

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



TESIS PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y PROCRASTINACIÓN EN
ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA ESTATAL DE TRUJILLO**

AUTORA: AGURTO PINILLOS CARMEN GRACIELA

ASESOR: CHAMORRO MALDONADO MARÍA ASUNCIÓN

Trujillo-Perú

2020

PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado calificador

Cumpliendo con las disposiciones vigentes emanadas por el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Privada Antenor, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Psicología, someto a vuestro criterio profesional la evaluación del presente trabajo de investigación titulado “Bienestar psicológico y procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo”, elaborado con el propósito de obtener el título de Licenciada en Psicología.

Con la convicción de que se le otorgara el valor justo y mostrando apertura a sus observaciones, les agradezco por anticipado por las sugerencias y apreciaciones que se brinden en la investigación.

Trujillo, 12 de octubre del 2020.

Bachiller. Carmen Graciela Agurto Pinillos

DEDICATORIA

Dedico esta tesis ante todo a Dios, por permitirme llegar a este momento tan importante en mi carrera profesional y darme la fortaleza cuando lo más lo necesite.

A mis padres que han estado acompañándome en todo mi proceso por brindarme su apoyo y amor incondicional y por guiarme con sus consejos.

A mis familiares en especial a mi abuelita Betty porque siempre se preocupó por mí, por su ejemplo de lucha y fortaleza y porque a pesar de ya no estar con nosotros ella aún sigue cuidándome.

AGRADECIMIENTOS

Quiero expresar mi mayor agradecimiento a mi Asesora María Asunción Chamorro Maldonado por sus valiosas aportaciones que hicieron posible este proyecto.

Al Director del colegio Javier Arroyo Alfaro, por brindarme la oportunidad de aplicar mi trabajo de investigación en la institución y trabajar con el alumnado.

A los alumnos que participaron de manera positiva al momento de la aplicación de las pruebas psicológicas.

INDICE DE CONTENIDO

PRESENTACIÓN	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTOS	iv
INDICE DE CONTENIDO.....	v
INDICE DE TABLAS	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
CAPITULO I: MARCO METODOLOGICO.....	10
1.1. EL PROBLEMA	11
1.1.1. Delimitación del problema	11
1.1.2. Formulación del problema	13
1.1.3. Justificación del problema	14
1.1.4. Limitaciones	15
1.2. OBJETIVOS	15
1.2.1. Objetivos general.....	15
1.2.2. Objetivos específicos.....	15
1.3. HIPOTESIS	15
1.3.1. Hipótesis general.....	15
1.3.2. Hipótesis específicas	15
1.4. VARIABLES E INDICADORES	16
1.5. DISEÑO DE EJECUCIÓN	16
1.5.1. Tipo de investigación.....	16
1.5.2. Diseño de investigación.....	17
1.6. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	17
1.6.1. Población.....	17
1.6.2. Muestra	17
1.7. TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS.....	18
1.8. PROCEDIMIENTO	21
1.9. ANALISIS ESTADISTICO	21
CAPITULO II: MARCO REFERENCIAL TEORICO	23
2.1. Antecedentes	24
2.2. Marco teórico.....	26

2.3. Marco conceptual	40
CAPITULO III: RESULTADOS	41
CAPITULO IV: ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	51
CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	58
CAPITULO VI: REFERENCIAS Y ANEXOS	61

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.....	42
Nivel de Bienestar Psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo	
Tabla 2.....	43
Nivel de Bienestar Psicológico según dimensiones, en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo	
Tabla 3.....	44
Nivel de Procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo	
Tabla 4.....	45
Nivel de Procrastinación según dimensiones, en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo	
Tabla 5.....	46
Correlación entre Bienestar Psicológico y Procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo	
Tabla 6.....	47
Correlación entre la dimensión Control del Bienestar Psicológico y las dimensiones de los Procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo	
Tabla 7.....	48
Correlación entre la dimensión Vínculos del Bienestar Psicológico y las dimensiones de los Procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo	
Tabla 8.....	49
Correlación entre la dimensión Proyectos del Bienestar Psicológico y las dimensiones de los Procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo	
Tabla 9.....	50
Correlación entre la dimensión Aceptación del Bienestar Psicológico y las dimensiones de los Procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo	

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo, determinar la relación entre bienestar psicológico y procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo. Para ello se trabajó con una muestra de 191 estudiantes, varones y mujeres, entre 14 y 17 años de edad, del 3ero, 4to y 5to grado de la institución en mención, con matrícula vigente en el año escolar 2018. Se emplearon como instrumentos de evaluación a la Escala de Bienestar Psicológico para jóvenes y adolescentes (BIEPS - J) de María Martina Casullo (2002) y la Escala de Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) de Arévalo (2011).

Los resultados muestran, que en los estudiantes evaluados, predomina el nivel medio de Bienestar Psicológico y sus dimensiones (Control de situaciones, Vínculos psicosociales, Proyectos personales y Aceptación de sí mismo). Asimismo, se encontró, que en los sujetos de estudio, predomina el nivel medio de Procrastinación y sus dimensiones (Falta de motivación, Dependencia, Baja autoestima, Desorganización y Evasión de responsabilidades).

Además, se logró determinar que existe una correlación muy significativa, negativa y en grado medio, entre ambas variables de estudio.

Palabras clave: Bienestar psicológico, procrastinación, estudiantes de secundaria

ABSTRACT

The objective of this study was to determine the relationship between psychological well-being and procrastination in high school students of a state educational institution in Trujillo. To this end, we worked with a sample of 191 students, male and female, between 14 and 17 years of age, from the 3rd, 4th and 5th grade of the institution in question, with current enrollment in the 2017 school year. evaluation to the Scale of Psychological Wellbeing for young people and adolescents (BIEPS - J) of Maria Martina Casullo (2002) and Scale of Scale of Procrastination in Adolescents (EPA) of Arévalo (2011).

The results show that in the students evaluated, the average level of Psychological Wellbeing and its dimensions predominate (Control of situations, psychosocial links, personal projects and acceptance of oneself). Likewise, it was found that in the study subjects, the average level of Procrastination and its dimensions predominate (Lack of motivation, Dependence, Low self-esteem, Disorganization and Evasion of responsibilities).

In addition, it was possible to determine that there is a very significant, negative and intermediate correlation between the two study variables.

Key words: Psychological well-being, procrastination, high school students

CAPÍTULO I

MARCO METODOLÓGICO

1.1. EL PROBLEMA

1.1.1. Delimitación del problema

A lo largo del tiempo se ha generado un profundo interés por parte de investigadores y profesionales en psicología el conocer y explorar los cambios propios de cada etapa de desarrollo del ser humano. De todas las etapas definidas y clasificadas, podemos destacar como una de las más importantes a la adolescencia.

Hoy por hoy se puede observar en la comunidad adolescente que muchos de ellos, no viven atentos al momento presente; e incluso, cuando intentan realizar las actividades que se proponen, tales como estudiar para un examen, pueden demorarse gran cantidad de tiempo, pues, tienden a distraerse en actividades diferentes a las que inicialmente planificaron, e incluso, pierden la noción del tiempo que invierten en ellas. Lo mencionado, repercute en numerosas áreas de su vida, como: los estudios, las relaciones familiares, la interacción con su grupo de pares, y éste a su vez incide sobre su bienestar psicológico generando condiciones personales inadecuadas, para el óptimo desarrollo de sus potencialidades.

Además de ello observamos con frecuencia, la falta de motivación, actitudes de indiferencia, baja autoestima, desorganización e irresponsabilidad antes las áreas o proyectos asumidos ya sea a corto a largo plazo; rasgos que se aprecian claramente en el trabajo de aula, donde los estudiantes postergan sus actividades, aun contando con tiempo necesario, les falta priorizar de aquellas que no lo son; evadiendo así sus responsabilidades.

Sabemos que la adolescencia es la etapa de mayor vulnerabilidad y a la vez la más crucial para el desempeño futuro, por ellos transcurrirla de manera saludable no solo favorece a nivel personal sino también al desarrollo de un país, con beneficios que conllevan a un estado de felicidad y plenitud.

Dado ello, es evidente que la adolescencia es una etapa que presenta diversas tareas que podrían convertirse en fuentes de estrés, entre los cuales destacan: los problemas vinculados al colegio, incertidumbres respecto al futuro, dificultades familiares, presión social y problemas relacionados al uso del tiempo libre y los

problemas en relación a si mismo. Asimismo, Peña Herrera (1998) refiere que los estudiantes de secundaria se encuentran expuestos a múltiples factores generadores de estrés tales como: la internalización de una nueva imagen corporal, el logro de la independencia económica, social y emocional, la incorporación de un sistema de valores, la perspectiva de futuro y el desarrollo de una identidad psicosexual.

Esto nos lleva pensar que pasa con el bienestar psicológico de estos jóvenes que dejan para mañana lo que tienen que hacer hoy.

Un aspecto importante durante el desarrollo de la adolescencia es el bienestar psicológico, el cual es definido por Casullo (2002) como la percepción que una persona tiene sobre los logros alcanzados en su vida, del grado de satisfacción personal con lo que hizo, lo que puede hacer, desde una mirada estrictamente personal o subjetiva a través de los afectos positivos o negativos de satisfacción ignorando la adjudicación de significado de los actos humanos, sino más bien de la experiencia humana.

Aunado, al bienestar psicológico, otro factor de relevancia durante esta etapa, es la procrastinación, la cual es definida por Arévalo (2011), como la conducta negativa, que consiste en posponer y retrasar una obligación o responsabilidad hasta otro día u hora. Esta conducta mayormente incluye una actividad de distracción.

Lo que puede estar originando es tipo de problema en el adolescente, muchas veces se debe a una falta de soporte en la familia, son padres ausentes, despreocupados por sus hijos. Por ejemplo ya ni siquiera los elogian o castigan cuando realizan alguna actividad, desligándose así de responsabilidades que como guías deben asumir.

Por ende esto los lleva a tener hijos con menos metas, menos acciones por cumplir y deseos por realizar. Así como también sentirse poco motivado, sentir que su vida no sirve para nada y los lleva a posponer como por ejemplo sus actividades académicas, teniendo como consecuencia bajas calificaciones, generando así, que al buscar solucionar la situación, su nivel de estrés aumente o hasta piense que la mejor opción es la deserción. Así, de acuerdo con Ferrari (1995) las diversas formas mediante las

cuales los alumnos procrastinan incluyen la dificultad en el cumplimiento de horarios, entrega de asignaciones fuera de fecha, retraso para desarrollar tareas y esperar hasta el último minuto para finalizar sus labores, entre otras.

Es así, que se analiza la realidad que vivencian los estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo, se puede observar el hecho de presentar inconvenientes y conflictos vinculados tanto a la percepción que ostenten sobre su propia vida, la aceptación de las situaciones y fenómenos que transcurren en su cotidianidad, así como la predisposición y motivación hacia el desarrollo de sus obligaciones y deberes, como por ejemplo inician un aprendizaje nuevo de manera muy emocionada , pero finalmente no terminan con el objetivo propuesto , se desaniman de manera tan fácil, sintiéndose mal finalmente por no haber concluido y siendo desestimados por su familia y por ellos mismos . Lo cual tiende a afectar no solo en su desenvolvimiento como personas afectando incluso sus relaciones interpersonales, sino también su rendimiento académico. A ello se asocia, las condiciones sociodemográficas de la institución educativa en cuestión, a la cual asiste a una población marginal, siendo la mayoría de ellos provenientes de los asentamientos humanos y zonas aledañas de la ciudad. Es una institución educativa que alberga alumnos que se encuentran expuestos a muchos factores de riesgo como; viviendas en hacinamientos; sin los servicios básicos necesarios, con padres desinteresados en su desarrollo socioemocional y académico; pudiendo ser víctimas de violencia y maltrato familiar.

En base a lo antes mencionado, y poniendo de manifiesto la gran importancia que existe de ambas variables en la vida de los adolescentes, es que se genera el interés por parte de la investigadora en conocer qué relación existe entre bienestar psicológico y procrastinación en los estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo.

1.1.2. Formulación del problema

¿Qué relación existe entre bienestar psicológico y procrastinación en los estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo?

1.1.3. Justificación del estudio

La presente investigación busca profundizar el estudio de la relación entre bienestar psicológico y procrastinación en estudiantes de secundaria, con la finalidad de establecer un conocimiento actualizado y confiable, respecto a esta problemática, permitiendo así, tener mayores indicios del aspecto socioemocional de la muestra representativa, respecto a las variables de estudio, evidenciadas en su comportamiento cotidiano.

La investigación es conveniente, debido a que enfoca sus objetivos en la evaluación de la relación entre bienestar psicológico y procrastinación en estudiantes de secundaria, la cual constituye una temática abordada con poca profundidad por los investigadores de la localidad. Siendo así, los resultados alcanzados, pueden ser empleados, como antecedente y marco de referencia para el desarrollo de posteriores estudios, que centren su interés en la problemática planteada.

Respecto a la implicancia práctica, los resultados de la presente investigación permitirán promover la inclusión de charlas, talleres y programas psicopedagógicos, dirigidos a los estudiantes de la institución educativa, con el propósito de abordar de manera oportuna, los conflictos de índole emocional, vinculados a las variables de estudio, que estos puedan presentar. Asimismo, de ser exitosa, esta metodología puede replicarse en otras instituciones educativas de la localidad, sean públicas o privadas.

La investigación posee relevancia social, debido a que centra su atención en el desarrollo socioemocional de los estudiantes de secundaria, quienes, dada su condición de adolescentes, constituyen una población vulnerable, a razón de los cambios de índole bio-psico-social que están expuestos a experimentar de manera continua, a la par de las exigencias inherentes al cumplimiento de sus responsabilidades académicas y la supervisión ejercida por sus padres.

1.1.4. Limitaciones

Los resultados no pueden ser generalizados a distintas poblaciones de estudiantes de secundaria, a menos que posean características similares a los de los sujetos de estudio.

Esta investigación se basa en las teorías de bienestar psicológico y procrastinación propuestas por Casullo (2002) y Arévalo (2011), respectivamente.

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo General

Determinar la relación entre bienestar psicológico y procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo.

1.2.2. Objetivos Específicos

Identificar el nivel de bienestar psicológico en los estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo.

Identificar el nivel de procrastinación en los estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo.

Establecer si se correlaciona o no las dimensiones del bienestar psicológico (Control de situaciones, Vínculos psicosociales, Proyectos personales, Aceptación de sí mismo) y las dimensiones de la procrastinación (Falta de motivación, Dependencia, Baja autoestima, Desorganización, Evasión de responsabilidades) en los estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo.

1.3. HIPÓTESIS

1.3.1. Hipótesis General

H₀: Existe relación significativa entre bienestar psicológico y procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo.

1.3.2. Hipótesis Específica

H₁: Existe relación significativa entre las dimensiones del bienestar psicológico (Control de situaciones, Vínculos psicosociales, Proyectos personales, Aceptación de sí mismo) y las dimensiones de la procrastinación (Falta de

motivación, Dependencia, Baja autoestima, Desorganización, Evasión de responsabilidades) en los estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo.

1.4. VARIABLES E INDICADORES

A. Variable 1: Bienestar psicológico que será evaluada por medio de la Escala de Bienestar Psicológico para jóvenes y adolescentes (BIEPS - J) de María Martina Casullo (2002)

Indicadores

- Control de situaciones
- Vínculos psicosociales
- Proyectos personales
- Aceptación de sí mismo

B. Variable 2: Procrastinación, que será evaluada a través de la Escala de Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) de Arévalo (2011)

Indicadores

- Falta de motivación
- Dependencia
- Baja autoestima
- Desorganización
- Evasión de responsabilidades

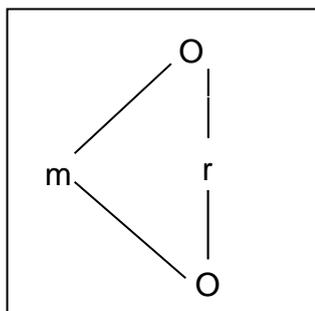
1.5. DISEÑO DE EJECUCIÓN

1.5.1. Tipo de Investigación

El presente estudio es una investigación sustantiva - descriptiva, ya que se orienta a describir, explicar y predecir la incidencia de las modalidades o niveles de una o más variables en una población, lo que permite buscar leyes generales para organizar resultados científicos. (Sánchez y Reyes, 2006)

1.5.2. Diseño de Investigación

El presente estudio adopta un diseño descriptivo - correlacional, ya que se orienta a determinar el grado de relación existente entre dos o más variables en una misma muestra de sujetos. (Sánchez y Reyes, 2006). Asume el siguiente diagrama:



Dónde:

- m: Muestra del grupo de estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo
- Ox: Observación del bienestar psicológico
- Oy: Observación de la procrastinación
- r: índice de relación existente entre ambas variables.

1.6. POBLACIÓN Y MUESTRA

1.6.1. Población

La población está conformada por 380 alumnos estudiantes, varones y mujeres, entre 14 y 17 años de edad, del 3ero, 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal de la ciudad de Trujillo, con matrícula vigente en el año escolar 2018.

1.6.2. Muestra

Sobre el número total de sujetos que conforman la población, se determinará el tamaño de la muestra, mediante un muestreo probabilístico aleatorio simple, empleando la fórmula de Cochran:

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

Dónde:

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

Por lo tanto, la muestra estará constituida por 191 estudiantes, varones y mujeres, entre 14 y 17 años de edad, del 3ero, 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa particular de la ciudad de Trujillo, con matrícula vigente en el año escolar 2018.

Criterios inclusión

- Estudiantes que aceptaron voluntariamente ser evaluados, después de leer la carta de consentimiento informado.
- Protocolos que fueron completados adecuadamente.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que no estuvieron presentes durante las fechas programadas para la evaluación.

1.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

1.7.1 Técnicas

- Evaluación psicométrica

1.7.2. Instrumentos

1.7.2.1. Escala De Bienestar Psicológico Para Jóvenes (BIEPS-J)

La Escala De Bienestar Psicológico Para Jóvenes, cuya autora es María Martina Casullo, quien se sustentó en la teoría de la Multidimensionalidad del bienestar psicológico de Ryff y la Psicología Positiva de Antonovsky. Esta adaptación realizada por Casullo, tiene como propósito evaluar el bienestar psicológico en adolescentes.

La procedencia del instrumento adaptado es Argentina, a través de la editorial Paidós. El ámbito de aplicación es para personas cuyas edades oscilen entre los 13 a 18 años de edad. Las normas que ofrece son en puntuaciones percentiles. Se puede administrar de modo individual, colectivo y Auto administrada; en un tiempo de 5 a 10 minutos aproximadamente. La estructura de la prueba está conformada por 13 reactivos que evalúa el Bienestar Psicológico global y además cuatro dimensiones específicas; estas son: Control de situaciones, vínculos psicosociales, proyectos y aceptación de sí mismo. Las posibles respuestas que debe emitir el evaluado son tres opciones: En desacuerdo con una puntuación de 1, ni de acuerdo ni en desacuerdo con una puntuación 2 y de acuerdo cuya puntuación es 3.

Validez

La validez y la confiabilidad de la escala de bienestar psicológico lo realizaron Casullo y sus colaboradores (2000) en Argentina y se aplicó a 1270 adolescentes estudiantes de secundaria en Buenos Aires, Tucumán y Patagonia Argentina. Al estudiar la confiabilidad y validez de la escala, se encontró una adecuada validez convergente y concurrente, al cotejarla por ejemplo con el SCL 90 R de Derogatis, así como un análisis discriminante adecuado al comparar al adolescente en riesgo en sus respuestas.

Confiabilidad

La fiabilidad de la puntuación total es de 0.74. La escala fue válida y confiable en población adolescente de Argentina, España, Cuba y Perú. Así mismo hacen referencia que los valores descienden visiblemente si considera cada una de las escalas por separado, dado que cada sub-escala está compuesta por muy pocos elementos obteniendo una confiabilidad de 0,50.

En términos generales, la escala de BIEPS-J es una prueba objetiva, autoadministrable, válida y confiable para la evaluación de la percepción subjetiva del bienestar psicológico en los adolescentes. Con respecto a los criterios de análisis de esta prueba, se utiliza el puntaje total comprendido por la suma de cada uno de los ítems correspondientes a cada respuesta.

1.7.2.2. Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA)

La Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) fue creada por Edmundo Arévalo Luna en el año 2011. Su ámbito de aplicación, abarca a adolescentes entre 12 a 19 años, pudiendo aplicarse de forma Individual y Colectiva, sin tiempo límite de respuesta, pero se estima en un tiempo promedio de 20 minutos aproximadamente. La Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) está conformada por 50 ítems, distribuidos de la siguiente manera: Falta de Motivación (ítems: 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46); Dependencia (ítems: 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47); Baja autoestima (ítems: 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48); Desorganización (4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49); y Evasión de la responsabilidad (5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50). Las afirmaciones tienen cinco alternativas de respuesta, a cada alternativa se le ha asignado un valor o puntaje que varía de 1 a 5: Muy de Acuerdo (MA) =5 pts; De Acuerdo (A) = 4 pts; Indeciso(a) (I) = 3 pts; En Desacuerdo (D) = 2 pts; y Muy en Desacuerdo (MD) = 1 pto. En el caso de los ítems de direccionalidad negativa: 6, 8, 13, 19, 22, 23, 24, 27, 28, 32, 33, 34, 36, 37, 39, 41, 42, 46, la calificación se genera de manera inversa. Estos ítems se encuentran identificados con un asterisco en el protocolo de calificación, con el propósito que sea de fácil ubicación para el evaluador. El puntaje máximo a alcanzar en cada una de las dimensiones es de 250 y el mínimo 50. Es decir a mayor puntuación mayor presencia del rasgo a medir.

Validez

Para determinar la validez de constructo se aplicó a 700 estudiantes universitarios, varones y mujeres, con edades que oscilan entre 16 y 25 años de edad, empleando el método Item –test, alcanzando los 60 ítems que componen el instrumento adecuados índices de validez, que oscilan entre 0.309 y 0.731

Confiabilidad

Se estimó la confiabilidad del instrumento empleando el método de las mitades, por medio del estadístico Coeficiente de Correlación de Pearson (r), cuyos índices fueron los siguientes: 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).

1.8. PROCEDIMIENTO

Para la recolección de datos se solicitó el permiso al Director de la Institución Educativa, mediante una carta de presentación de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Privada Antenor Orrego. Una vez conseguido el permiso se coordinó los horarios con los docentes para la aplicación de los instrumentos. En el horario acordado, se ingresó a las aulas, y se les informó con la lectura del consentimiento informado el objetivo de la recolección de datos y se recalcó su participación voluntaria.

Se distribuyó primero la Escala de Bienestar Psicológico Para Jóvenes (BIEPS-J), una vez terminado, se les entregó la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA). Por lo tanto, una vez que se terminó la evaluación de los estudiantes, se seleccionó los protocolos debidamente contestados procediendo a codificarlos en forma consecutiva, separando aquellos que estaban incompletos.

1.9. ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Las puntuaciones obtenidas por los sujetos de estudio, fueron ingresadas en una hoja de cálculo de Microsoft Office Excel, y fueron procesadas con el soporte del paquete estadístico SPSS 24.0, procediendo luego a realizar el análisis de los datos obtenidos, empleando métodos que proporcionan la estadística descriptiva y la estadística Inferencial, tales como:

- Correlación ítem-test corregido para evaluar la validez de constructo de los instrumentos a utilizar.
- Coeficiente alfa de Cronbach, que permitirá evaluar la consistencia interna de los instrumento en la población investigada.
- Construcción de normas percentilares de ambos instrumentos: Escala de Bienestar Psicológico Para Jóvenes (BIEPS-J) y Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA).
- Tablas de distribución de frecuencias simples y porcentuales, (elaboradas según las norma APA), para organización y presentación de los resultados obtenidos referente al nivel de Bienestar Psicológico y nivel de Procrastinación en los estudiantes de secundaria de una institución educativa privada involucrados en la investigación.

- En lo que respecta al análisis correlacional, en primer lugar, se determinó el cumplimiento de la normalidad de las puntuaciones obtenidas por los estudiantes en ambas pruebas, mediante la aplicación de la prueba estadística de Kolmogorov-Smirnov, para decidir el uso de la prueba paramétrica de correlación de Pearson o de la prueba no paramétrica de correlación de Spearman, en la evaluación de la asociación entre Bienestar Psicológico y Procrastinación en los sujetos de estudio.

CAPÍTULO II
MARCO REFERENCIAL
TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes internacionales

Balkis (2013) en Estambul, Turquía, investigó la relación entre creencias racionales, procrastinación académica, satisfacción con la vida académica y logro académico en estudiantes universitarios. La muestra representativa la conformaron 290 estudiantes. Los instrumentos de evaluación fueron: el Inventario de Procrastinación de Aitken (API), la Escala de Satisfacción Académica y la subescala de Hábitos de Trabajo perteneciente a la Escala de Creencias Racionales sobre el Estudio (RBS). Los resultados señalan que existen correlaciones negativas entre procrastinación académica y las otras tres variables de investigación.

Ferrari y Díaz (2007) en Estados Unidos, investigaron la relación entre autoconcepto y procrastinación en estudiantes universitarios. La muestra estuvo conformada por 343 sujetos. Se utilizaron los siguientes instrumentos: Inventario de procrastinación en adultos de Johnson y Petzel (1989), Escala de 6 factores del autoconcepto de Stake (1994) y Tácticas de Autopresentación de Lee, Quigley, Nesler, Corbett, y Tedeschi (1999). Los resultados indicaron que la procrastinación se relaciona significativamente con el autoconcepto de una persona que se siente dominada por los asuntos relacionados con la ejecución de tareas.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Chigne (2017) en Lima, Perú, investigó la relación entre autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes de una universidad nacional. La muestra la conformaron 160 estudiantes de la institución en mención. Los instrumentos de recolección de datos empleados fueron: la Escala de Autoeficacia y la Escala de Procrastinación Académica. Los resultados evidencian que existe una correlación muy significativa negativa entre las variables de estudio.

Yarlequé et al. (2016), en Lima, Perú, investigaron la relación entre procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior. La muestra estuvo conformada por 1006 universitarios de Lima y Huancayo. Los instrumentos psicométricos empleados fueron: la prueba de procrastinación de Iparraguirre, Bernardo y Javier (2014), el cuestionario de modos de afrontamiento del estrés de Salazar y Sánchez (1993) y la escala de bienestar psicológico de Ryff. Los resultados

evidenciaron que no existe relación estadística entre las tres variables, sin embargo, se logró determinar que existe relación entre procrastinación y bienestar psicológico.

Contreras, et al. (2011) en Lima, Perú, investigaron a asociación entre procrastinación en el estudio, apoyo familiar y uso de internet en adolescentes escolares. La muestra estuvo compuesta por 292 estudiantes escolarizados, con edades entre 13.9 y 17 años. Se emplearon como instrumentos de evaluación a la Escala de la Procrastinación en el Estudio, la Escala Multidimensional del Apoyo Social Percibido y el uso de internet. Los resultados dieron a conocer que procrastinación en el estudio, se relaciona significativamente con apoyo familiar, jornada de estudio, motivos de uso de internet y plan de vida.

2.1.3. Antecedentes locales

Khan (2017) en Trujillo, Perú, investigó la relación entre la procrastinación académica y la autoeficacia en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo. La muestra la conformaron por 188 estudiantes de la institución en mención. Se emplearon como instrumentos de recolección de datos a la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko (1998) y la Escala de Autoeficacia General - EAG de Baessler y Schwarzer (1996). Los resultados dieron a conocer que existe una correlación negativa altamente significativa entre procrastinación académica y autoeficacia.

Bustos (2017) en Trujillo, Perú, investigó la relación entre la autoeficacia y la procrastinación académica en estudiantes ingresantes de una universidad privada de Trujillo. La muestra la conformaron 286 ingresantes, de los cuales, el 47.5% fueron varones y el 52.5% mujeres. Los instrumentos psicométricos aplicados fueron: la Escala de Autoeficacia Construida de Alegre (2013) y la Escala de Procrastinación Académica de Busko (1998). Los resultados muestran que existe una correlación muy significativa, positiva entre ambas variables de estudio.

Hernández (2016) en Trujillo, Perú, investigó la relación entre procrastinación académica, motivos de procrastinación y bienestar psicológico en estudiantes de ingeniería industrial de una universidad de Trujillo. La muestra estuvo conformada por 246 estudiantes. Se emplearon como instrumentos psicométricos a la Escala de

procrastinación de Tuckman; el Test de diagnóstico motivacional de Steel (2011); y la escala de bienestar psicológico de Ryff. Los resultados muestran que existe correlación negativa altamente significativa entre procrastinación académica y motivos de procrastinación con el bienestar psicológico.

2.2. Marco teórico

2.2.1. Bienestar psicológico

2.2.1.1. Definición

Ryff (1989) refiere que el bienestar psicológico es la valoración que realiza el sujeto respecto a cómo ha vivido, otorgándoles importancia a las vivencias personales y los procesos que implican el hecho de vivir bien.

Argyle (1992) refiere que el bienestar psicológico es la evaluación de índole cognitivo y afectivo que el ser humano realiza sobre su propia vida. Siendo así, este autor agrega que un adecuado bienestar psicológico, puede lograrse mediante 3 factores: intensos y frecuentes estados afectivos positivos; satisfacción de índole global con la propia vida; relativa ausencia de ansiedad.

Casullo (2002) manifiesta que el bienestar psicológico es la percepción que ostenta el individuo, respecto a los objetivos y metas que ha logrado alcanzar en el transcurso de su vida, aunado al grado de complacencia con lo que hizo en el pasado y lo que puede hacer en el presente, a partir de una perspectiva subjetiva.

2.2.1.2. Teorías del Bienestar Psicológico

a. La Teoría de la Autodeterminación

Deci y Ryan (2000) manifestaron que el comportamiento humano se encuentra motivado por 3 necesidades primarias de índole psicológica, las cuales son indispensables para ostentar bienestar psicológico, siendo estas:

- La autonomía, referida a la percepción del individuo, de ostentar la fuerza hay determinación para orientar y/o direccionar sus acciones y su comportamiento.

- La competencia, referida al control que manifiesta el individuo, acerca de las consecuencias de la propia conducta, y la eficacia generada a partir de la misma.
- La interacción social, que implica las relaciones interpersonales que el individuo establece con las personas que le rodean, además del grado de aceptación social que llega a ostentar.

b. La Teoría de las Tres Vías

Seligman (2003) refiere que el bienestar psicológico se compone de tres dimensiones:

- Vida placentera, generada a partir de las vivencias positivas, tanto del pasado, como del presente y del futuro.
- Vida comprometida, que hace referencia al empleo de los recursos personales que ostenta el individuo, con el propósito de generar una mayor cantidad de experiencias positivas y óptimas, como parte de su existencia.
- Vida significativa, referida al sentido vital, generada a través de acciones que trascienden al sí mismo, las cuales otorgan mayor significancia a su existencia.

c. Teoría de Keyes

Keyes (2003) partiendo de la teoría de Ryff, propuso un modelo de bienestar basado en tres dimensiones: Bienestar emocional, Bienestar subjetivo; y Bienestar social (dimensión agregada por el autor a las ya existentes), referida a la medida en que el individuo percibe que el contexto sociocultural que lo rodea constituye un entorno satisfactorio.

Keyes (2003), manifiesta que esta dimensión incluye 5 aspectos: coherencia social, integración social, contribución social., actualización social y aceptación social.

d. Teorías Universalistas

Diener (1984) manifiesta que el individuo puede llegar a ostentar bienestar mediante el logro de objetivos y/o satisfacción de necesidades, basadas en el ciclo vital que presenta, su aprendizaje, y sus factores emocionales.

Asimismo, Deci y Ryan (1996) manifiestan que las 3 necesidades básicas universales son: competencia, relaciones y autonomía; considerando que en la medida en que estas sean cubiertas, el individuo lograra una mayor satisfacción. Siendo así, es evidente que esta teoría plasma como postulado que la satisfacción de necesidades intrínsecas, propicia un mayor grado de bienestar psicológico, por lo que los individuos más felices, manejan objetivos más intrínsecos y coherentes, los cuales, tienen un mayor significado personal.

e. Teoría de las Discrepancias

Michalos (1986) manifiesta que existen cinco tipos de teorías que explican la satisfacción:

- Aquello que el individuo tiene y el objetivo que desea alcanzar (objetivo-logro)
- Aquello que el individuo tiene y el ideal que desea concretar (ideal-realidad)
- Aquello que el individuo tiene en la actualidad y lo mejor que se tuvo en el pasado (comparación previa)
- Aquello que el individuo obtiene y que otro grupo social significativo tiene (comparación social)
- Adaptación entre el contexto y el individuo (congruencia)

f. Teoría de Acercamiento a la meta

Brunstein (1993) y Emmons (1991), consideran que los objetivos y los valores constituyen las guías principales de la existencia del individuo; mientras que el resultado del desarrollo de las actividades que realiza cotidianamente, constituyen metas de orden inferior. Siendo así, esta teoría argumenta que los marcadores del bienestar varían entre las personas, dependiendo de los valores y las metas que rigen su vida, por lo que se puede inferir que cada ser humano, en particular, obtiene bienestar prioritariamente en el área al que le atribuye mayor importancia, constituyéndose así, en su principal fuente de satisfacción.

g. Teoría de Csikszentmihalyi

Csikszentmihalyi (1998) manifiesta por medio de su teoría que el flow o flujo, es el estado de felicidad plena, mediante la cual, el individuo se involucra en gran medida en una determinada actividad (por ejemplo: deportes, música, actividades artísticas, etc.), por lo que las demás, son consideradas de menor importancia.

El autor refiere que la felicidad no es resultado del azar, sino que es una condición vital, que requiere de un continuo esfuerzo y trabajo el poder alcanzarla. Dado ello, las personas más felices, son aquellas que lograron canalizar su energía psíquica en un determinado objetivo, evidenciando así, un adecuado control de experiencias internas. Siendo así, para alcanzar el estado de flow, la meta debe ser retroalimentada.

2.2.1.3. Dimensiones del Bienestar Psicológico

Casullo (2002) refiere que el bienestar psicológico está conformado por las siguientes dimensiones:

- **Control de las situaciones:** Habilidad del individuo, para emplear sus propios recursos, en busca de mantener el equilibrio ante las presiones del entorno, pudiendo elegir la mejor solución posible para los problemas que se vayan presentando en su vida cotidiana.
- **Vínculos psicosociales:** Relaciones interpersonales que establece el individuo, generando con las personas que le rodean vínculos de afecto y estima.
- **Proyectos personales:** Objetivos y metas que el individuo desea cumplir, en base a las cuales direcciona sus acciones, evidenciando que su vida tiene sentido e intencionalidad.
- **Aceptación de sí mismo:** Grado de complacencia del individuo con sus propios atributos personales.

2.2.1.4. Adolescencia y bienestar psicológico

Dew y Scott (2002) por medio de sus investigaciones, lograron determinar que los adolescentes que presentaban una alta satisfacción por la vida, denotaban a la misma vez, una alta autoestima global, manteniendo la firme creencia que las situaciones que les proponía el destino, se encontraban bajo su propio control.

Dew y Scott (2002), refieren también, que otras facetas vinculadas a la autoestima influían en la satisfacción vital que manifestaban los adolescentes. Siendo así, las relaciones con los padres, constituyeron la relación más fuerte, seguido de las relaciones con sus pares que alcanzaron término medio; en contraste con el ámbito escolar y físico, que denotaron relaciones más débiles. De esta manera, ambos autores afirman que la percepción que manejan los adolescentes respecto a sus relaciones familiares, tiene mayor preponderancia para alcanzar bienestar, que las vivencias escolares, las relaciones interpersonales y otros aspectos sociodemográficos.

Se han observado también correlaciones positivas entre el contacto social y el bienestar en el sentido de que mayor número de amistades, una mayor calidad de las relaciones y una mayor frecuencia de las interacciones sociales, tienden a ir asociadas a puntuaciones más elevadas en las medidas del bienestar subjetivo. Esta relación ha sido observada en niños y niñas (Huebner y Alderman, 1993), chicos y chicas y adultos.

2.2.2. Procrastinación

2.2.2.1. Definición

Noran (2000) define la procrastinación como el deseo de evitar la realización de una tarea que requiere ser finalizada. Menciona que algunos se inclinan por pasar el tiempo socializando, en lugar de desarrollar una asignación importante que debe presentarse, y otros prefieren ir al cine o ver una película antes que estudiar para un examen. De esta manera, refiere que el procrastinador es aquel que sabe lo que quiere hacer, en cierta manera, que sabe que puede y que trata de hacerlo, pero que en realidad no lo hace.

Jackson, Weiss, Lundquist y Hooper (2003) definen a la procrastinación como una tendencia irracional de demorar las tareas que deberían ser completadas, pero, por considerarlas tediosas, el sujeto prefiere aplazarlas y al hacerlo, el paso del tiempo obstaculiza o dificulta que se vuelva a pensar en la tarea como algo que estaba proyectado; por tanto, se pierde la motivación para realizarla.

Así mismo, Rothblum (1990) plantea que la procrastinación es un hábito que se ha reforzado, por cuanto las personas prefieren participar o hacer actividades gratificantes en el corto plazo y postergan las que consideran desagradables y tienen un refuerzo en el largo plazo.

Según Angarita (2012), la procrastinación puede ser entendida como un fenómeno en el cual la persona afectada se niega a atender una responsabilidad necesaria, como la realización de una tarea o la toma de una decisión de manera oportuna, a pesar de sus buenas intenciones de aplazarlo y de las consecuencias negativas, molestas e inevitables que sobrevienen.

2.2.2.2. Modelos que explican la variable procrastinación

Es interesante la propuesta planteada por Carranza y Ramirez (2013), quienes proponen lo siguiente:

El modelo psicodinámico según Baker, quien explica la procrastinación como temor al fracaso y centra su atención en la comprensión de las motivaciones que tienen las personas que fracasan o que se retiran de las actividades a pesar de la suficiente capacidad, inteligencia o preparación para obtener éxito en sus actividades, además explica que el miedo al fracaso es debido al establecimiento de relaciones familiares patológicas, donde el rol de los padres ha facilitado la maximización de frustraciones y la minimización del autoestima del niño. Y fue el primer modelo en estudiar los comportamientos relacionados con la postergación de tareas (Baker, 1979).

El modelo Motivacional, que plantea que la motivación de logro es un rasgo invariable, donde la persona invierte una serie de conductas que se encuentran orientados a alcanzar el éxito en cualquier circunstancia que se presente; por lo cual un individuo puede elegir dos posiciones: la esperanza de alcanzar el éxito o el miedo al fracaso; el primero hace referencia al logro motivacional y el segundo a la motivación para evitar una situación que la persona valora como negativa. Cuando el miedo al fracaso supera la esperanza de éxito las personas prefieren elegir actividades en las cuales perciban que el éxito está garantizado postergando así aquellas actividades que consideren complejas y en las cuales puedan pronosticar fracaso (McCown, Ferrari y Johnson, 1991).

El modelo Conductual de Skinner, propone una visión actual conductual refiere que una conducta se mantiene cuando es reforzada, es decir, las conductas persisten por sus consecuencias (Skinner, 1977). Por tal razón, las personas procrastinan porque sus conductas de postergación propiamente han sido retroalimentadas y además han tenido triunfo debido a diversos factores propios del ambiente, que han permitido continuar con este tipo de acciones. Asimismo, las personas que padecen de procrastinación conductual, planean, organizan e inician las acciones que tempranamente dejan de lado sin anticipar los beneficios que conlleva a finalizar la tarea.

El modelo Cognitivo de Wolters, este modelo plantea que la procrastinación implica un procesamiento de información disfuncional que involucra esquemas desadaptativos relacionados con la incapacidad y el miedo a la exclusión social y que los procrastinadores generalmente reflexionan acerca de su comportamiento de aplazamiento; los individuos experimentan formas de pensamiento obsesivo cuando no puede realizar una actividad o se acerca el momento de presentar una tarea además primero se compromete a la realización de una diligencia, posteriormente comienza a tener pensamientos quejosos relacionados con el progreso de la actividad y con su incapacidad para planearla o realizarla, por lo cual se comienzan a presentar pensamientos automáticos negativos relacionados con la baja autoeficacia (Wolters, 2003).

2.2.2.3. Dimensiones de la procrastinación

Según Arévalo (2011) manifiesta que la procrastinación se encuentra compuesta por las siguientes dimensiones:

Considera la **falta de motivación**, como aquella actitud en la cual el sujeto presenta carencia en la capacidad de determinar y realizar sus responsabilidades además de presentar falta de iniciativa en los objetivos y metas que pretende alcanzar. Mientras que la **Dependencia**, es la actitud que presenta el sujeto a la persistencia de realización de actividades con la ayuda y compañía de alguien. Por otro lado la **Baja autoestima**, es entendida por la falta de realización de actividades ya sea por temor a realizarlo mal o pensar que sus habilidades y capacidades no son las suficientes. Con respecto a la **Desorganización**, consiste en que el sujeto realiza un mal empleo de su tiempo y ambiente de trabajo impidiendo la concreción de sus actividades. Y la **evasión de la responsabilidad**, es el deseo de no realizar actividades por fatiga o por creer que no son importantes.

2.2.2.4. Tipos de procrastinadores

Existe una serie de clasificaciones; en este trabajo se propone la sistematización realizada por la Dra. Sapadyn (1997) de la Universidad de New York, quien señala que no todos los procrastinadores son iguales; y ha clasificado a los siguientes:

- **Soñadores:** sufren de “pensamiento mágico”, “va a funcionar todo bien”, dicen, aunque no hacen nada para acercarse a sus objetivos.
- **Generadores de crisis:** dicen que normalmente trabajan mejor bajo presión, pero para ser más precisos, prefieren protestar y generar crisis para no hacer en definitiva ninguna tarea.
- **Atormentados:** sus miedos consumen sus procesos de pensamiento e impiden que cualquier tarea sea realizada, mientras imaginan y meditan en cada posible escenario de desastre y fracaso.

- **Desafiantes:** a estas personas les molesta las asignaciones de tareas, retomando control de sus vidas rechazando el trabajo en forma oportuna y cooperativa, o directamente en forma frontal.
- **Sobrecargados:** conocidos también como “los complacientes”, esta gente no puede decir que no, y por lo tanto toma más y más responsabilidades sin ninguna expectativa razonable de ser capaces de cumplir sus obligaciones.

Según Ferrari y Díaz (2007), refieren que existen tres tipos generales de procrastinadores crónicos:

- **Procrastinadores crónicos por emoción:** Algunas personas encuentran una especial emoción en dilatar el inicio de una actividad por la sobrecarga de energía que experimentan. Muestran una especie de drogadicción por la emoción que les causa el reunir la información a última hora, organizarla y entregarla a tiempo, si tienen éxito, experimentan una gran placer y tienden a reafirmarse a sí mismos con un “Qué bueno soy” o “¡Ah, soy bueno!”.
- **Procrastinadores crónicos por evitación:** La otra categoría general de la procrastinación crónica, es lo que las personas identifican con la etiqueta por evitación. No inician la actividad prevista por encontrarla aversiva o desagradable. De la misma forma la relacionan con la auto-valía personal, si no tienen éxito en la tarea que deben realizar, afecta su imagen y valor personal, de tal forma que consideran que no vale la pena. Este rasgo tiene estrecha relación con la confianza en sí mismo y su habilidad en desempeñar de creer en tener éxito en desempeñar tareas de altas expectativas en el futuro. De tal manera que este tipo de procrastinador se relaciona tanto con la aversión a la tarea por temor al fracaso o el temor al éxito.

- **Procrastinación crónica disposicional:** si la persona refiere una conducta procrastinadora coherente (a través de tiempo y lugar, de una tarea a otra y en una gran variedad de situaciones). Esto puede incluir síntomas asociados a ansiedad y depresión, especialmente cuando se asocia con procrastinación de emoción. Este tipo de procrastinación contiene elementos de trastorno psicológico ya que se encuentran tiempos de aparición asociados a situaciones estresantes que vive la persona.

Para Knaus (2002), la procrastinación tiene la siguiente clasificación:

- **Procrastinación conductual:** puede ser desconcertante. Las personas que padecen de procrastinación conductual, planean, organizan e inician las acciones que tempranamente dejan de lado sin anticipar los beneficios que conlleva el finalizar la tarea. Esta es la clase de procrastinación que usualmente afecta el estado económico de los sujetos, pagan clases de gimnasia, empiezan a asistir y luego abandonan la tarea.
- **Procrastinación concerniente a la Salud:** las personas que inician algún proceso de deterioro de su estado físico, se les implementan cambios de hábitos en relación a la mejora de su salud.
- **Procrastinación por duda de sí mismo:** se basa en la desconfianza del logro del éxito de varias actividades. Sólo que tengan la plena seguridad en el logro de su objetivo, no inician la actividad y la postergan. No se refiere a una procrastinación general, sino más bien a situaciones específicas y a áreas de conocimiento en las que el sujeto falla y se siente inestable.
- **Procrastinación al cambio:** las personas todos los días deben enfrentar cambios y adaptarse a situaciones nuevas, en el área Gerencial se produce este fenómeno diariamente. Las personas que sufren de procrastinación al cambio, son aquellas que deben adaptarse a cambios fluctuantes en situaciones específicas, pero que carecen de la capacidad

de cambio, lo cual incluye la falta de anticipación a cierto tipo de situaciones. Tiene como base el mal manejo de estrés.

- **Procrastinación resistente:** la persona se resiste a iniciar la actividad porque cree se encuentra perdiendo el tiempo en lo que se espera que haga y amenaza su privilegio de poder hacer algo más productivo. Las personas que no siguen órdenes en relación a tomar medicamentos específicos por enfermedad orgánica, son personas que caen en este tipo de problema, ya que conocen los riesgos y aún así se niegan a seguir la instrucción.
- **Procrastinación de tiempo:** se relaciona con la incapacidad de medir el tiempo para cumplir tareas, pero también se relaciona con las llegadas tarde a las reuniones importantes o a citas con personas.
- **Procrastinación del aprendizaje:** se produce especialmente en estudiantes, se deja de lado el adquirir conocimiento o aprender algo que debe estudiar.
- **Procrastinación Organizacional:** dejar de lado los pasos que son útiles para desarrollar mecánicamente sistemas y hacerlos más eficientes. Este tipo de procrastinación requiere de un esfuerzo doble, pérdida de fechas tope, pérdida de objetivos y otras consecuencias frustrantes que crecen conforme se incrementan las ineficiencias.
- **Procrastinación en la Toma de Decisión:** se refiere a la equivocación en relación a las elecciones sin poder llegar a una conclusión, actuando sobre una actividad prioritaria, razonable, electiva.
- **Procrastinación sobre promesas:** la persona se encuentra en la disyuntiva del cambio, se hace una promesa a sí mismo y con el tiempo no logra cumplir la promesa que se realizó del cambio.

Según Pardo, Perilla y Salinas (2014) se pueden diferenciar tres tipos de procrastinación entre los que se detalla.

- **Procrastinación familiar:** Se da en el ámbito familiar, donde las conductas de procrastinación se pueden entender como la demora voluntaria a llevar a cabo deberes del hogar, es decir, la persona tiene una obligación y aunque pueda tener la intención de realizarla en un tiempo determinado no se encuentra motivado debido a la aversión que le genera el hecho de realizar esta actividad.
- **Procrastinación emocional:** Es un comportamiento cargado de emociones, debido a ello, en las personas se encuentran especiales emociones a la hora de procrastinar debido al exceso de energía que evidencian. El hecho de buscar información, organizarla y darla por finalizada y además ser entregada en el tiempo establecido genera en el sujeto una sensación de placer y de motivación. Además se refiere que las personas que procrastinan tienden a tener niveles bajos de autoconcepto y autoestima
- **Procrastinación académica :** Se refiere a la evitación voluntaria de responsabilidades y actividades, causada porque los estudiantes realizan las tareas dentro de un tiempo determinado pero no poseen motivación a la hora de ejecutarlas, por percibir estas obligaciones como aversivas.

2.2.2.5. Características psicológicas y de personalidad

Knaus (2002) plantea una serie de características propias de las personas que tienden a postergar actividades referentes a cambios conductuales y cognitivos que experimenta la persona al momento de realizar una tarea:

- **Creencias irracionales:** se producen a partir de que el sujeto se forme una pobre autoimagen y autoconcepto de sí mismos lo cual hace que se vean como incapaces para poder llevar a cabo una tarea, o ven al mundo exterior con

demasiados requerimientos que no se ven capaces de poder desempeñar o cumplir.

- **Ansiedad y catastrofismo:** Se basa en aquella dificultad para tomar decisiones apropiadas y la exploración de garantías de logro antes la realización de una tarea, provoca sentimientos catastrofistas, y como consecuencia el sujeto se siente saturado y con pocas probabilidades de obtener algún éxito satisfactorio.
- **Perfeccionismo y miedo al fracaso:** Cuando se posterga alguna actividad, y esta misma se justifica por falta de tiempo, son aquellas personas que utilizan estas justificaciones para prevenir algún fracaso, porque siente un miedo real hacia ello. Son perfeccionistas y autoexigentes, que se trazan metas poco realistas.
- **Rabia e Impaciencia:** Son aquellas personas perfeccionistas, que al no poder cumplir con propósitos que se marcan, se muestran agresivas contra sí mismos. Formando un círculo de rebeldía que empeora su situación.
- **Necesidad de Sentirse Querido:** Es la necesidad que sienten las personas de obtener logros, alcanzar metas, culminar propósitos con el fin de conseguir alguna recompensa en forma de reconocimiento o aceptación de los demás. Es muy importante para ellos la aceptación y atención que se les brinda.
- **Sentirse Saturado:** Cuando llega el momento de entregar las tareas y hay una acumulación de trabajos que no se han finalizado o se han venido postergando, se experimentan sensaciones negativas como ansiedad, estrés, irritabilidad debido a no poder culminar el propósito.

2.2.2.6. Procrastinación y Adolescencia

Se ha planteado que el periodo de mayor sensibilidad y por tanto de mayor peligro para la procrastinación es la adolescencia. Estudios extranjeros han estimado que el 80-95% de los escolares recurren habitualmente a conductas procrastinantes; mostrando que aproximadamente un 75% de los escolares se autodefine como procrastinador, y cerca del 50% presenta rasgos permanentes de procrastinación con

consecuencias problemáticas. Al mismo tiempo, más del 95% de los adolescentes procrastinantes tienen el deseo de reducir la procrastinación, pero al no lograrlo, se desarrolla un estado de angustia o auto-culpa que finalmente se traduce en malos indicadores de salud mental así como también en un bajo rendimiento académico-laboral. (Contreras et. al, 2011)

Otros estudios, refieren que la procrastinación se relaciona con los procesos motivacionales del estudiante, concluyen que los estudiantes con motivación intrínseca y sensación de autoeficacia son menos propensos a dilatar el inicio de sus actividades, mientras que los motivados extrínsecamente (por ejemplo, aquellos a los que los padres le pagan la carrera y se sienten obligados a continuar con sus estudios ,por lo que no perciben la decisión de estudiar como propia) tienen mayor tendencia a dejar sus labores para el final , lo que dificulta , y en ocasiones impide, el cumplimiento de los objetivos , tanto académicos como personales. Esta es una de las razones por la que se enfatiza y recomienda que la decisión de estudiar una carrera universitaria o técnica sea propia y no determinada por comentarios u opiniones externos. (Contreras et. al, 2011)

Por otro lado, la procrastinación está relacionada a distintas variables cognitivas, como el miedo al fracaso o una pobre sensación de eficacia en las tareas, además de dificultades en la autorregulación y capacidad de organización. Sumado a ello, a lo largo de la vida académica se ha vuelto una costumbre estudiar con poco tiempo de anticipación al examen, considerando que las evaluaciones tienen una programación previa y no se administran repentinamente, por lo que posponer las tareas o dejarlas para último momento ha sido normalizado; sin embargo, al ingresar a la vida universitaria este comportamiento puede traernos grandes complicaciones. (Contreras et. al, 2011).

2.3. Marco conceptual

a. Bienestar psicológico

Percepción que una persona tiene sobre los logros alcanzados en su vida, del grado de satisfacción personal con lo que hizo, lo que puede hacer, desde una mirada estrictamente personal o subjetiva a través de los afectos positivos o negativos de satisfacción ignorando la adjudicación de significado de los actos humanos, sino más bien de la experiencia humana. (Casullo, 2002)

b. Procrastinación

Conducta negativa, que consiste en posponer y retrasar una obligación o responsabilidad hasta otro día u hora. Esta conducta mayormente incluye una actividad de distracción. (Arévalo, 2011)

CAPÍTULO III

RESULTADOS

Tabla 1

Nivel de Bienestar Psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo

Nivel de Bienestar Psicológico	N	%
Bajo	61	31.9
Medio	81	42.4
Alto	49	25.7
Total	191	100.0

Fuente: Tabla de resultados de la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico para Jóvenes (BIEPS-J), en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo.

En la tabla 1, se observa que la mayor parte de la población de estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo se distribuye entre los niveles medio a bajo alcanzando un 74.3%. Es de observarse que existe un tercio de la población con bajos niveles de Bienestar Psicológico.

Tabla 2

Nivel de Bienestar Psicológico según dimensiones, en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo

Nivel de Bienestar Psicológico	N	%
Control de situaciones		
Bajo	64	33.5
Medio	86	45.0
Alto	41	21.5
Total	191	100.0
Vínculos psicosociales		
Bajo	54	28.3
Medio	92	48.2
Alto	45	23.6
Total	191	100.0
Proyectos personales		
Bajo	43	22.5
Medio	113	59.2
Alto	35	18.3
Total	191	100.0
Aceptación de sí mismo		
Bajo	57	29.8
Medio	96	50.3
Alto	38	19.9
Total	191	100.0

Fuente: Tabla de resultados de la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico para Jóvenes (BIEPS-J), en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo.

En la tabla 2, se observa una predominancia de nivel medio en las dimensiones de Bienestar Psicológico, con porcentajes de estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo, que registran este nivel que oscilan entre 45.0% y 59.2%; seguidos del nivel bajo, con porcentajes que fluctúan entre 22.5% y 33.5%; y el nivel alto, que alterna entre 18.3% y 23.6%.

Tabla 3

Nivel de Procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo

Nivel de Procrastinación	N	%
Bajo	64	33.5
Medio	87	45.3
Alto	40	21.2
Total	191	100.0

Fuente: Tabla de resultados de la aplicación de la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo.

En la tabla 3, referente al nivel de Procrastinación, se observa que existe un 66.5% de estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo, que procrastinan entre los niveles de medio a alto, en tanto existe un tercio de la población con bajos niveles de Procrastinación.

Tabla 4

Nivel de Procrastinación según dimensiones, en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo

Nivel de Procrastinación	N	%
Falta de motivación		
Bajo	61	31.9
Medio	99	51.8
Alto	31	16.2
Total	191	100.0
Baja autoestima		
Bajo	46	24.1
Medio	109	57.1
Alto	36	18.8
Total	191	100.0
Desorganización		
Bajo	54	28.3
Medio	116	60.7
Alto	21	11.0
Total	191	100.0
Dependencia		
Bajo	58	30.4
Medio	100	52.4
Alto	33	17.3
Total	191	100.0
Evasión de la Responsabilidad		
Bajo	50	26.2
Medio	112	58.6
Alto	29	15.2
Total	191	100.0

Fuente: Tabla de resultados de la aplicación de la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo.

En la tabla 4, se observa una predominancia de nivel medio en las dimensiones de la Procrastinación, con porcentajes de estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo, que registran este nivel, que oscilan entre 51.8% y 60.7%; seguidos del nivel bajo, con porcentajes que fluctúan entre 24.1% y 31.9%; y el nivel alto, que alterna entre 11.0% y 18.8%.

Tabla 5

Correlación entre Bienestar Psicológico y Procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo

	Bienestar Psicológico (r)	Sig.(p)
Procrastinación	-.580	.000**

Nota

r : Coeficiente de correlación de Spearman

Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

**p<.01 : Muy significativa

*p<.05 : Significativa

En la tabla 5, se presentan los resultados de la prueba de correlación de Spearman, donde se puede observar que existe una correlación muy significativa ($p<.01$), negativa y en grado medio, entre Bienestar Psicológico y Procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo.

Tabla 6

Correlación entre la dimensión Control de Situaciones del Bienestar Psicológico y las dimensiones de la Procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo

	Control de situaciones (r)	Sig.(p)
Falta de motivación	-.406	.000 **
Baja autoestima	-.477	.000 **
Desorganización	-.481	.000 **
Dependencia	-.460	.000 **
Evasión de la Responsabilidad	-.396	.000 **

Nota

r : Coeficiente de correlación de Spearman

Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

**p<.01 : Muy significativa

*p<.05 : Significativa

En la tabla 6, se observa que la prueba de correlación de Spearman, identifica la existencia de una correlación muy significativa ($p<.01$), negativa y en grado medio, entre la dimensión Control de situaciones del Bienestar Psicológico y las dimensiones de la Procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo.

Tabla 7

Correlación entre la dimensión Vínculos Psicosociales del Bienestar Psicológico y las dimensiones de la Procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo

	Vínculos psicosociales (r)	Sig.(p)
Falta de motivación	-.410	.000 **
Baja autoestima	-.429	.000 **
Desorganización	-.418	.000 **
Dependencia	-.396	.000 **
Evasión de la Responsabilidad	-.375	.000 **

Nota

r : Coeficiente de correlación de Spearman

Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

**p<.01 : Muy significativa

*p<.05 : Significativa

En la tabla 7, se observa que la prueba de correlación de Spearman, identifica la existencia de una correlación muy significativa ($p < .01$), negativa y en grado medio, entre la dimensión Vínculos psicosociales del Bienestar Psicológico y las dimensiones de la Procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo.

Tabla 8

Correlación entre la dimensión Proyectos Personales del Bienestar Psicológico y las dimensiones de la Procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo

	Proyectos personales (r)	Sig.(p)
Falta de motivación	-.335	.000 **
Baja autoestima	-.501	.000 **
Desorganización	-.381	.000 **
Dependencia	-.454	.000 **
Evasión de la Responsabilidad	-.490	.000 **

Nota

r : Coeficiente de correlación de Spearman

Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

**p<.01 : Muy significativa

*p<.05 : Significativa

En la tabla 8, se observa que la prueba de correlación de Spearman, identifica la existencia de una correlación muy significativa ($p < .01$), negativa y en grado medio, entre la dimensión Proyectos personales del Bienestar Psicológico y las dimensiones de la Procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo.

Tabla 9

Correlación entre la dimensión Aceptación de sí mismo del Bienestar Psicológico y las dimensiones de los Procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo

	Aceptación de sí mismo (r)	Sig.(p)
Falta de motivación	-.365	.000 **
Baja autoestima	-.325	.000 **
Desorganización	-.384	.000 **
Dependencia	-.462	.000 **
Evasión de la Responsabilidad	-.391	.000 **

Nota

r : Coeficiente de correlación de Spearman

Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

**p<.01 : Muy significativa

*p<.05 : Significativa

En la tabla 9, se observa que la prueba de correlación de Spearman, identifica la existencia de una correlación muy significativa ($p<.01$), negativa y en grado medio, entre la dimensión Aceptación de sí mismo del Bienestar Psicológico y las dimensiones de la Procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo.

CAPÍTULO IV

ANALISIS DE RESULTADOS

Después de haber realizado el análisis estadístico, en el presente capítulo se procederá a analizar los resultados de la investigación, por lo que, se cumplió con el objetivo general de la investigación: Determinar la relación entre bienestar psicológico y procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo.

En cuanto al Bienestar Psicológico, en la tabla 1, se aprecia una predominancia de nivel medio, representado por el 42.4% de estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo que presentan este nivel; seguido del 31.9% que presenta nivel bajo; y el 25.7% nivel alto. A partir de estos resultados, se puede interpretar que la mayor parte de los sujetos de estudio, mantienen una percepción regular respecto a sí mismos, tendiendo a evaluar como aceptables los sucesos y fenómenos que transcurren en su vida cotidiana, lo cual les predispone a vislumbrar sus objetivos, metas y Proyectos de forma positiva. Esto es apoyado por García - Viniegras y González, (2000), quienes mencionan que el bienestar psicológico es parte de la salud en su sentido más general y se manifiesta en todas las esferas de la actividad humana. Así, cuando un individuo se siente bien es más productivo, sociable y creativo, posee una proyección de futuro positiva, infunde felicidad y la felicidad implica capacidad de amar, trabajar, relacionarse socialmente y controlar el medio.

En la tabla 2, respecto a las dimensiones del Bienestar Psicológico (Control de situaciones, Vínculos psicosociales, Proyectos personales, Aceptación de sí mismo), se aprecia que en los estudiantes evaluados, predomina el nivel medio, con porcentajes que oscilan entre 45.0% y 59.2%. Estos resultados, permiten inferir que los estudiantes evaluados, cuentan con los recursos mínimos y necesarios para adecuar los contextos a sus propias necesidades e intereses, evidenciando autoconfianza y seguridad sobre sus capacidades para establecer buenos vínculos interpersonales y vislumbrar en positivo sus proyectos a futuro. Esto es corroborado por Ryff y Keyes (1995), quienes manifiestan que la teoría multidimensional del bienestar psicológico, se basa en los siguientes aspectos: apreciación positiva de sí mismo (auto aceptación), capacidad para controlar en forma efectiva el medio y la propia vida (dominio), capacidad para manejar con eficiencia los vínculos personales (afectos positivos); la creencia que la vida tiene un propósito y un significado (desarrollo

personal); sentimientos positivos hacia el crecimiento y madurez (autonomía); sentimiento de autodeterminación.

En cuanto a la Procrastinación, en la tabla 3, se evidencia que en los estudiantes evaluados, predomina un nivel medio, representado por el 45.3% de estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo que presentan este nivel; seguido del 33.5% que presenta nivel bajo; y el 21.2% que presenta nivel alto; de lo cual se puede interpretar que la mayor parte de los estudiantes evaluados, tiende a manifestar de manera intermitente a posponer y retrasar las obligaciones y responsabilidades, hacia una fecha posterior, optando por involucrarse en otros menesteres, que le otorguen satisfacción a corto plazo. Esto es apoyado por Jackson, Weiss, Lundquist y Hooper (2003), quienes refieren que la procrastinación es una tendencia irracional de demorar las tareas que deberían ser completadas, pero, por considerarlas tediosas, el sujeto prefiere aplazarlas y al hacerlo, el paso del tiempo obstaculiza o dificulta que se vuelva a pensar en la tarea como algo que estaba proyectado; por tanto, se pierde la motivación para realizarla.

Asimismo, en la tabla 4, respecto a las dimensiones de la Procrastinación (Falta de motivación, Baja autoestima, Desorganización, Dependencia, Evasión de la Responsabilidad), los estudiantes evaluados presentan un nivel medio, que oscila entre 51.8% y 60.7%. Estos resultados dan a conocer que la mayor parte de los sujetos de estudio, tienden a manifestar de manera intermitente, falta de iniciativa en los objetivos y metas que pretenden alcanzar, persistencia de realización de actividades sino cuentan con el apoyo de los demás, percepción negativa respecto a sus habilidades y capacidades, gestión inadecuada del tiempo y espacio para realizar sus actividades y deseo de eludir la concreción de sus obligaciones por todos los medios posibles. Esto es apoyado por Wolters (2003), quien refiere que la procrastinación implica un procesamiento de información disfuncional que involucra esquemas desadaptativos relacionados con la incapacidad y el miedo a la exclusión social y que los procrastinadores generalmente reflexionan acerca de su comportamiento de aplazamiento; los individuos experimentan formas de pensamiento obsesivo cuando no puede realizar una actividad o se acerca el momento de presentar una tarea además primero se compromete a la realización de una diligencia, posteriormente comienza a tener pensamientos quejosos relacionados

con el progreso de la actividad y con su incapacidad para planearla o realizarla, por lo cual se comienzan a presentar pensamientos automáticos negativos relacionados con la baja autoeficacia.

Al analizar los resultados encontrados en la tabla 5, se acepta la hipótesis general de la investigación que dice: Existe relación significativa entre bienestar psicológico y procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo, de lo cual se deduce que la percepción de este grupo de estudiantes respecto a sus logros alcanzados y su satisfacción personal, a partir de sus experiencias de vida, se relaciona significativamente en el sentido inverso con su actitud de posponer y retrasar el cumplimiento de sus obligaciones y responsabilidades para fechas posteriores, al centrar su interés en otros menesteres de menor importancia, pero que constituyen una fuente de relajación, distensión y distracción.

Resultados similares fueron encontrados por Yarlequé (2016), quien, al evaluar un grupo de estudiantes universitarios de Lima y Huancayo, encontraron una relación muy significativa negativa entre procrastinación y bienestar psicológico, concluyendo que los menos procrastinadores tienen mayor bienestar psicológico que los más procrastinadores. Asimismo, Hernández (2016) al evaluar un grupo de alumnos de ingeniería industrial de una universidad de Trujillo, Perú, encontraron que existe una correlación negativa y altamente significativa entre procrastinación académica y motivos de procrastinación con el bienestar psicológico.

Ante lo expuesto se puede afirmar que la relación entre bienestar psicológico y procrastinación en estudiantes de secundaria y/o universitarios, puede variar de una realidad a otra, en base al contexto, las características sociodemográficas y la diversidad de factores emocionales que estos puedan presentar, por lo que no se puede generalizar los resultados alcanzados en la presente investigación.

A partir de los resultados de la tabla 6, se acepta la hipótesis específica que dice: Existe relación significativa entre la dimensión Control de situaciones y las dimensiones de la procrastinación (Falta de motivación, Dependencia, Baja autoestima, Desorganización, Evasión de responsabilidades) en los estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo, de lo cual se deduce que la capacidad de este grupo de estudiantes de mantener el equilibrio necesario, para

crear o manipular contextos con la finalidad de adecuarlo a sus propias necesidades e intereses, se relaciona significativamente con su actitud de postergar la concreción de sus obligaciones y deberes, a razón de su falta de iniciativa y predisposición, necesidad de recibir el apoyo de las personas a su alrededor, percepción negativa de sus habilidades y capacidades, mal empleo de su tiempo y ambiente de trabajo, así como la incomodidad y molestia en su ejecución. Esto es corroborado por Campbell (1981), quien refiere que además de ciertas dimensiones de personalidad como son la extroversión, el neurocitismo y el optimismo vital, se ha observado que la autoestima es uno de los predictores de mayor fuerza y consistencia del bienestar psicológico, tanto en la infancia y la adolescencia como en la edad adulta. La percepción de control también ha resultado ser un correlato consistente con el bienestar en la infancia, la adolescencia y la adultez. En este mismo sentido, Dew y Scott (2002) pudieron determinar que los adolescentes que mostraban un alto grado de satisfacción por la vida también mostraban un alto grado de autoestima global y creían que mucho de lo que les sucede está bajo su propio control.

Por medio del análisis de la información que ofrece la tabla 7, se acepta la hipótesis específica que dice: Existe relación significativa entre la dimensión Vínculos psicosociales y las dimensiones de la procrastinación (Falta de motivación, Dependencia, Baja autoestima, Desorganización, Evasión de responsabilidades) en los estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo, de lo cual se deduce que la capacidad de este grupo de estudiantes para establecer adecuadas relaciones interpersonales basadas en la confianza, calidez y empatía, se relaciona con su actitud de postergar el desarrollo de sus deberes, producto de su falta de predisposición, necesidad de recibir el soporte de los demás, percepción negativa de sus habilidades y capacidades, mala administración del tiempo y espacio de trabajo, así como la incomodidad y molestia en su ejecución. Esto es corroborado por Keyes (2003) quien refiere que el bienestar social es un elemento que aun medido desde una perspectiva psicológica subjetiva, pertenece algo menos a la esfera privada y supone incluir criterios más relacionados con el funcionamiento social y comunitario. Es decir, el nivel de bienestar social expresaría en qué medida el contexto social y cultural en que uno vive es percibido como un entorno nutriente y satisfactorio. Estos elementos se supone que no afectan sólo a la percepción de satisfacción individual sino que también sirven a la gente como criterios para juzgar el estado de salud de

otras personas. Según la autora, habría 5 diferentes dimensiones en el ámbito del bienestar social.

Al interpretar la información de la tabla 8, se acepta la hipótesis específica que dice: Existe relación significativa entre la dimensión Proyectos personales y las dimensiones de la procrastinación (Falta de motivación, Dependencia, Baja autoestima, Desorganización, Evasión de responsabilidades) en los estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo, de lo cual se deduce que la capacidad de este grupo de estudiantes para establecer objetivos y metas personales, demostrando sentido de dirección y una intencionalidad en la vida, se relaciona significativamente con su actitud de postergar la concreción de sus obligaciones y deberes, a razón de su falta de iniciativa y predisposición, necesidad de recibir el apoyo de las personas a su alrededor, percepción negativa de sus habilidades y capacidades, mal empleo de su tiempo y ambiente de trabajo, así como la incomodidad y molestia en su ejecución. Esto es corroborado por Brunstein (1993), quien considera que las diferencias individuales, los cambios de desarrollo en los marcadores de bienestar, las metas y los valores son guías principales de la vida; mientras que las luchas personales (lo que los individuos hacen característicamente en la vida diaria) son metas de un orden inferior. Siendo así, Brunstein plantea que los marcadores del bienestar varían en los individuos dependiendo de sus metas y sus valores. La premisa de la meta como un modelo moderador es que la gente gana y mantiene su Bienestar principalmente en el área en que ellos le conceden especial importancia y esto en la medida en que los individuos difieren en sus metas y valores, ellos difieren en sus fuentes de satisfacción.

Finalmente, a través del análisis de la tabla 9, se acepta la hipótesis específica que dice: Existe relación significativa entre la dimensión Aceptación de sí mismo y las dimensiones de la procrastinación (Falta de motivación, Dependencia, Baja autoestima, Desorganización, Evasión de responsabilidades) en los estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo, de lo cual se deduce que el grado de satisfacción que presenta este grupo de estudiantes con sus experiencias de vida, al evaluar tanto los aspectos positivos como negativos de su existencia, se relaciona con su actitud de postergar el desarrollo de sus deberes, producto de su falta de predisposición, necesidad de recibir el soporte de los demás, percepción

negativa de sus habilidades y capacidades, mala administración del tiempo y espacio de trabajo, así como la incomodidad y molestia en su ejecución. Esto es corroborado por Baker (1979), quien refiere que la procrastinación como temor al fracaso y centra su atención en la comprensión de las motivaciones que tienen las personas que fracasan o que se retiran de las actividades a pesar de la suficiente capacidad, inteligencia o preparación para obtener éxito en sus actividades, además explica que el miedo al fracaso es debido al establecimiento de relaciones familiares patológicas, donde el rol de los padres ha facilitado la maximización de frustraciones y la minimización del autoestima del niño. Y fue el primer modelo en estudiar los comportamientos relacionados con la postergación de tareas.

CAPÍTULO V
CONCLUSIONES Y
RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- En los estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo, predomina un nivel medio de Bienestar Psicológico y sus dimensiones, con porcentajes que oscilan entre 45.0% y 59.2%.
- En el grupo de estudio, predomina un nivel medio de Procrastinación y sus dimensiones, con porcentajes que oscilan entre 51.8% y 60.7%.
- Existe una correlación muy significativa ($p < .01$), negativa y en grado medio, entre Bienestar Psicológico y Procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo.
- Existe una correlación muy significativa ($p < .01$), negativa y en grado medio, entre la dimensión Control de situaciones del Bienestar Psicológico y las dimensiones de los Procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo.
- Existe una correlación muy significativa ($p < .01$), negativa y en grado medio, entre la dimensión Vínculos psicosociales del Bienestar Psicológico y las dimensiones de los Procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo.
- Existe una correlación muy significativa ($p < .01$), negativa y en grado medio, entre la dimensión Proyectos personales del Bienestar Psicológico y las dimensiones de los Procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo.
- Existe una correlación muy significativa ($p < .01$), negativa y en grado medio, entre la dimensión Aceptación de sí mismo del Bienestar Psicológico y las dimensiones de los Procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo.

5.2. Recomendaciones

- Se recomienda desarrollar sesiones de orientación y consejería psicológica, basadas en el enfoque cognitivo conductual, dirigido a los estudiantes que alcanzaron niveles bajos de Bienestar Psicológico y sus dimensiones, con el propósito de direccionar la percepción que ostentan respecto a sí mismos, sus capacidades, habilidades y sus vivencias personales de manera positiva, predisponiéndoles a optar en adelante por un cambio de conducta, hacia un adecuado cumplimiento de su rol como educandos y como menores hijos dentro de su hogar.
- Brindar capacitación a los docentes de la institución educativa, con el propósito de que puedan desarrollar la función de tutores, y por ende puedan establecer adecuadas relaciones interpersonales con sus estudiantes basadas en la asertividad, aprecio y confianza. Siendo así, el vínculo docente-educando, permitirá detectar de manera oportuna, los posibles conflictos de índole socioemocional que este grupo de adolescentes pueda presentar, en específico, aquellos vinculados al bienestar psicológico y la procrastinación.
- Se recomienda realizar un programa de intervención psicopedagógica dirigido a los estudiantes de secundaria, con el propósito de disminuir su nivel de procrastinación; el cual debe basarse en el modelo teórico propuesto por de Arévalo (2011). Siendo así, conforme se desarrollen las sesiones, se podrá disminuir de manera progresiva su nivel de procrastinación, y a la misma vez, incrementar su nivel de bienestar psicológico, ya que como la presente investigación ha demostrado, al existir una correlación muy significativa negativa entre ambos constructos, a menor Procrastinación, mayor Bienestar Psicológico.
- Se recomienda a los estudiantes de psicología, realizar nuevos estudios con las variables presentadas, e incluso, ampliar su análisis, incrementando el número de instituciones educativas participantes tanto estatales como privadas, permitiendo así, conocer de forma objetiva las fortalezas y debilidades del aspecto socioemocional de los adolescentes de la localidad, vinculados al bienestar psicológico y procrastinación.

CAPÍTULO VI

REFERENCIAS Y ANEXOS

7.1. REFERENCIAS

- Angarita, L. (2012). *Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación*. Revista Iberoamericana de psicología: ciencia y tecnología, 2, pp. 85-94.
- Arévalo E. (2011). *Construcción y validación de la escala de procrastinación en adolescentes (EPA)*. Universidad Privada Antenor Orrego. Trujillo, Perú
- Argyle, M. (1992). *La psicología de la felicidad*, Alianza Editorial, Madrid.
- Baker, H. (1979). The conquering hero quits: narcissistic factors in underachievement and failure. *American Journal Psychotherapy*, 33(3), pp. 418-427.
- Balkis, M. (2013). *Academic procrastination, academic life satisfaction and academic achievement: The mediation role of rational beliefs about studying*. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 13 (1), 57–74.
- Brunstein, J. (1993). *Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1061-1070.
- Bustos, K. (2017). *Autoeficacia y procrastinación académica en ingresantes de una Universidad Privada de Trujillo*. Tesis para optar el grado de Licenciada en Psicología. Universidad Privada del Norte. Trujillo, Perú.
- Campbell, A. (1981). *The sense of well-being in america*. McGraw-Hill, New York.
- Carranza, R. Ramirez, A. (2013). *Procrastinación y Características Demográficas Asociados en Estudiantes Universitarios*. Apuntes Universitarios. Revista de Investigación, vol. III, núm. 2, Julio- Noviembre, 2013, pp. 95-108. Universidad Peruana Unión. San Martín, Perú.
- Casullo, M. (2002). *Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Chigne, C. (2017). *Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2017*. Tesis para optar el grado académico de Maestro en Docencia Universitaria. Universidad Cesar Vallejo. Escuela de Posgrado. Lima, Perú.
- Contreras-Pulache H, et al. (2011). *Procrastinación en el estudio: exploración del fenómeno en adolescentes escolarizados*. *Revista Peruana de Epidemiología*, 15 (3), pp. 1-5.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*. New York: Harper Perennial. ISBN 0-06-092820-4.

- Deci, E., y Ryan, R. (1996). Human anatomy: The basis of true self esteem. En M. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency and self-esteem* (pp.31-49). New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Dew, T. y Scott, E. (2002). *La calidad de vida percibida en los adolescentes: una investigación exploratoria*. Columbia: Universidad de Carolina del Sur.
- Diener, E. (1984). *Most people are happy*. Psychological science, USA.
- Emmons, R. A. (1991). Personal strivings, daily life events, and psychological and physical well-being. *Journal of Personality*, 59, 453–472.
- Erikson, E. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
- Ferrari, J. y Díaz, J. (2007). *Perceptions of Self-concept and Self-presentation by Procrastinators: Further Evidence*. *The Spanish Journal of Psychology*, 10 (1), 91-96. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/172/17210108.pdf>
- Ferrari, J., Johnson, J. y McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance*. Nueva York: Plenum Press.
- García-Viniegras, V. y González, C. (2000). *La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales*. *Rev. Cubana Med. Gen Integr*, 16, (6), pp. 586-592.
- Haycock, L., McCarthy, P. y Skay, C. (1998). Procrastination in College Students: The role of self-efficacy and anxiety. *Journal of Counseling and Development*, 76, 317-324.
- Hernández, G. (2016). *Procrastinación académica, motivos de procrastinación y bienestar psicológico en alumnos de ingeniería industrial de una universidad de Trujillo*. Tesis para optar el título profesional de Psicólogo. Universidad Privada del Norte. Facultad de Ciencias de la Salud. Carrera de Psicología. Trujillo, Perú.
- Huebner, E. y Alderman, G. (1993). *Convergent and discriminant validation of a childrens' life satisfaction scale: Its relationship to self- and teacher-reported psychological problems and school functioning*. *Social Indicators Research*, 30, 71-82.
- Jackson, T., Weiss, K., Lundquist, J. y Hooper, D. (2003). The impact of hope, procrastination and social activity on academic performance of mid western college students. *Education*, 124(2), 1-12.

- Khan, T. (2017). Procrastinación académica y autoeficacia en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Trujillo. Tesis para optar el título profesional de Psicólogo. Universidad Privada del Norte. Facultad de Ciencias de la Salud. Carrera de Psicología. Trujillo, Perú.
- Keyes, C. (2003). Dimensions of well-being and mental health in adulthood. Ed: Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, xv, 601.
- Knaus, B (2002). The procrastination workbook. Longmeadow, MA. New Harbinger. 2002. pp. 21
- McCown, W., Ferrari, J., y Johnson, J. (1991). *Dilación Rasgo en los hijos adultos autodenominados de bebedores excesivos: un estudio exploratorio*. En: Revista de Personalidad y Conducta Social, 4(6), pp. 147-151. DOI: 0301.
- Michalos, A. (1986). Job satisfaction, marital satisfaction and the quality of life: A review and a preview. En F. Andrews (Ed.). Research on the Quality Of Life. Michigan: Institute for Social Research. University of Michigan.
- Noran, F. (2000). Procrastination among students in institutes of higher learning: challenges for K-Economy.
- Pardo, Perilla y Salinas (2014). *Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología*. Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología. Enero-Junio 2014, Vol. 14 No. 1, pp 31-44. Bogotá, Colombia.
- Peñaherrera, E. (1998). Comportamiento de riesgo adolescente: Una aproximación psicosocial. Revista de Psicología de la PUCP, 16(2), 265-293.
- Rothblum, E. (1990). *El miedo al fracaso. La psicodinámica, necesidad logro, miedo al éxito, y la dilación models*. Handbook de la ansiedad social y la evaluación. PlenumPress: Nueva York
- Sapadyn (2009). *Clasificación de los Procrastinadores*. (City University of New York).
Página Web: <http://www.mindmatic.com.ar/procrastinat.pdf>
- Ryff, C. (1989). *Happiness Is Everything, Or Is It? Exploration Of The Meaning Of Psychological Well-Being*. Journal Of Personality And Social Psychology, 57,1069-1081
- Ryff, C., y Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology, 69, 719-727.
- Sánchez, H. Reyes, C. (2006) *Metodología y diseños de la investigación científica*. 4º edición. Lima: Visión Universitaria Editoriales. Lima, Perú.

- Sapadin, L. (1997) *It's about time! 6 styles of procrastination and how to overcome them*. NY, NY, USA: Penguin Books
- Seligman, M.E.P. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona, España: Vergara [Links]
- Skinner, B. (1977). *Ciencia y Conducta Humana*. Barcelona: Fontanella.
- Wolters, C. (2003). Entendimiento de la Procrastinación del Self: regulación de perspectiva. *Revista de educación Psicológica*, 95(1), 179-187.
- Yarlequé, L., et al. (2016). *Procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior de Lima y Junín*. *Horizonte de la Ciencia* 6 (10), pp. 173-184.

ANEXOS

ANEXO A

Correlación ítem-test en la Escala de Bienestar Psicológico para Jóvenes (BIEPS-J) en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Trujillo

Control		Vínculos		Proyectos		Aceptación	
Ítem	ritc	Ítem	ritc	Ítem	ritc	Ítem	ritc
Ítem01	.482	Ítem01	.769	Ítem01	.706	Ítem01	.778
Ítem02	.721	Ítem02	.725	Ítem02	.571	Ítem02	.550
Ítem03	.762	Ítem03	.709	Ítem03	.662	Ítem03	.734
Ítem04	.666						

Nota:

ritc : Coeficiente de correlación ítem-test corregido

a : Ítem valido si ritc es significativo o es mayor o igual a .020.

En el Anexo A, se presentan los índices de homogeneidad ítem-test corregido de las subescalas correspondientes a la Escala de Bienestar Psicológico para Jóvenes (BIEPS-J), donde se puede observar que todos los ítems que conforman el instrumento, correlacionan en forma directa y muy significativamente ($p < .01$), con la puntuación total, registrando valores que superan el valor mínimo requerido de .20, los mismos que oscilan entre .550 y .769.

ANEXO B

Confiabilidad en la Escala de Bienestar Psicológico para Jóvenes (BIEPS-J) estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Trujillo

	A	Sig.(p)	N° Ítems
Bienestar Psicológico	.754	.000**	13
Control	.765	.000**	4
Vínculos	.771	.000**	3
Proyectos	.792	.000**	3
Aceptación	.847	.000**	3

α : Coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach

Sig.(p): Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

**p<.01: Muy significativa

En el Anexo B, se muestran los índices de confiabilidad según el coeficiente Alfa de Cronbach, donde se observa que la Escala de Bienestar Psicológico para Jóvenes (BIEPS-J) y sus subescalas registran una confiabilidad calificada como muy buena, por lo se deduce que este instrumento, presenta consistencia interna y que todos los ítems dentro de cada subescala tienden a medir lo mismo.

ANEXO C

Correlación ítem-test en la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo

Falta de motivación		Evasión de la Responsabilidad		Baja autoestima		Desorganización		Dependencia	
Ítem	ritc	Ítem	ritc	Ítem	ritc	Ítem	ritc	Ítem	ritc
Ítem01	.258	Ítem01	.616	Ítem01	.279	Ítem01	.296	Ítem01	.385
Ítem02	.321	Ítem02	.347	Ítem02	.292	Ítem02	.479	Ítem02	.477
Ítem03	.521	Ítem03	.305	Ítem03	.440	Ítem03	.465	Ítem03	.253
Ítem04	.263	Ítem04	.422	Ítem04	.622	Ítem04	.471	Ítem04	.545
Ítem05	.352	Ítem05	.561	Ítem05	.308	Ítem05	.585	Ítem05	.427
Ítem06	.610	Ítem06	.311	Ítem06	.474	Ítem06	.596	Ítem06	.293
Ítem07	.674	Ítem07	.457	Ítem07	.527	Ítem07	.266	Ítem07	.314
Ítem08	.332	Ítem08	.519	Ítem08	.501	Ítem08	.607	Ítem08	.253
Ítem09	.673	Ítem09	.330	Ítem09	.537	Ítem09	.467	Ítem09	.431
Ítem10	.538	Ítem10	.339	Ítem10	.634	Ítem10	.375	Ítem10	.528

Nota:

ritc : Coeficiente de correlación ítem-test corregido

a : Ítem valido si ritc es significativo o es mayor o igual a .020.

En el Anexo C, se presentan los índices de homogeneidad ítem-test corregido de las subescalas correspondientes a la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA), donde se puede observar que todos los ítems que conforman el instrumento, correlacionan en forma directa y muy significativamente ($p < .01$), con la puntuación total, registrando valores que superan el valor mínimo requerido de .20, los mismos que oscilan entre .260 y .656.

ANEXO D

Confiabilidad en la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo

	α	Sig.(p)	N° Ítems
Procrastinación	.891	.000**	50
Falta de motivación	.736	.000**	10
Baja autoestima	.757	.000**	10
Desorganización	.832	.000**	10
Dependencia	.809	.000**	10
Evasión de la Responsabilidad	.769	.000**	10

α : Coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach
Sig.(p): Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta
** $p < .01$: Muy significativa

En el Anexo D, se muestran los índices de confiabilidad según el coeficiente Alfa de Cronbach, donde se observa que la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) y sus subescalas registran una confiabilidad calificada como muy buena, por lo se deduce que este instrumento, presenta consistencia interna y que todos los ítems dentro de cada subescala tienden a medir lo mismo.

ANEXO E

Prueba de Normalidad de Kolgomorov-Smirnov de las puntuaciones de la Escala de Bienestar Psicológico para Jóvenes (BIEPS-J), en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo

	Z(K-S)	Sig.(p)
Bienestar Psicológico	1.919	.000**
Control	3.388	.000**
Vínculos	3.492	.000**
Proyectos	4.891	.000**
Aceptación	3.740	.000**

Nota:

Z(K-S) : Valor Z de la distribución normal estandarizada

Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

**p<.01 : Muy significativa

*p<.05 : Significativa

En el Anexo E, se presentan los resultados de la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov (K-S), donde se puede observar que las puntuaciones alcanzadas por en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo, en la variable Bienestar Psicológico y sus dimensiones, difieren muy significativamente ($p<.01$), de la distribución normal.

ANEXO F

Prueba de Normalidad de Kolgomorov-Smirnov de las puntuaciones de la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA), en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo

	Z(K-S)	Sig.(p)
Procrastinación	.562	.910
Falta de motivación	.900	.390
Baja autoestima	1.035	.234
Desorganización	1.275	.077
Dependencia	.930	.352
Evasión de la Responsabilidad	.958	.318

Nota:

Z(K-S) : Valor Z de la distribución normal estandarizada

Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

**p<.01 : Muy significativa

*p<.05 : Significativa

En el Anexo F, se presentan los resultados de la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov (K-S), donde se puede observar que las puntuaciones alcanzadas por en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo, en la variable Procrastinación y sus dimensiones, no difieren significativamente ($p>.05$), de la distribución normal.

ANEXO H: ESCALA DE PROCRASTINACION EN ADOLESCENTES (EPA)

INSTRUCCIONES:

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

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

Responde con sinceridad todas las afirmaciones, pero marcando solo una de las alternativas, sobre lo que te ocurre en este momento y no lo que quisieras, ni de acuerdo a lo que otros opinan. Al finalizar,

NO ESCRIBAS NI REALICES MARCA ALGUNA EN ESTE

CUESTIONARIO, TUS RESPUESTAS DEBES HACERLAS

EN LA HOJA DE RESPUESTAS.

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. Termina a tiempo mis trabajos y responsabilidades, porque las considero importante.
7. Culmino mis responsabilidades solo cuando me ayuda alguien.
8. A pesar de la dificultad de mis tareas, me siento capaz de terminarlas.
9. No termino mis tareas porque me falta tiempo.
10. Tengo desinterés por realizar una tarea que me imponen.
11. Suelo inventar excusas para no hacer mis tareas.
12. Tiene que haber alguien que me obligue a hacer mis tareas.
13. Mis logros me motivan a seguir cumpliendo con mis obligaciones.
14. Ocupo 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 mis con mis responsabilidades para que otros no me critiquen.
23. Pienso que mis habilidades facilitan la culminación de mis tareas.
24. Termino mis trabajos importantes con anticipación.
25. Con frecuencia no deseo realizar mis responsabilidades.
26. Me es difícil comenzar un proyecto porque siento pereza.
27. Tengo iniciativa cuando de tareas se trata.
28. Me siento orgulloso de la forma en que realizo mis actividades.
29. No realizo mis tareas porque no sé por dónde empezar.
30. Me resisto a cumplir mis deberes porque prefiero desarrollar otras actividades.
31. No hago mis tareas porque no sé por dónde empezar.
32. No dejo que nada me distraiga cuando cumplo mis responsabilidades.
33. Confío en mí mismo al realizar mis obligaciones a tiempo.
34. Presento mis trabajos en las fechas indicadas.
35. Evito realizar mis actividades cuando me siento desganado.
36. Pienso que terminar mis tareas es una de las metas que debo cumplir.
37. Trabajo libremente y de acuerdo 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 la ayuda de los demás.
48. No presento mis trabajos, porque pienso que están mal hechos.
49. Suelo acumular mis actividades para más tarde.
50. No me gusta tener responsabilidades, porque éstas implican esfuerzo y sacrificio

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

Nombres y Apellidos: _____ Edad: _____
 Sexo: M () F () Centro de Estudios: _____ Grado / Ciclo: _____
 Fecha de hoy: _____

INSTRUCCIONES.

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

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

LLENADO POR EL EVALUADOR

1 - 46	2 - 47	3 - 48	5 - 50	6 - 41	7 - 2	8 - 43	9 - 44	10 - 25	19 - 34

	Falta de motivación (A)	Dependencia (B)	Baja Autoestima (C)	Desorganización (D)	Evasión de la Responsabilidad (E)	Total
PD						
PC						
EN						
Nivel						

ANEXO I : CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo,.....

..... por medio de la presente, autorizo a que los alumnos del tercer al quinto grado del nivel secundaria de la Institución Educativa a la cual represento, participen en el trabajo de investigación conducido por Lourdes Paola Salazar Lecca, Bachiller de la Escuela Profesional de Psicología, perteneciente a la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Privada Antenor Orrego de Trujillo.

La participación de los alumnos, consistirá en dar respuestas a las pruebas psicológicas administradas, correspondientes al tema de investigación. Previo a ello, los alumnos participantes recibirán una explicación clara, por parte de la investigadora, sobre los propósitos de la evaluación, las razones por las que se les evalúa y la manera en que se utilizarán los resultados. La investigadora se ha comprometido también en darles información oportuna sobre cualquier pregunta, aclarando así posibles dudas durante la prueba.

Los resultados de este estudio serán parte de una tesis que servirá como una herramienta útil para psicólogos de nuestra localidad. Por otra parte la investigadora se compromete a respetar el derecho a la privacidad y anonimato de los alumnos.

Firma del Director

Firma de la investigadora

Lugar y Fecha: _____