
35	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.	X		X		X	
36	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo espero hacer en el futuro.	X		X		X	
37	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	X		X		X	
38	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	X		X		X	
39	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.	x		x		x	

Observaciones (precisar si hay suficiencia<sup>4</sup>): \_\_\_\_\_ Hay suficiencia\_

Opinión de aplicabilidad: Aplicable ( )

Aplicable después de corregir (X) No aplicable ( )

Apellidos y nombres del juez validador. Dr./Mg: Edwin Lenin Pereda Zelada. DNI: 42041402

Área de experiencia profesional: Investigación

Institución donde labora: Universidad Privada del Norte

20 de mayo del 2022.

.....  
Firma del Experto Informante

<sup>4</sup> Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.



**CERTIFICACIÓN DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE BIENESTAR PSICOLÓGICO**

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento de BIENESTAR PSICOLÓGICO. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área investigativa de la atención Integral del infante, niño y adolescente

N°	DIMENSIONES/items	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
<b>DIMENSIÓN AUTOACEPTACIÓN</b>								
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.	x		x		x		
2	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	x		x		x		
3	Hay muchos aspectos de mí, que cambiaría si tuviera la oportunidad.	x		x		x		
4	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	x		x		x		
5	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.	x		x		x		
6	En general, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo.	x		x		x		
<b>DIMENSIÓN RELACIONES POSITIVAS</b>								
7	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones	X		X		X		
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	X		X		X		
9	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	X		X		X		
10	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.	X		X		X		
11	No he tenido muchas relaciones cercanas y de confianza.	X		X		X		
12	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	X		X		X		
<b>DIMENSIÓN: AUTONOMÍA</b>								
13	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	X		X		X		
14	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.	X		X		X		
15	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.	X		X		X		
16	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.	X		X		X		
17	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.	X		X		X		
18	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	X		X		X		
19	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.	X		x		x		
20	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.	x		x		x		

<sup>4</sup> Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

	<b>DIMENSIÓN: DOMINIO DEL ENTORNO</b>						
21	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	X		X		X	
22	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	X		X		X	
23	En general, siento que soy responsable de la situación en que vivo.	X		X		X	
24	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.	X		X		X	
25	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.	X		X		X	
26	Si me sintiera infeliz con una situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.	X		x		x	
	<b>DIMENSIÓN: CRECIMIENTO PERSONAL</b>						
27	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	X		X		X	
28	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.	X		X		X	
29	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.	x		X		X	
30	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.	X		X		X	
31	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.	X		X		X	
32	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	X		X		X	
33	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.	x		x		x	
	<b>DIMENSIÓN: PROPÓSITO EN LA VIDA</b>						
34	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	X		X		X	
35	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.	X		X		X	
36	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo espero hacer en el futuro.	X		X		X	
37	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	X		X		X	
38	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	X		X		X	
39	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.	x		x		x	

Observaciones (precisar si hay suficiencia<sup>4</sup>): \_

Opinión de aplicabilidad: Aplicable (X)

Aplicable después de corregir ( ) No aplicable ( )

Apellidos y nombres del juez validador. Dr./Mg: Juana Rosa Rodriguez Acosta

Área de experiencia profesional: Psicología

Institución donde labora: Universidad Católica de Trujillo

19 de mayo del 2022



Firmado digitalmente por RODRIGUEZ  
ACOSTA Juana Rosa FAU 20440374248 soft  
Motivo: Soy el autor del documento Fecha:  
21.05.2022 23:07:53 -05:00

.....  
Firma del Experto Informante

<sup>4</sup> Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 80822  
“Santa María de la Esperanza”  
LA ESPERANZA – TRUJILLO – LA LIBERTAD

“AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL”

La Esperanza, 19 de mayo de 2022

OFICIO N° 103-2022-GRELL-UGEL N° 02 L.E./I.E. N° 80822 “SMDLE”-D.

DE : GILMAR JESÚS SEGURA LEZAMA  
DIRECTOR DE LA I.E. N° 80822 SANTA MARÍA DE LA ESPERANZA  
A : ETHEL JULISSA TERRONES MIRANDA  
DOCENTES NIVEL SECUNDARIA  
ASUNTO : Confirmando Autorización

*Me dirijo a usted para saludarlo cordialmente a nombre de la institución educativa, al mismo tiempo, mediante el presente documento, autorizo a la estudiante del programa de Maestría en Psicología Educativa, Ethel Julissa Terrones Miranda la aplicación de sus instrumentos para el desarrollo de su tesis denominada Bienestar Psicológico y la Procrastinación académica en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa del distrito de La esperanza, 2022; dentro de la institución que presido.*

*Sin otro particular, es propicia la ocasión para expresarle las muestras de mi especial consideración y estima.*

Atentamente,

DIRECCIÓN





**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, MERINO HIDALGO DARWIN RICHARD, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa La Esperanza, 2022", cuyo autor es TERRONES MIRANDA ETHEL JULISSA, constato que la investigación cumple con el índice de similitud establecido, y verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

TRUJILLO, 14 de Setiembre del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
MERINO HIDALGO DARWIN RICHARD <b>DNI:</b> 18143841 <b>ORCID</b> 0000-0001-9213-0475	Firmado digitalmente por: DMERINOH el 14-09- 2022 19:04:39

Código documento Trilce: TRI - 0428835