

# INFORME DE TESIS ILLACONZA

*por* Nataly Illaconza Gutierrez

---

**Fecha de entrega:** 12-sep-2023 10:30a.m. (UTC-0500)

**Identificador de la entrega:** 2164176041

**Nombre del archivo:** TESIS\_\_MILI-NATALY-ILLACONZA-GUTIERREZ.docx (373.65K)

**Total de palabras:** 18327

**Total de caracteres:** 109813

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO**  
**BENEDICTO XVI**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**PROGRAMA DE ESTUDIOS DE PSICOLOGÍA**



**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y PROCRASTINACIÓN EN ATLETAS**  
**DE FISICOCULTURISMO DE AYACUCHO, 2021**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE**  
**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**AUTORA**

Br. Mili Nataly Illaconza Gutierrez

**ASESORA**

<sup>4</sup>  
Mg. Nataly De Jesús Borceyú Camacho

<https://orcid.org/0000-0001-5101-5630>

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

Salud psicológica y relaciones familiares

**TRUJILLO - PERÚ**

**2023**



Exemo Mons. Dr. Héctor Miguel Cabrejos Vidarte, O.F.M.

Arzobispo Metropolitano de Trujillo

Fundador y Gran Canciller de la

Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI

Dr. Luis Orlando Miranda Díaz

Rector de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI

Dra. Mariana Geraldine Silva Balarezo

Vicerrectora académica

Dra. Anita Jeanette Campos Marquez

Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud

Dra. Ena Obando Peralta

Vicerrectora de investigación

Dra. Teresa Sofía Reategui Marin

Secretario General

## CONFORMIDAD DE ASESOR/A

Yo, Mg. Nataly De Jesús Borceyú Camacho con DNI 70108416 en mi calidad de asesor de la Tesis de titulación: Bienestar psicológico y procrastinación en atletas de fisicoculturismo de Ayacucho, 2021 presentado por la Br. Mili Nataly Illaconza Gutierrez con DNI 70232637 y informo lo siguiente:

En cumplimiento de las normas establecidas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, en mi calidad de asesor, me permito conceptuar que la tesis reúne los requisitos técnicos, metodológicos y científicos de investigación exigidos por el programa de estudios de psicología

Por lo tanto, el presente trabajo de investigación se encuentra en condiciones para su presentación y defensa ante un jurado.

Trujillo, 9 de setiembre de 2023

.....  
Mg. Nataly De Jesús Borceyú Camacho  
Asesora

## **DEDICATORIA**

Dedico mi trabajo de tesis a mi madre, por ser la persona más importante de mi vida, quién en cada circunstancia adversa me apoyó incondicionalmente; además por brindarme siempre su amor, cuidado y por velar por mis necesidades.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco, ante todo, a Dios por permitirme lograr un objetivo más. A mi familia, por apoyarme y estar presente cuando lo necesite. A los participantes de mi investigación por su tiempo. A la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI y a sus docentes por brindarme la formación académica para culminar con éxito. A mi asesora de la presente investigación, Mg. Nataly de Jesús Borceyú Camacho, por su paciencia y estrategia al impartir sus conocimientos.

## DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo, Mili Nataly Illaconza Gutierrez, con DNI 70232637, egresada del programa de estudios de Psicología de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, doy fe que he seguido rigurosamente los procedimientos académicos y administrativos emanados por la Facultad de Ciencias de la Salud, para la elaboración y sustentación de la tesis titulada: Bienestar psicológico y procrastinación en atletas de fisicoculturismo de Ayacucho, 2021, el cual consta de un total de 75 páginas, en las que se incluye 5 tablas y un total de 13 páginas en anexos.

Dejo constancia de la originalidad y autenticidad de la mencionada investigación y declaro bajo juramento en razón a los requerimientos éticos, que el contenido de dicho documento corresponde a mi autoría respecto a redacción, organización, metodología y diagramación. Asimismo, garantizo que los fundamentos teóricos están respaldados por el referencial bibliográfico, asumiendo un mínimo porcentaje de omisión involuntaria respecto al tratamiento de cita de autores, lo cual es de mi entera responsabilidad.

Se declara también que el porcentaje de similitud o coincidencia es de 17 % el cual es aceptado por la Universidad Católica de Trujillo.

*La autora*



---

Br. Mili Nataly Illaconza Gutierrez

DNI 70232637

## ÍNDICE

INFORME DE ORIGINALIDAD .....	i
AUTORIDADES UNIVERSITARIAS .....	ii
CONFORMIDAD DE ASESOR/A .....	iii
DEDICATORIA .....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD.....	vi
ÍNDICE .....	vii
RESUMEN.....	viii
ABSTRACT.....	ix
I. INTRODUCCIÓN .....	10
II. METODOLOGÍA .....	30
2.1 Enfoque, tipo .....	30
2.2 Diseño de la investigación.....	30
2.3. Población, muestra y muestreo.....	31
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	31
2.5 Técnica de procesamiento y plan de análisis.....	33
2.6. Aspectos éticos en investigación.....	33
III. RESULTADOS .....	34
IV. DISCUSIÓN .....	39
V. CONCLUSIONES .....	47
VI. RECOMENDACIONES.....	48
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	49
ANEXOS.....	62
Anexo 1: Instrumentos de recolección de la información .....	62
Anexo 2: Ficha técnica.....	68
Anexo 3: Operacionalización de variables.....	69
Anexo 4: Consentimiento informado .....	71
Anexo 5: Matriz de consistencia .....	72

## **RESUMEN**

Esta investigación tuvo como objetivo general determinar la relación entre el bienestar psicológico y procrastinación en atletas de fisicoculturismo de Ayacucho, 2021. Por la situación de Covid-19, la población estuvo conformada por 30 atletas, de ambos géneros mayores de 18 años. La prueba empleada fue la escala de bienestar psicológico (EBP) de Ryff, validada en Perú por Pérez (2017) y el cuestionario de procrastinación (CDP) de Ramírez, Tello y Vásquez. La metodología que se empleó fue de enfoque cuantitativo, tipo básico, el diseño correlacional, de muestreo no probabilístico por conveniencia. Los resultados fueron  $p$  – valor 49.9%; es decir, no existe relación entre bienestar psicológico y procrastinación porque no hay significancia entre ambas variables.

**Palabras clave:** Bienestar psicológico, procrastinación y atletas.

## ABSTRACT

This research had as a general objective to determine the relationship between psychological well-being and procrastination in bodybuilding athletes from Ayacucho, 2021. Due to the Covid-19 situation, the population was made up of 30 athletes, of both genders over 18 years of age. The test used was the Ryff Psychological Well-Being Scale (PBS), validated in Peru by Pérez (2017) and the Procrastination Questionnaire (CDP) by Ramírez, Tello and Vásquez. The methodology used was quantitative approach, basic type, correlational design, non-probability sampling for convenience. The results were p – value 49.9%; that is, there is no relationship between psychological well-being and procrastination because there is no significance between both variables.

**Keywords:** Psychological well-being, procrastination and athletes.

## I. INTRODUCCIÓN

Durante la época de Covid-19 hubo cambios que impactó a nivel mundial afectando el bienestar psicológico de la población, el confinamiento y la nueva realidad condujo a la búsqueda de adaptabilidad, así mismo generó otro problema y es la procrastinación considerada un mal latente que afecta a las personas a quienes la padecen ocasionando un desorden en su vida, este hecho afectaría la salud mental de las personas.

La salud mental es un estado de bienestar donde cada individuo desarrolla su potencial y puede realizar sus actividades de forma productiva, aportar a su comunidad y afrontar tensiones de la vida de manera fructífera (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022).

Sin embargo, la situación de la salud mental es muy preocupante en todo el mundo, previo a la pandemia, casi mil millones de personas ya sufrían algún trastorno mental diagnosticable, el 82% de las cuales vivían en países de renta baja y media, y las personas con trastornos mentales graves morían entre 10 a 20 años antes que la población general. Desde entonces, la COVID-19 ha afectado a la salud y bienestar mental de muchas más personas, tanto las que ya padecían estos problemas como las que no. Se calcula que la pandemia ha incrementado entre un 25 % y un 27 % la prevalencia de la depresión y la ansiedad a escala mundial (Organización de las Naciones Unidas [ONU], 2022).

En función a la pandemia que se vivió, surgen situaciones particulares que evidencian la necesidad de proteger y mejorar la sensación de bienestar de la población (Leiva et al., 2020). Por lo tanto, se observaron impactos contraproducentes de un desequilibrio de la salud mental y como consecuencia, aumentó el nivel de ansiedad, estrés y depresión en la población de trabajadores, estudiantes y personal de la salud (León y Olivera, 2022). Durante este contexto han experimentado emociones negativas como el miedo, preocupación, sueño, cambios de apetito y tristeza particularmente si sus necesidades básicas no estaban satisfechas y por lo que no contaban con redes de soporte (Ministerio de Salud [MINSAL], 2020).

La pandemia ha dejado muy afectada la salud mental de la población, durante el 2020 más del 80% de las personas con problemas mentales graves no recibieron tratamiento. Los

trastornos depresivos graves aumentaron al 35%, la ansiedad al 32%, los problemas de alcoholismo causantes de muertes con un 5.5% y los suicidios cobra vida de casi 100000 personas por año. En el 2023 ocho de cada diez personas no reciben tratamiento por enfermedades mentales graves (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2023).

Por estas circunstancias actualmente no se puede obviar cualquier estudio acerca del bienestar psicológico o la salud mental de las personas planteadas con fechas posteriores a 2020; es más, se debe tomar en cuenta los efectos que ha generado la crisis sociosanitaria provocada por la pandemia, cuyas consecuencias o secuelas se han dejado notar en la población joven (Nieto et al., 2023).

Del mismo modo, *The National Geographic* menciona que aumentaron los casos de procrastinación durante la pandemia; debido a que, por el confinamiento, las personas preferían realizar actividades de ocio en vez de actividades de prioridad; además, este hecho ha generado varios problemas como el estrés, la ansiedad, depresión, a causa de este suceso aumento la llamada procrastinación al momento de dormir, quedándose despiertos para divertirse, lo cual generaba la falta de sueño en consecuencia incurría en problemas graves de salud físico y mental (Johnson, 2021).

Sin embargo, existe otro factor que incita a esta conducta en Latinoamérica y es el uso excesivo del internet, considerada como una actividad distractora. Según estudios no existen pruebas concluyentes que indiquen si hay mayor procrastinación entre el hombre o la mujer (Casasola, 2022). Este hecho también influye en el bienestar psicológico, que de acuerdo con la investigación en estudiantes universitarios se encontró que a un excesivo uso de redes sociales presentan menor bienestar psicológico (Espantoso y Mannheim, 2021).

Además, está extendido por todos lados, al alcance de todas las generaciones particularmente en estudiantes jóvenes, tras la investigación en Europa, América Latina, América del norte, África y Asia, que existe un factor que se presenta de forma frecuente, y es, la adicción a las redes sociales, la misma que trae como consecuencia la procrastinación académica (Schult y Bejarano, 2023).

La procrastinación es una conducta global que llega a manifestarse en cualquier esfera y en cualquier individuo independientemente de su edad, que afecta varios factores de carácter personal y social, impactando en la toma de decisiones y la capacidad para resolver problemas con repercusión dentro del aspecto familiar, académico o laboral (Vergara et al.,

2023). De esta manera varios autores concuerdan que puede ocasionar problemas de estrés, ansiedad, malestar emocional, bajo rendimiento académico, sensación de fracaso, depresión, baja autoestima, auto culpa e insomnio (Picho et al., 2020) y es que la procrastinación es un problema que tiene que ver directamente con las emociones (Phychyl y Sirois 2016).

De esta manera, en todo el mundo el ser humano está expuesto a muchas situaciones en las que le generan malestar, en el ámbito laboral, familiar, social y entre otros (Fiestas y Piazza, 2014). Por tanto, el hecho de cómo se percibe la vida, es crítica para el funcionamiento físico, psicológico y para lograr el bienestar psicológico (Trujillo et al., 2022). En cuanto a los deportistas este hecho es fundamental para ellos ya que requieren gozar de buena salud física y psicológica.

De acuerdo con Ministerio de Salud, en contexto nacional, reportan datos estadísticos sobre las atenciones por problemas de salud mental registrando un aumento de las principales patologías como la ansiedad, depresión, síndrome de maltrato, psicosis, adicciones y etc. En el 2021 las cifras reportaron un millón 368 mil 950 casos atendidos por problemas de salud mental, en el 2022 incrementó casi el 19.21% y en el 2023 al 20% (MINSa, 2023).

Según un estudio epidemiológico a nivel local, en Ayacucho, la prevalencia de vida para cualquier trastorno mental es de 39.7%, el problema frecuente identificado fue el episodio depresivo en población adolescente y adulta, seguido del estrés postraumático, problemas de alcohol y el consumo de sustancias ilegales con 5.4%, además una de cada tres personas ha sufrido algún tipo de trastorno mental al menos una vez en su vida y no todos los casos fueron atendidos debidamente (Instituto Nacional de Salud Mental [INSM], 2020).

Por ende, tener salud mental es fundamental para desenvolverse ante la sociedad el poder tener la capacidad de pensar, expresar el sentir y aprender además trabajar estableciendo relaciones significativas, de esa forma contribuir al mundo por consiguiente el bienestar mental significa algo más que la ausencia de trastornos, es parte importante en la vida, la base de la salud y el bienestar en general (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2022).

Por tanto, específicamente sobre la población de estudio en deportistas se evidenció que el mal funcionamiento del bienestar psicológico puede llegar a afectar el desarrollo óptimo de sus capacidades, así como en el crecimiento personal, sus relaciones interpersonales, su autonomía etc. porque ellos realizan todo un proceso constante de preparación con un fin determinado, donde experimentan cambios significativos en el cuerpo y a nivel psicológico (Helms et al., 2019).

Por consiguiente, Bermeo y López (2020) acerca del bienestar psicológico en deportistas, afirmaron que existen muchas investigaciones relacionadas al tema y muy pocos estudios que abordan el tema del deporte y el bienestar de las modalidades deportivas precisando que no hay estudios realizados de manera minuciosa y profunda dentro del campo psicológico.

Del cual surgió el problema de investigación ¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y procrastinación en atletas de fisicoculturismo de Ayacucho, 2021?

Seguidamente se justifica de manera teórica porque permitió conocer ambos constructos a través de la profundización de los trabajos científicos de manera que las variables son definidas según aportes de varios autores. Sin embargo, se toma en cuenta a Carol Ryff y Ramírez, Vásquez y Tello para la definición, se analizó los datos obtenidos estadísticamente para explicar la correlación, esto permitirá comprobar la hipótesis y obtener una conclusión de la realidad problemática presentada.

En la justificación social, este estudio contribuye a entender la realidad problemática de los atletas de fisicoculturismo, no ajeno a otras realidades del país y a nivel internacional lo que permitirá tomar decisiones a los entes competentes en base a las conclusiones encontradas y prevenir o indagar los riesgos psicosociales de la población.

A nivel práctico, este estudio permitirá que los atletas planeen o promuevan actividades para mejorar el nivel de bienestar psicológico y procrastinación.

A nivel metodológico, este estudio está basado en un nivel correlacional que permite llevar a cabo el proceso investigativo en base al estudio científico cuyas variables fueron medidas con instrumentos válidos y confiables en nuestro país.

Para responder a la pregunta de investigación se planteó el objetivo general: Identificar la relación entre el bienestar psicológico y procrastinación en atletas de fisicoculturismo de Ayacucho, 2021. Asimismo, los objetivos específicos como: Identificar el nivel de bienestar

psicológico, el nivel de procrastinación, el nivel de bienestar psicológico en la dimensión propósito en la vida e identificar el nivel de procrastinación en la dimensión emocional.

A continuación, se detalla la hipótesis general: H<sub>i</sub>: Existe relación entre bienestar psicológico y procrastinación en atletas de fisicoculturismo de Ayacucho, 2021.

En función a los antecedentes, a nivel internacional, Reche et al. (2022) tuvieron como objetivo conocer el bienestar psicológico percibido, la vitalidad subjetiva y fortaleza mental en deportistas adolescentes mexicanos confinados por la pandemia del COVID – 19, el instrumento utilizado fue la escala de bienestar psicológico para adolescentes (BIEPS-J), los resultados mostraron un 15% de los deportistas percibía un bajo bienestar psicológico, el 59% nivel promedio de bienestar y 26.4% nivel alto de bienestar.

Dardara y Al-Makhalid (2022) presentaron como objetivo examinar la relación entre la procrastinación, las emociones negativas y el bienestar mental, en 886 participantes de Arabia Saudita entre hombres y mujeres, usaron la escala de procrastinación irracional (IPS), las escalas de estrés por depresión, ansiedad (DASS-21) y el formulario corto continuo de salud mental (MHC-SF). Estos hallazgos sugieren que la edad, el género, la depresión, el estrés, la ansiedad y el bienestar eran factores predictivos de la procrastinación. Los hallazgos se suman a la literatura psicológica y mejoran la comprensión de las complicadas asociaciones entre la procrastinación, las emociones negativas y el bienestar.

En China, Jiansheng et al. (2023) en su investigación titulada el bienestar psicológico y el deporte posterior a la epidemia. Se usó el cuestionario de bienestar psicológico de Ryff. Los resultados fueron, sobre la decisión de participar en actividades deportivas y el bienestar psicológico se correlacionó significativamente con la atención plena. La atención plena y la evitación social mediaron completamente la influencia de la participación deportiva en el bienestar psicológico ( $p < 0,001$ ). Por tanto, los eventos deportivos podrían mejorar de manera efectiva el bienestar psicológico de los ciudadanos, su efecto es positivo que contribuye a la mejora de la salud física y mental.

Salehi y Safarzadeh (2022) en su investigación el objetivo fue diseñar un modelo de procrastinación conyugal basado en la calidad de vida sexual y el conflicto conyugal con la mediación del bienestar psicológico de las mujeres solicitantes de divorcio en Ahvaz. El diseño fue correlacional de tipo análisis de ruta, la población 250 personas, el tipo de muestreo intencional, se usó la escala de bienestar psicológico de Ryff y Keyes, el

cuestionario de procrastinación marital, de conflicto marital y de calidad de vida sexual-mujer. Los resultados indican una relación indirecta entre la calidad de vida sexual y el conflicto conyugal sobre la procrastinación conyugal con la mediación del bienestar psicológico. El nivel de significación es  $P < 0.05$ .

Tapullima y Ramírez (2022) elaboraron un estudio sobre procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios durante las clases virtuales. El diseño fue descriptivo, correlacional y transversal. La muestra fue de 144 universitarios a quienes se les aplicó la escala de procrastinación académica y la escala de bienestar psicológico. Se ha demostrado que la procrastinación académica es prevalentemente medio (50%), el bienestar psicológico también fue medio (51.4%) con tendencia baja; se demuestra una correlación negativa a nivel general ( $p < .000$ ;  $\rho = -.302$ ). La procrastinación se relaciona inversamente proporcional a nivel medio en la normativa de clases virtuales.

Cordovez et al. (2023) diseñaron un estudio cuya finalidad fue establecer la relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico. Trabajaron con 181 participantes de educación superior. El diseño fue no experimental, transversal, correlacional causal, se aplicó la escala de procrastinación académica de Busko, adaptada por Álvarez y la adaptación española de la escala de bienestar psicológico de Ryff. Los resultados demostraron que existe una correlación negativa y significativa entre la procrastinación académica y cuatro dimensiones del bienestar psicológico. Por lo tanto, se afirma que la procrastinación es uno de los factores que se encuentran vinculados al bienestar psicológico.

Hernández y Morocho (2022) tuvieron la finalidad de estudiar el bienestar psicológico y la ansiedad competitiva en deportistas profesionales. Fue de enfoque cuantitativo, de tipo bibliográfico, documental; de diseño transversal, no experimental y de nivel descriptivo, correlacional. La población la conformaron 125 deportistas profesionales ecuatorianos. Aplicaron la escala de bienestar psicológico de Ryff e inventario de ansiedad competitiva CSAI-2R. Los resultados, el 46.4% de la población presentaron un alto nivel de bienestar psicológico y el 48% un nivel alto de ansiedad competitiva. En conclusión, existe una correlación negativa significativa que a menor bienestar psicológico existe mayor ansiedad competitiva.

Carrasco (2022) elaboraron una investigación cuya finalidad fue identificar la tendencia a la procrastinación y niveles de satisfacción con la vida postpandemia en México. Los participantes de este estudio son 79 estudiantes de la Facultad de Idiomas de la BUAP con

edades comprendidas entre los 18 y los 35 años. Los resultados mostraron que los participantes tienden a procrastinar más por la incapacidad de resistir las tentaciones, más que por la irracionalidad.

Para Utami y Kriswanto (2019) determinaron la influencia y relación entre el interés deportivo y el bienestar psicológico sobre la procrastinación en estudiantes de Muntilan. La muestra fue de 101 estudiantes. Los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes (80%) tienen tendencia a la procrastinación académica, sobre la correlación existe una relación negativa entre el interés deportivo y el bienestar psicológico con la procrastinación. Por su parte, los resultados del análisis de regresión utilizando un nivel de significación del 5% muestran que solo la variable interés por el deporte influye significativamente en la procrastinación con un p-valor = 0,000.

Villareal (2023) en su investigación sobre el <sup>9</sup>entrenamiento físico y bienestar psicológico en personas de 18 a 30 años que asisten a un gimnasio en la ciudad de Quito. La muestra fue de 30 personas y aplicaron la escala de bienestar psicológico. <sup>9</sup>Sobre la relación entre el entrenar el cuerpo y el bienestar psicológico se demostró que las dos variables van a depender del contexto en el cual se vive, también las expectativas que genera la persona al momento de entrenar su cuerpo y que de estas experiencias se genera el propósito de vida.

<sup>2</sup>Rustamov et al. (2023) en su investigación buscó determinar la relación entre la autoeficacia académica, la procrastinación académica y el bienestar entre los participantes azerbaiyanos, participaron 1657 personas. Los cuestionarios empleados fueron auto informados y los resultados revelaron que la procrastinación académica mediaba parcialmente la relación entre la autoeficacia académica y el bienestar así mismo los datos mostraron niveles más altos de autoeficacia académica se asociaron con un mayor bienestar, mientras que niveles más altos de procrastinación académica se asociaron con un menor bienestar.

Magalhães et al. (2021) en su investigación sobre el papel mediador de las rutinas en la relación entre la procrastinación general, la procrastinación académica y la importancia percibida del sueño y la procrastinación a la hora de acostarse, la muestra estuvo conformada por 446 estudiantes, los cuestionarios que se utilizaron fueron auto informados, los resultados mostraron que la procrastinación general, procrastinación académica, y la importancia percibida del sueño mostraron efectos directos sobre la procrastinación a la hora de acostarse.

Popovich et al., (2023) en su investigación sobre operacionalización de la capacidad de trabajo físico de los jóvenes deportistas en términos de bienestar psicológico, los participantes fueron jóvenes atletas pertenecientes a deportes grupales e individuales entre hombres y mujeres, las escalas que se aplicaron fueron de bienestar psicológico de Ryff y cuestionario de motivación para lograr el éxito (MAS), los resultados obtenidos existe relación estadísticamente significativa, entre motivación para alcanzar el éxito, bienestar psicológico, propósito en la vida y relaciones positivas ( $p \leq .05$ ;  $p \leq .01$ ).

Fentaw et al. (2022) en su investigación persiguieron como objetivo examinar la prevalencia, las razones, las áreas y los efectos de la procrastinación académica en instituciones de educación superior seleccionadas en la región de Amhara, Etiopía. La muestra estuvo conformada por 323 estudiantes el método de estudio fue mixto. Los resultados indican que el 81% de los estudiantes son procrastinadores. De modo que puede llegar a afectar a cualquiera independientemente de su edad o género.

Li et al. (2022) en su investigación sobre actividad física y procrastinación académica entre estudiantes universitarios chinos: un modelo de mediación paralelo de autocontrol y autoeficacia, la metodología en este estudio fue de diseño transversal, la muestra estuvo compuesta por 564 estudiantes de una universidad de Zhejiang, China. Los resultados fueron que la actividad física predijo significativamente mayor nivel de autocontrol y autoeficacia, así como menor nivel de procrastinación académica en conclusión las intervenciones de actividad física dirigidas a mejorar el autocontrol y la autoeficacia pueden reducir la procrastinación académica en estudiantes universitarios.

Uma et al. (2020) en su trabajo de investigación sobre procrastinación académica y autoeficacia entre un grupo de estudiantes de odontología en Malasia. El estudio fue transversal con 361 participantes, utilizaron la escala de procrastinación de Lay, como resultado obtenido de los estudiantes, el 33,5% tenía una procrastinación baja, el 38% tenía una procrastinación moderada y el 28,5% tenía una procrastinación alta.

Trujillo et al. (2023) tuvieron como objetivo de estudio conocer el nivel de bienestar psicológico y las posibles relaciones que existen entre los tres constructos en una muestra de 172 atletas de alto rendimiento en deportes de combate de México. Los resultados mostraron que existe una relación positiva entre las tres variables, siendo la vitalidad la que explica parte de la fortaleza mental y el bienestar psicológico con un efecto del tamaño alto, los

deportistas presentan un 77.7% de los deportistas muestran una puntuación alta de bienestar psicológico.

Para Reyes (2021) su investigación tuvo como finalidad determinar la relación entre la calidad de sueño y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo. El tipo de investigación fue sustantiva y de diseño correlacional descriptivo. La población 304 estudiantes de Psicología. Se usó el cuestionario de bienestar psicológico para adultos de Casullo y el índice de calidad de sueño de Pittsburgh. Los resultados, existe una correlación negativa de Spearman Brown de -.267 con probabilidad .000, siendo altamente significativa ( $p <= 0.01$ ). Respecto al bienestar el 42.9% tiene un nivel medio.

Mondoñedo (2018) el objetivo de su estudio fue comparar el bienestar y estrés académico en grupos que practiquen algún deporte colectivo a nivel competitivo y otro de aquellos que no realicen dicha actividad. Participaron 253 personas y se usaron las escalas de florecimiento y SPANE en la medición del bienestar y el inventario SISCO. Los resultados evidencian diferencias entre los grupos evaluados donde los deportistas de competencia tuvieron mayor afecto positivo, así como menor nivel de impacto a reacciones de tipo psicológicas y comportamentales. De ello se infiere que la vivencia de bienestar y estrés sea distinta y favorable para aquellos que practican deporte universitario a nivel competitivo.

Santamaría (2020) en su investigación buscó determinar los niveles de bienestar psicológico, en 32 estudiantes que realizan sus prácticas preprofesionales de una universidad de Chiclayo, el diseño y tipo de investigación fue no experimental - descriptivo. Se utilizó la escala de bienestar psicológico de Ryff validada en Perú. En relación con los niveles de bienestar según dimensiones, se obtuvieron niveles altos para cinco de ellas, sin embargo, la dimensión autonomía tiene en el nivel medio. El resultado muestra que el total de la población presentó nivel elevado de bienestar psicológico.

Arévalo (2019) en su investigación determinó la dimensión procrastinación académica predominante en estudiantes de Lima. Se aplicó la escala de procrastinación de Busko adaptada en Perú, el estudio fue de tipo descriptivo diseño no experimental, la muestra conformada por estudiantes de ambos sexos, el muestreo fue tipo censal. Los resultados fueron en autorregulación académica el 91% se encontró categorizado como bajo, asimismo, por lo que respecta a la dimensión postergación de actividades, el 81% de la muestra se encuentra categorizado como alto.

Collas y Cuzcano, (2019) el objetivo de su investigación fue determinar la relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar emocional, en 295 estudiantes universitarios de una institución privada de Lima Este. La muestra es no probabilística, de tipo correlacional-transversal. Los instrumentos utilizados fueron la escala de bienestar psicológico de Ryff y cuestionario de estimación de afrontamiento ante el estrés (COPE). Los resultados muestran que el bienestar psicológico presenta una relación altamente significativa y positiva con el estilo de afrontamiento enfocado con el problema y con el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción.

En Arequipa Obando et al. (2021) en su estudio realizado menciona sobre el bienestar psicológico en deportistas de Arequipa, participaron entre hombres y mujeres entre edades de 18 a 35 años, se aplicaron cuestionarios de bienestar psicológico y cuestionario de ansiedad. Los resultados mostraron que la mayoría el 53% de los deportistas hombres tenía niveles bajos de bienestar psicológico y en caso de las mujeres deportistas el 42% se ubicaba en el nivel medio

Para Polo (2022) el objetivo de su investigación fue determinar la relación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de Cajamarca, la metodología cuantitativa, de tipo básica, de corte transversal, de nivel correlacional, en una muestra de 105 universitarios, se utilizó la escala de procrastinación académica y el inventario de estrés académico. El resultado demuestra correlación una positiva, ( $p=,003 < 0,05$ ;  $r= ,305$ ;  $d$  de Cohen = 0, 332). Se halló el 54.3% presentan procrastinación en un nivel medio, y se relaciona con el estrés académico, es decir, a mayor procrastinación, mayor estrés académico y viceversa, sin embargo, existen otros factores que afectan los resultados.

Yáñez (2022) en su investigación sobre procrastinación académica en estudiantes de psicología durante la educación remota de emergencia en una universidad de Ica – 2021. La investigación es tipo descriptiva, nivel descriptivo simple y de enfoque cuantitativo. La muestra fue no probabilística censal, conformada por 280 estudiantes. Se aplicó la escala de procrastinación académica. Los resultados predominantes fueron un nivel promedio tanto en la escala general de procrastinación académica, con el 87,50 %, como en la dimensión postergación de actividades, con el 73,57 % del total.

A continuación, se detallará los antecedentes a nivel local, en su investigación Rivera (2022) determinó la relación entre el bienestar psicológico y el compromiso organizacional

en los trabajadores de un programa regional en Ayacucho. La muestra fue de 71 integrantes. Se aplicó la escala de bienestar psicológico de Ryff y la escala de compromiso organizacional de Meyer y Allen. Los resultados fueron que el 76,1% de los trabajadores mostraron un nivel regular en su bienestar psicológico, mientras que el 54% mostró un compromiso organizacional de nivel regular. Se concluye que el bienestar psicológico se relaciona de forma directa y significativa con el compromiso organizacional.

Abad et al. (2022) el propósito de su estudio fue determinar la relación entre el cansancio emocional, la procrastinación y el rendimiento académico en Ayacucho. El método científico cuantitativo, de tipo aplicada, nivel correlacional, diseño no experimental-transversal. La muestra fue de 201 estudiantes, de muestreo probabilístico, se aplicó los instrumentos ECE, EPA, se evidenció la aprobación de la hipótesis nula con un coeficiente de correlación de Spearman ( $r = -0,003$ ;  $p = 0,968$ ), es decir no hay una correlación significativa en las tres variables. Concluyendo que no existe una relación significativa entre el cansancio emocional, procrastinación y rendimiento académico en estudiantes.

Para Pando y Rojas (2019) según su estudio sobre el bienestar psicológico y estrés en Ayacucho, en una población de 298 estudiantes de ambos géneros, se utilizó la escala de bienestar psicológico de Carol Ryff y el cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE), de acuerdo con el cuestionario de evaluación el 71,5% de los estudiantes presentan un nivel bienestar psicológico moderado, el 25,5% presenta un nivel de bienestar psicológico alto, el 3,0% presentan bajo nivel de bienestar psicológico y ningún estudiante presenta un bienestar psicológico elevado.

Por otro lado, Argumedo (2021) en su investigación sobre procrastinación y estrés en una institución educativa de Ayacucho, la metodología es cuantitativa con diseño correlacional. La muestra estuvo conformada por 60 estudiantes, los instrumentos que se utilizaron para recopilación de datos fueron, el cuestionario de procrastinación académica y el cuestionario de estrés académico. los hallazgos encontrados revelan que el 65,0% de estudiantes presentan una procrastinación académica media.

Se consideran estos antecedentes porque es fundamental para el presente trabajo ya que contienen datos de relevancia con relación a la población y las variables de estudio esto para la discusión y comparación de resultados.

Respecto a las bases teóricas, a continuación, se detallará el bienestar psicológico, según Canchari (2019) la define como la actitud o sentimiento positivo o negativo hacia la persona, basada en la evaluación de sus propias características e incluye sentimientos de satisfacción consigo mismo. Podría considerarse como un trabajo para que el individuo mejore o perfeccione y logre su potencial (Ryff y Keyes 1995). Además, el bienestar psicológico es el sentirse positivo, la manera de pensar constructivamente acerca de uno mismo y la relación con aspectos del buen funcionamiento físico, psíquico y social (García y González, 2000).

Menciona Canchari (2019) sobre el bienestar psicológico, la teoría que más acertada es la multidimensional, la que supone el compromiso con cambios existenciales de la vida que está relacionado estrechamente con el desarrollo positivo de la personalidad que va más allá de un simple balance de efectos positivos o negativos donde afirma que el bienestar psicológico es la actitud o sentimiento positivo o negativo hacia la persona basada en la evaluación de sus características propias. El tema de bienestar ha sido complejo para definir. Durante el último cuarto del siglo XX se produjeron considerables avances en el estudio del bienestar subjetivo (Diener et al., 1999).

Para, Vielma y Alonso (2010) respecto al bienestar psicológico subjetivo, este se atribuye como una experiencia que puede ser aprendida de manera consciente, disciplinada y autónoma, el hecho de estar bien y sentirse bien en el presente, así queriendo y actuando para estar bien y sentirse bien en el futuro, contribuyendo con el bienestar psicológico propio y a las de los demás. Tomando en cuenta a sí mismos y otros aspectos como las relaciones interpersonales con su entorno, la sociedad, con el modo de contribuir a la conservación de la salud psíquica de la humanidad.

Sobre el bienestar subjetivo es un concepto de percepción a nivel individual, ya que la felicidad en general es sinónimo de satisfacción con la vida y bienestar subjetivo; además, la percepción del patrón del bienestar tiene algo en común en comparación con diferentes naciones donde el bienestar se ve reflejado en lugares donde la vida material es decente, donde políticamente son democráticos y están bien gobernados (Veenhoven (2008). Por consiguiente, es aquello que hace referencia a como las personas perciben sus vidas eso que experimentan la sensación de plenitud es decir la felicidad cuando se encuentran en un momento agradable por ello sienten esa emoción (Diener, 2000).

Sobre este concepto, mencionan Delgado y Tejeda (2020) el bienestar psicológico que es un tema discutido que hasta la actualidad no llegaron a definirlo del todo como un concepto único y se le ha dado mayor importancia a la subjetividad porque cada individuo percibe su propio bienestar de manera diferente. De esta forma, la felicidad o bienestar psicológico no sería el principal motivo de una persona sino más bien el resultado de una vida bien vivida (Ryff y Keyes, 1995).

Por tanto, el constructo del bienestar psicológico desde el enfoque multidimensional de Ryff, ha tenido muchas disputas en diversos estudios y desde distintos enfoques, en la actualidad no existe una aprobación en consenso de la definición de aquello que se denomina bienestar psicológico, la discusión en la mayoría de casos coincide en el consenso de que cada persona percibe de manera única e individual su propio estado de bienestar. Por ende, afirman que el bienestar psicológico del ser humano no solo engloba sentimientos positivos, sino también la auto evaluación propia de acuerdo con los estilos de vida que lleva y otros muchos factores que influyen en el bienestar (Ryff y Keyes, 1995).

El bienestar psicológico que experimenta un individuo puede verse afectado por diversas variables, como, por ejemplo, la ansiedad. En el caso concreto de los deportistas, la ansiedad derivada de la práctica deportiva es algo frecuente, pudiendo derivar en niveles bajos de bienestar. Sin embargo, podrían existir factores protectores que amortiguasen esta relación (Aguinaga et al., 2021). Tener una vida caracterizada por un alto nivel de bienestar psicológico, significa que es una persona comprometida con sus actividades porque realmente está motivada a realizarlas (Ryan et al., 2008).

Por tanto, Fernández et al. (2015) mencionan que el bienestar psicológico puede ser definido como la dimensión subjetiva de la calidad de vida, que se produce con relación a un juicio de satisfacción con la vida, dentro del balance de las expectativas y logros, además tiene una connotación positiva asociada a una buena calidad de vida, donde predominan los estados emocionales positivos, el balance entre las expectativas trazadas y los logros obtenidos. Además, mientras mayor sea el bienestar influye positivamente en la salud de los individuos disminuyendo patologías ya que existen ciertas hormonas que hace que la persona experimente estados de bienestar o felicidad (Deschamps et al., 2021).

De tal forma, Ryff y Keyes (1995) distinguen el bienestar psicológico y el bienestar subjetivo incluso mencionan que la satisfacción personal en nuestras vidas puede ser

considerada como un indicador de bienestar psicológico. También nos habla acerca del modelo multidimensional en cual existen componentes relacionados con el desarrollo del ser humano en donde se habla de la autoaceptación, autonomía, relaciones sociales, propósito y crecimiento en la vida. El bienestar psicológico es desarrollado a través de las etapas de la vida conceptualizado como el verdadero desarrollo de su potencial del individuo (Singer y Ryff, 2008).

A continuación, se detalla las dimensiones de bienestar psicológico, según la psicóloga y profesora Carol Ryff desarrolló 6 modelos de dimensiones y su escala de medición (Ryff, 1989). El modelo teórico son las siguientes (autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal, relaciones positivas con los demás, propósito en la vida, autoaceptación) con datos de una muestra representativa nacional de 1108 adultos. Los análisis factoriales confirmatorios respaldaron el modelo de 6 factores propuestos (Ryff y Keyes, 1995).

La dimensión de autoaceptación es definida como la actitud y la confianza en sí mismo, la independencia, se refiere a valorar y aceptar virtudes propias y defectos, esto lograra que se esté en armonía consigo mismo. Las que tienen una alta autoaceptación, tienen una actitud positiva hacia sí mismas, aceptan la variedad de aspectos de su personalidad, incluyendo los negativos, y sintiéndose bien acerca de su pasado. Las personas con baja autoaceptación se sienten insatisfechas consigo mismas y decepcionadas con su pasado, tienen problemas con ciertas características que poseen y desearían ser distintos (Ryff y Keyes, 1995).

La dimensión de relaciones positivas implica mantener una relación de calidad con las demás personas, alguien a quien amar, con quien contar. La pérdida de apoyo social y la soledad o aislamiento aumenta la probabilidad de padecer una enfermedad y reduce la esperanza de vida. Personas que sacan bajo puntaje en este aspecto tienen pocas relaciones cercanas, les resulta difícil ser amistosos, abiertos o ser empáticos, están alejados del resto o frustrados en cuanto a sus relaciones y no desean tener compromisos o vínculos con el resto (Ryff y Keyes, 1995).

Los que tienen alto el puntaje en este aspecto tienen relaciones cálidas con otros individuos, relaciones de satisfacción y confianza con los demás, ellos pueden experimentar sentimientos de empatía, amor e intimidad, estas personas se preocupan por los demás y entienden con lo de dar y recibir (Ryff y Keyes, 1995).

La dimensión propósito en la vida: Es decir, el individuo cree que la vida tiene un sentido, un significado y un propósito, las que sacan bajo puntaje en este aspecto, manifiestan una sensación de no encontrar sentido de la vida, de que no hay dirección alguna, tienen pocas metas y no tienen creencias que aporten sentido a sus vidas, las que sacan alto puntaje persiguen sus metas y sueños tienen la sensación de que la vida tiene dirección y sentido (Ryff y Keyes, 1995).

La dimensión crecimiento personal según Rivas et al. (2019) refiere, que el crecimiento personal está influenciado por el por el aprendizaje formativo y a través de las experiencias de carácter evolutivo, integral, progresivo y continuo también la expresión de sentir, pensar y actuar en contexto individual y social por ende su principio básico es lo emocional, sentimental, familiar, lo intelectual, lo profesional y el aspecto sociocultural del individuo.

Por lo tanto, los que sacan baja puntuación en este aspecto tienen la sensación de estar en un mismo lugar, piensan y sienten que no están mejorando en nada al pasar del tiempo, están aburridos, sin motivación alguna con poco interés en la vida son incapaces de desarrollar nuevas actitudes y habilidades. Los que alcanzan altos puntajes piensan que están en un continuo crecimiento, están dispuestos a experimentar cosas nuevas, quieren desarrollar al máximo su potencial y explotar sus habilidades (Ryff y Keyes, 1995).

La dimensión de la autonomía es definida como aquella acción de ser autosuficientes como persona en relación al medio entorno. Es alguien estable que puede tomar decisiones por sí mismos de manera libre sin presiones, en este aspecto el individuo puede y es capaz de elegir, tomar sus propias decisiones por sí mismo y para sí mismo y no les importa la opinión de los demás, son capaces de mantener su independencia personal y tienen la certeza de lo que piensan o sienten (Ryff y Keyes, 1995).

Personas con autonomía mayor son tan capaces de resistir presión de la sociedad y son conscientes de regular su comportamiento sin la necesidad de ser dirigidos por otros, son capaces de evaluarse ellos mismos en cuanto a sus estándares personales. Las personas con baja autonomía están pendientes de las evaluaciones y expectativas de los demás, se dejan influenciar, las decisiones que toman son en base a la opinión de los demás y se conforman ante la presión, piensan y actúan en base a lo que el resto espera (Ryff y Keyes, 1995).

Dimensión del dominio del entorno implica cómo manejan las situaciones del entorno social sobre situaciones positivas o negativas con circunstancias reales, en donde uno puede

llegar a lograr sus metas y como la adaptación a situaciones nuevas, se refiere al hecho satisfacer las propias necesidades y facultades. Jahoda menciona que los individuos están en la capacidad de crear entornos adecuados para un funcionamiento psicológico positivo, es necesario poder interactuar con el entorno, la participación activa de este y la integración de una construcción psicológica del contexto relacional en congruencia de las necesidades y capacidades personales (Véliz et al., 2021).

Individuos con un alto dominio del entorno poseen control sobre lo que les rodea y se sienten capaces de influir en el ambiente, aprovechan las oportunidades que les ofrece, crean o escogen entornos que van acorde con sus necesidades personales y valores. Individuos con bajo dominio del entorno manifiestan dificultades para conllevar los asuntos de la vida cotidiana, sintiéndose poco capaces de mejorar o cambiar su entorno, son insensatos con las oportunidades que se les presentan no saben aprovecharlas y creen que no tienen el control, ante cualquier tipo de situaciones (Ryff y Keyes, 1995).

Por tanto, Trudel-Fitzgerald et al. (2019) acerca del bienestar psicológico se asocia con un menor riesgo de enfermedad y mortalidad, según estudios un mayor nivel de bienestar esta asociado con menor riesgo de enfermedades cardio metabólicas, enfermedades infecciosas y deterioro físico también se puede asociar de manera objetiva al nivel de vida y la subjetiva sobre aspectos psicológicos, sociales y espirituales, estos se basan en juicios cognitivos que los individuos hace sobre su vida, de manera que el bienestar psicológico es un constructo complejo y multifactorial.

Por otro lado, para la definición de procrastinación, Ferrari et al. (1995) menciona sobre procrastinar que es la acción de aplazamiento de labores en cuanto a su culminación o cumplimiento entrando en un estado de disgusto por lo que tiene dificultad de alcanzar satisfacción alguna con respecto a la culminación de su tarea o labor. Y no hay un (a concordancia entre las habilidades que posee entre sus capacidades esta con referencia a enfrentar los desafíos de sus labores o actividades diarias.

Díaz (2019) nos dice que la procrastinación consiste en la tendencia generalizada de aplazar el inicio o finalización de actividades planificadas, la tendencia de postergar suele acompañarse del malestar subjetivo esto quiere decir no solo es cuestión de responsabilidad o gestión del tiempo, si no que supone un verdadero problema de autorregulación a nivel cognitivo, afectivo y conductual. Es así que se considera como una práctica de realizar tareas

menos urgentes con preferencia a las más urgentes o hacer cosas placenteras en lugar de otras menos placenteras y posponer tareas inminentes para lo posterior de modo que para que un comportamiento pueda clasificarse como procrastinación debe ser contraproducente, innecesaria y dilatoria así retrasar voluntariamente un curso de acción (Lodha et al., 2019).

Para Atalaya y García (2019) el concepto de procrastinación significa posponer actividades en su desarrollo y culminación por preferir otras tareas de interés, y el tiempo es utilizado para socializar, priorizar la recreación o simplemente no hacer tareas. Por tanto, procrastinar es la tendencia de malgastar el tiempo, demorar y aplazar de forma intencionada algo que debió ser concluido (Tuckman 1991).

Otero et al. (2023) mencionan que la procrastinación se refiere a la tendencia que tiene el ser humano a postergar tareas prioritarias y dar mayor importancia a ciertas actividades menos urgentes, irrelevantes o de poco provecho, entre las características comunes se encuentran la falta de motivación, frustración, inseguridad e indecisión, convirtiendo esas tipologías en un círculo vicioso que lleva a procrastinar afectando el bienestar emocional y la productividad así, sus implicancias pueden ser en varios contextos como la académicas o laborales de manera que no existe edad, sexo, condición social establecidos para padecerla.

Le Bouc y Pessiglione (2022) los seres humanos posponen las cosas de manera consciente sabiendo que puede tener consecuencias adversas, a pesar de ello los mecanismos neuro conductuales que subyacen a la procrastinación siguen sin conocerse, este comportamiento se moldea como decisión unitaria y de manera repetida para posponer una actividad hasta el siguiente paso, basado en un valor esperado que integra atributo de recompensa y esfuerzo ambos descontados con el retraso. Por ello, la procrastinación podría deberse a un sesgo cognitivo que haría que realizar una tarea más tarde en recompensa con ahora, parezca mucho menos agotador, pero no mucho menos gratificante.

Para Ferrari et al. (1995) el término procrastinar es una pauta cognitiva conductual que se relaciona con la finalidad de hacer la actividad con poca motivación para empezarla, procesarla y terminarla, y este hecho podría considerarse con síntomas de ansiedad. Los autores que definen el concepto de la procrastinación señalan que se han relacionado también con altos niveles de ansiedad, estrés general y estrés relacionado con enfermedad (Klassen y Kuzucu, 2009).

Según investigaciones realizadas por la ciencia psicológica sobre la procrastinación, indicó que existen personas que pierden el tiempo, unas más que otras, antes de emprender una tarea, esto debido a una cierta irregularidad en las conexiones cerebrales específicamente en la amígdala, causando un comportamiento procrastinador (British Broadcasting Corporation [BBC News Mundo], 2018).

En función a las teorías que engloban el tema de procrastinación, la teoría psicoanalítica evidencia que un individuo cae en procrastinación por prácticas fallidas de crianza, en cuanto al desarrollo de su personalidad, se menciona la teoría cognitivo conductual que aplazan sus actividades por sus efectos de recompensa (Ferrari et al., 1995). Sobre las creencias irracionales están complementadas con la procrastinación e influyen con problemas de autorregulación cognitiva, la parte motivacional y comportamental (Steel, 2007).

Teoría Psicodinámica: se explica la teoría de Freud, sobre las actividades que se posponen, resultan ser desafiantes para el ego por ende su aplazamiento. Se dice que es un medio de protección para el inconsciente, por miedo a fallar por ello realizan el aplazamiento o postergación de actividades como medio de protección del fracaso. Acerca de este modelo se resalta la relación de la procrastinación con la personalidad desarrollada en la infancia, con las interrelaciones que se tiene con los padres, por otro lado, el modelo motivacional se basa en la determinación de la persona, el modelo conductual en función al placer que pueda proporcionarle las actividades a ejecutar y el modelo cognitivo en cuanto a la presencia de pensamientos negativos y su percepción del fracaso (Carrasco, 2022).

Las características de los procrastinadores, Knaus (1997) un procrastinador tiene ciertas características, que manifiestan; además creen que son inmunes al decaimiento. El miedo al fracaso y perfeccionismo: Los intereses de los procrastinadores en la gran parte suelen ser inalcanzables y usan la postergación de sus tareas como pretexto ante la frustración.

Por otro lado, respecto a catástrofe y ansiedad, esta última afecta nuestro razonamiento, por lo que lleva a tomar decisiones poco favorables, de esta manera es más fácil postergar cualquier trabajo; esto hace ver a los procrastinadores como víctimas de la situación. La impaciencia y rabia, que se genera cuando esta sobrecargado de trabajos a realizar, baja autoestima ansiedad inseguridad y la persona entra en un estado de intolerancia por ello realiza el aplazamiento de sus actividades y por la necesidad de ser aprobados por la sociedad

las personas priorizan cualquier actividad que los demás requieran, lo que termina en la postergación de sus labores propias (Lieberman, 2019)

Para Mateo (2022) según definiciones actuales sobre la procrastinación, se encontraron dos tipos de procrastinación una general que está vinculada a los aspectos de aplazar actividades laborales, académicas y personales por otro lado la procrastinación académica relacionada al plano educativo.

En seguida, de detalla las dimensiones de la procrastinación primero la procrastinación académica, para Ferrari et al. (1995), significa la demora voluntaria para realizar sus responsabilidades académicas y esto se puede deber a que los educados tienen la intención de hacer sus actividades académicas dentro del plazo dado, sin embargo, no se motivan o no sienten deseo de hacerlo, por lo que también se identifica en ellos baja capacidad de autorregulación o un alto nivel de ansiedad al desempeño (Klassen et al., 2008).

También se da por la ansiedad por sentirse abrumado por la mala gestión del tiempo, por el perfeccionismo y la pereza, así la procrastinación no discrimina no importa si tienen buenas notas o si es hombre o mujer, la procrastinación afecta a todas las personas en distintos ámbitos y de esta manera esta conducta puede limitar a las personas en su desempeño (Estremadoiro y Schulmeyer, 2021).

Pascual et al. (2023) según estudios sobre la procrastinación académica, existen factores que los lleva a esa conducta como la falta de motivación, mala gestión de tiempo, incapacidad para manejar la presión, falta de habilidades para terminar las tareas académicas, se descubrió que estos factores los habían afectado física y emocionalmente, terminando cansados y ansiosos, como resultado bajas calificaciones o reprobados, los efectos de la procrastinación es que tienes consecuencias negativas en los estudios en el desarrollo de la carrera de salud de la vida personal, por tanto esta conducta podría impedir tener éxito y desarrollar su personalidad.

Procrastinación emocional, Ferrari y Emmons (1995) señalan sobre la procrastinación como un patrón de comportamiento profundamente arraigado, de las cuales no está al corriente. Algunos individuos encuentran una especial emoción en postergar la apertura de una actividad por la sobrecarga de la energía que experimentan, muestran una especie de drogadicción por la emoción que les causa el reunir la información a último momento,

organizarla y entregarla a tiempo, si tienen, experimentan un gran placer y tienden a elogiarse por el logro.

Procrastinación familiar, en este ámbito Klassen et al. (2008) se le considera a la demora voluntaria para realizar deberes y roles familiares que en un momento determinado son asignados, pero estas no son ejecutadas por más que el sujeto tenga la intención de hacerlo no logra concretar la actividad por falta de motivación, porque no tienen el deseo de hacerlo o por que la tarea les causa cierta aversión.

El fisicoculturismo es un deporte donde los atletas son juzgados por las cualidades estéticas de su físico, la baja cantidad de grasa corporal, el tamaño de sus músculos y la simetría general, para lograr este aspecto los culturistas entrenan durante años y siguen protocolos de nutrición y entrenamiento dadas por sus entrenadores si es el caso de acuerdo a las categorías competitivas (Rukstela et al., 2023). Y se practicaba en un inicio por levantadores de pesas, donde se requería dedicación y entrenamiento, pero también se enfocaban en las poses para resaltar las características musculares (Kind y Helms, 2023).

Por otro lado, la composición corporal de los atletas consta de dos fases la de preparación, donde los niveles de grasa corporal son altos en comparación con la otra fase competitiva donde los niveles de grasa bajan hasta un 5% en hombres y 8% en mujeres, la condición óptima es bajar el nivel de grasa corporal y mantener la masa muscular magra (Bauer et al., 2023). Para tener un cuerpo ideal de competición los culturistas mantienen una dieta y ejercicios extremos consumen alta cantidad de proteínas y suplementos (Haubenstricker et al., 2023).

Sobre el marco teórico, se considera parte esencial de la investigación por la importancia que contiene porque profundiza los conceptos de las variables, clarifica las incertidumbres además son explicadas por varios autores para fundamentar el contenido donde se acude a fuentes científicas e investigaciones hechas anteriormente para dar mayor consistencia al cuerpo del trabajo.

## II. METODOLOGÍA

### 2.1 Enfoque, tipo

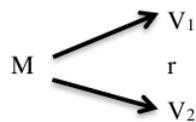
El enfoque fue cuantitativo, porque la recopilación de datos es a través de números o valores (Guevara et al., 2020). Asimismo, de tipo básico porque no se resuelve ningún problema inmediato por tal razón estas sirven de bases teóricas para otras investigaciones (Arias y Covinos, 2021).

### 2.2 Diseño de la investigación

En el presente trabajo el diseño de estudio fue no experimental, de tipo transversal, descriptivo correlacional, el cual consiste en la no manipulación de las variables, debido a que se recopilan los datos en un momento y tiempo único; cuyo propósito es describir las variables y analizar su incidencia e interrelación (Hernández et al., 2018).

De tal manera se determinó la relación entre bienestar psicológico y procrastinación en atletas de fisicoculturismo de Ayacucho, 2021.

El diagrama de este tipo de estudio es el siguiente:



Dónde:

M: Atletas de fisicoculturismo y fitness

V1: Bienestar psicológico

V2: Procrastinación

r: Relación entre las dos variables

### 2.3. Población, muestra y muestreo

La población fue 50 atletas de fisicoculturismo de Ayacucho, 2021. Caracterizada por ser un conjunto infinito o finito de sujetos con la particularidad de ser comunes y parecidas entre sí (Arias y Covinos, 2021).

La muestra estuvo conformada por 30 atletas, los cuales representaron un subgrupo de la población que sobre ello se recolectan los datos pertinentes (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2020).

El muestreo empleado fue no probabilístico por conveniencia, el cual está basado en seleccionar individuos que convienen al investigador para la muestra (Polonia et al., 2020).

Por consiguiente, se consideran los criterios de inclusión: Las características y perfiles de la población que deben cumplir para evaluar e incluir en la investigación. Que sean atletas de fisicoculturismo de Ayacucho, de participación voluntaria en el estudio, con resolución total del cuestionario, que sean mayores de 18 años y los criterios de exclusión: que no sean atletas de fisicoculturismo de Ayacucho, que no quieren participar en el estudio, que no concluyan de responder el cuestionario y no menores de edad.

### 2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para la recolección de datos se empleó como técnica la encuesta siendo la técnica un conjunto de normas y procedimientos para regular un determinado proceso y alcanzar un determinado objetivo (Ñaupas et al., 2018).

Los instrumento de recolección de datos fueron la escala de bienestar psicológico (E.B.P) se aplicó es la escala de bienestar psicológico de Carol Ryff de 1995, adaptado y validado por Madelinne Pérez Basilio en 2017, su procedencia es Estados Unidos el objetivo es determinar el nivel de bienestar psicológico mediante una escala, su aplicación va dirigida hacia los adolescentes y adultos de ambos sexos, con un nivel cultural mínimo para comprender las instrucciones y enunciados de la escala, se puede aplicar de manera individual y colectivo el tiempo de aplicación es 20 minutos aproximadamente el total de los ítems son 35 tiene 6 dimensiones el puntaje en escala likert por cada ítem: “totalmente desacuerdo” (1 punto), “poco de acuerdo” (2 puntos), “moderadamente de acuerdo” (3

puntos), “muy de acuerdo” (4 puntos), “bastante de acuerdo” (5 puntos) y “totalmente de acuerdo” (6 puntos).

Estas dimensiones presentan ítems así la autoaceptación tiene 7 ítems, las relaciones positivas 6, autonomía 4, dominio del entorno 6, propósito en la vida 8 y crecimiento personal presenta 4 ítems. Los baremos de la escala de bienestar psicológico son los puntajes totales de los niveles, considerados altos son de 205 – 233, normal alto de 181 – 204, normal de 172 – 180, normal bajo de 164 – 171 y bajo de 0 – 163, en cuanto a sus dimensiones de 40 – 80 es alto de 30 – 39 es normal alto de 20 – 29 es normal, de 9 – 19 es normal bajo y de 0 – 8 es bajo.

Presenta una confiabilidad de Alpha de Cronbach por consistencia interna, así los coeficientes que oscilaron entre .894 a .907 indicando un nivel alto de consistencia.

La validez del constructo, los coeficientes de correlación hallados son  $> 0.20$ , concluyendo que los ítems son adecuados y significativos.

Sobre el cuestionario de procrastinación se aplicó el cuestionario de procrastinación (CDP) de Ramírez, Tello y Vásquez, de 2013, la forma de aplicación es individual y colectiva tiene una duración de 20 minutos aproximadamente, la edad de aplicación es a mayores de 16 años presenta un número total de 30 ítems tiene 3 dimensiones: académico, familiar y emocional, el cuestionario contiene los ítems y sus alternativas así el instrumento está constituida por 30 ítems, con una escala tipo likert, cada ítem contiene 3 alternativas: 1 (nunca), 2 (a veces), 3 (siempre). Además, el cuestionario tiene como objetivo evaluar la procrastinación de manera global y de manera específica en sus tres dimensiones: académico, familiar y emocional. Por otro lado, el cuestionario ha demostrado adecuada validez y confiabilidad en diversos estudios.

En cuanto a la confiabilidad en su modalidad de consistencia interna se estimó el coeficiente Alfa de Cronbach, obteniéndose como resultado para la escala total un valor de 0.940 (cuestionario la procrastinación) siendo valorado como indicador de una elevada confiabilidad (Adkins, 1994).

La validez de constructo en su globalidad .940 entre moderados y fuertes lo cual indica que son altamente significativas estos datos evidencian la existencia de validez de constructo del instrumento (Estreiner y Norman, 1989).

## **2.5 Técnica de procesamiento y plan de análisis**

Para el análisis de datos de la presente investigación de diseño no experimental, tipo correlacional, análisis estadístico bivariado, se utilizó la estadística descriptiva e inferencial, se procedió con la aplicación de instrumentos de escala de bienestar psicológico (EBP) y cuestionario de procrastinación (CDP), previa autorización de participación de los atletas por medio de un consentimiento informado al concluir la aplicación de los instrumentos se procedió a calificar cada instrumento, sus respectivos ítems con su valoración y posteriormente se procesó analizar los datos.

El análisis estadístico se ejecutó con el programa Microsoft Excel y el programa SPSS, primero se realizó el análisis de normalidad de datos antes de proceder a verificar la relación de las variables. La normalidad de los datos se realiza con la prueba estadística de Shapiro Wilk, luego de ello para establecer correlaciones lineales se usó Rho de Spearman.

## **2.6. Aspectos éticos en investigación**

En la presente investigación se tomó en cuenta los principios de ética por lo que las actitudes del investigador respetan las normas como los deberes y las políticas de privacidad. Se consideran los principios éticos de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI (UCT, 2019). El consentimiento informado el cual será firmado antes de la aplicación de la prueba solo firmara el participante si es mayor de edad de lo contrario será firmado por sus padres o responsables del menor. La identidad de las personas que serán evaluadas y sus resultados queda en total discreción y estricta confidencialidad, las informaciones obtenidas se discuten sólo con fines profesionales, protegiendo la intimidad de las personas evaluadas, una vez terminado la prueba se les recibe y despide con mucha cordialidad agradeciendo su participación.

### III. RESULTADOS

**Tabla 1**

*Correlación entre el bienestar psicológico y procrastinación en atletas de fisicoculturismo de Ayacucho, 2021.*

Variables	procrastinación
Bienestar psicológico	rs = .116

En la tabla 1, se muestra que, según el coeficiente de correlación de Rho de Spearman, no existe relación significativa entre bienestar psicológico y procrastinación ( $r_s < .30$ ). De acuerdo a ello, se rechaza la hipótesis general del estudio.

**Tabla 2**

*Niveles de bienestar psicológico en atletas de fisicoculturismo de Ayacucho, 2021.*

Nivel de bienestar psicológico	F	%
Medio	28	93
Alto	2	7
Bajo	0	0
Total	30	100

En la tabla 2, se muestra que, en los atletas de fisicoculturismo de Ayacucho, 2021. Presentan un bienestar psicológico en el nivel medio con un 93 % y el nivel alto con 7 % y 0 % de nivel bajo.

**Tabla 3**

*Niveles de procrastinación en atletas de fisicoculturismo de Ayacucho, 2021.*

Nivel de procrastinación	f	%
Alto	13	44
Bajo	10	33
Medio	7	23
Total	30	100

En la tabla 3, se muestra que los atletas de fisicoculturismo de Ayacucho, 2021. Presentan procrastinación en el nivel alto con 44%, mientras que un nivel bajo un 33% y en el nivel medio 23%.

**Tabla 4**

*Nivel de bienestar psicológico en dimensión propósito en la vida en los atletas de fisicoculturismo de Ayacucho, 2021.*

Dimensión propósito en la vida	f	%
Bajo	4	13,3
Medio	24	80,0
Alto	2	6,7
Total	30	100,0

En la tabla 4, se observa en los atletas de fisicoculturismo de Ayacucho, 2021. Presentan bienestar psicológico en la dimensión propósito en la vida en el nivel medio con 80.00%, mientras que en un nivel bajo con 13.30% y en un nivel alto con 6.70%.

**Tabla 5**

*Nivel de procrastinación en dimensión procrastinación emocional en los atletas de fisicoculturismo de Ayacucho, 2021.*

Procrastinación emocional	F	%
Bajo	7	23,3
Medio	7	23,3
Alto	16	53,3
Total	30	100,0

En la tabla 5. se observa en los atletas de fisicoculturismo de Ayacucho, 2021. Presentan procrastinación en la dimensión emocional en el nivel bajo con 23.30%, mientras que en un nivel medio con 23.30% y en un nivel alto con 53.30%.

#### IV. DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar la relación entre el bienestar psicológico y procrastinación en atletas de fisicoculturismo de Ayacucho, 2021, para ello se ha realizado la encuesta para la obtención de datos, pues para el investigador es de vital importancia conocer este panorama lo cual permite tomar decisiones adecuadas para desarrollar una mejor administración y establecer una forma de trabajo en una institución. En la variable de bienestar psicológico, se menciona que es un modelo multidimensional basado en la perspectiva eudemonista, definido es el desarrollo potencial individual (Ryff y Keyes, 1995).

Por lo que, según estas premisas, sobre el objetivo general, los resultados de esta investigación al determinar la relación entre procrastinación y bienestar psicológico en atletas de fisicoculturismo de Ayacucho, 2021. Se pudo encontrar que el valor ( $p$  calculado = 0.499) > ( $p$  tabular = 0.05), a través de la prueba paramétrica de Pearson, no hay suficiente evidencia estadística teniendo un valor de ( $Rho = 0.116$ ) mostrando una correlación de nivel muy baja y el nivel de significancia 0.542 que es mayor al 5% ( $p < 0.05$ ), indicando que no existe relación significativa. Esto quiere decir que la autoaceptación, autonomía, las relaciones positivas, el propósito en la vida, dominio del entorno y crecimiento personal de los atletas no se relacionan con la procrastinación: es decir el bienestar psicológico no depende de la procrastinación académica, familiar y emocional.

Frente a lo anterior mencionado se acepta la hipótesis nula y procede a rechazar la hipótesis alterna, donde refiere que no existe relación entre el bienestar psicológico y procrastinación en atletas de fisicoculturismo.

Los resultados concuerdan con los hallazgos de Chavez y Orosco (2023) en su investigación sobre bienestar psicológico y procrastinación en universitarios de Lima, sobre la respuesta a su hipótesis general, no se encontró correlación significativa donde ,073 > a 0,05.

De acuerdo con Dardara y Al-Makhalid (2022) en referencia a su investigación sobre la procrastinación y los síntomas emocionales negativos están relacionados con un peor bienestar mental, la procrastinación está relacionada con niveles más altos de estrés por depresión, ansiedad y una disminución del bienestar. Estos hallazgos sugieren que la edad,

el género, la depresión, el estrés, la ansiedad y el bienestar eran factores predictivos de la procrastinación.

Por otro lado, Cordovez et al. (2023) en referencia a su investigación sobre la relación entre el bienestar psicológico y procrastinación en estudiantes, se halló una correlación negativa y significativa entre la procrastinación académica y cuatro dimensiones del bienestar psicológico, es decir que las dos variables están asociadas en sentido inverso.

Esto concuerda con Tapullima y Ramírez, (2022) en referencia a su investigación sobre bienestar psicológico, procrastinación, se ha demostrado que la procrastinación académica es prevalentemente medio (50%) y el bienestar psicológico también fue medio (51.4%) con tendencia baja; se demuestra una correlación negativa a nivel general ( $p < .000$ ;  $\rho = -.302$ ). Con respecto a Utami y Kriswanto, (2019) en su trabajo de investigación sobre la correlación existe una relación negativa entre el interés deportivo y el bienestar psicológico con la procrastinación, además, los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes (80%) tienen tendencia a la procrastinación académica.

Esto difiere con Salehi y Safarzadeh (2022) en su investigación el objetivo fue diseñar un modelo de procrastinación conyugal basado en la calidad de vida sexual y el conflicto conyugal con la mediación del bienestar psicológico de las mujeres solicitantes de divorcio en Ahvaz. Los resultados muestran correlación indirecta sobre la procrastinación con mediación del bienestar psicológico, es decir se debe prestar atención a la calidad de vida sexual, el conflicto conyugal y el bienestar psicológico es muy importante para reducir la procrastinación conyugal.

Esto difiere con Rustamov et al. (2023) en referencia a su investigación autoeficacia académica, la procrastinación académica y el bienestar entre los participantes azerbaiyanos. En sus resultados los datos mostraron niveles más altos de autoeficacia académica se asociaron con un mayor bienestar, mientras que niveles más altos de procrastinación académica se asociaron con un menor bienestar.

Por otro lado, en Turquía, sobre la procrastinación y bienestar psicológico en estudiantes tras evaluar a estudiantes mujeres y varones, encontraron que la procrastinación académica tuvo efecto negativo en el bienestar psicológico Gündoğan (2023).

Finalmente, Jiansheng et al. (2023) en una investigación sobre el bienestar psicológico y la práctica deportiva se demostraron que la práctica deportiva puede mejorar de manera

significativa el bienestar psicológico así su efecto positivo contribuye a la salud física y mental.

En respuesta al objetivo específico sobre el nivel de bienestar psicológico en los atletas. El 93.3% de ellos obtuvieron un puntaje preponderante de nivel medio de bienestar psicológico. Esto quiere decir según Ryff y Keyes (1995), la satisfacción personal en la vida de las personas puede ser considerada como un indicador de bienestar psicológico que un nivel alto y medio significa que gozan del desarrollo adecuado de las capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo. Incide en el hecho de que la salud mental positiva es relativamente independiente de la salud mental negativa, por tanto, los evaluados aún no se encuentran en el nivel adecuado u óptimo del bienestar psicológico.

Estos datos concuerdan con Hernández y Morocho (2022), en su investigación acerca del bienestar psicológico y la ansiedad competitiva en deportistas profesionales. Riobamba, 2022. Los deportistas obtuvieron un nivel de bienestar psicológico alto con el 46.4%. De igual modo coincide con Rivera (2022) en referencia a su investigación determinó la relación entre el bienestar psicológico y el compromiso organizacional, los resultados fueron que el 76,1% de los trabajadores mostraron un nivel regular de bienestar psicológico.

También se parecen con resultados de Reche et al. (2022) en su investigación sobre bienestar psicológico percibido, la vitalidad subjetiva y fortaleza mental en deportistas adolescentes mexicanos confinados por la pandemia del COVID – 19, mostraron que el 59% de los deportistas presentaron un nivel promedio de bienestar psicológico. Esto concuerda con Trujillo et al. (2023) en su investigación sobre bienestar psicológico atletas de alto rendimiento en deportes de combate de México, como resultado se demostraron que el 77.7% de ellos obtuvieron una puntuación alta de bienestar psicológico.

Asimismo, concuerdan con datos de Reyes (2021) en su investigación con respecto a la relación entre la calidad de sueño y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo, tras la evaluación el 42.9% obtuvieron un nivel medio de bienestar psicológico. Esto se asemeja a los estudios realizados en Ayacucho donde los estudiantes evaluados presentaron el 71.5% de nivel moderado de bienestar psicológico (Pando y Rojas, 2019)

Este resultado se asemeja con Obando et al. (2021) en su estudio realizado menciona sobre el bienestar psicológico en deportistas de Arequipa. Los resultados mostraron que la mayoría el 53% de los deportistas hombres tenían niveles bajos de bienestar psicológico y en caso de las mujeres deportistas el 42% se ubicaba en el nivel medio y en los deportistas de alto rendimiento poseían niveles menores de ansiedad que los amateurs. De esta manera la exigencia deportiva se relaciona positivamente con los niveles de bienestar psicológico experimentados. Así mismo, según estudios se demostró que los mayores niveles de bienestar y felicidad influyen de forma positiva en la salud, disminuyendo el riesgo cardiovascular, los estados inflamatorios e incluso retrasando el envejecimiento celular (Deschamps et al., 2020).

Por otro lado, estos datos difieren con Santamaría (2020) en su investigación determinó los niveles de bienestar psicológico en estudiantes, en los resultados se encontraron que el 78% de la población estudiada es decir la mayoría obtuvieron un nivel elevado de bienestar psicológico. Lo cual los ubica en un estado optimo de bienestar alcanzado.

Según Mondoñedo (2018) el objetivo de estudio fue comparar el bienestar y estrés académico en grupos que practiquen algún deporte colectivo a nivel competitivo y otro de aquellos que no realicen dicha actividad. Los resultados muestran que los que practican el deporte a nivel competitivo tuvieron mayores efectos positivos a nivel psicológico y menor reacción al estrés, se infiere que la vivencia del bienestar y estrés sea distinta o favorable depende de los que practican el deporte a nivel competitivo o los que no. Así el bienestar psicológico está relacionado con diferentes variables además que el reforzar el bienestar psicológico en el deporte, favorece a los deportistas adultos tempranos competitivos (Fernandez y Ubillus 2022)

En respuesta al objetivo específico sobre la procrastinación en los atletas la mayoría de ellos es decir el 44%, tuvieron un valor preponderante de procrastinación alto, significa que presentan procrastinación académica, familiar y emocional en nivel alto quiere decir que postergan sus actividades o deberes por otras actividades más placenteras e irrelevantes. Es una forma de evadir, usando otras actividades como refugio para no enfrentar una responsabilidad.

Estos datos concuerdan con Arévalo (2019) en su investigación procrastinación académica predominante en estudiantes, los resultados mostraron en la postergación de

actividades que el 81% de los evaluados se considera dentro de la categoría alto, por tanto, tienen tendencia a retrasar sus actividades y situaciones académicas sustituyendo por acciones irrelevantes; por lo tanto, presentan dificultades para autorregularse académicamente. Asimismo, coinciden con Argumedo (2021) en su investigación sobre procrastinación y estrés en una institución educativa de Ayacucho, en los resultados los hallazgos revelaron que el 65,0% de la población estudiada presentan una procrastinación académica media.

Por ende, concuerdan con Uma et al. (2020) quienes, en su investigación sobre procrastinación académica y autoeficacia entre un grupo de estudiantes de Malasia, donde la mayoría de los evaluados el 38% tenía una procrastinación moderada.

De igual modo, concuerda con (Polo, 2022), sobre la procrastinación en estudiantes universitarios donde obtuvieron los resultados descriptivos de procrastinación en un nivel medio con un 54.3%. En concordancia con Yáñez (2022) sobre su estudio de procrastinación en Ica, donde la mayoría de los participantes obtuvieron un puntaje preponderante de 87.5% que los ubica en nivel promedio, en la escala general tienden a postergan sus actividades

Para Carrasco (2022) en su investigación identificó la tendencia a la procrastinación y niveles de satisfacción con la vida postpandemia en estudiantes de México. Los participantes tienden a procrastinar por la incapacidad a resistir tentaciones. Por otro lado, en estudiantes universitarios de Suecia, la procrastinación está asociada con futuros problemas de salud mental, dolor incapacitante, comportamientos de estilo de vida poco saludable (Johanson et al., 2023).

Asimismo, Magalhães et al. (2021) en su investigación relacionada a la procrastinación general, la procrastinación académica y la importancia percibida del sueño y la procrastinación a la hora de acostarse señala que las rutinas personales hora de despertarse y hora de cenar junto con las características individuales, la procrastinación general y académica y las creencias importancia percibida del sueño pueden afectar la procrastinación a la hora de acostarse. Dando a entender que la procrastinación podría ser transversal a varios dominios de la vida del individuo.

Por otro lado, en comparación con Fentaw et al. (2022) en base a su investigación sobre procrastinación en la muestra estudiada la mayoría de ellos es decir el 81% son clasificados procrastinadores de modo que implica en gran parte a habilidades inadecuadas de gestión

del tiempo la falta de planificación de actividades académicas, la pereza y el estrés. De tal manera esta conducta llega a afectar a cualquier individuo independientemente del género, edad no solo el fracaso académico si no también en el comportamiento afectivo y emocional de la persona.

Sobre el objetivo específico que aborda el bienestar psicológico en la dimensión propósito en la vida en los atletas, se aprecia el nivel de bienestar psicológico en dimensión propósito en la vida, la mayoría de los evaluados el 80.00%, se posicionan en un nivel medio, que significa; aquellos ubicados en este rango son caracterizados individuos que tienen metas, un sentido y dirección hacia sus objetivos y una intencionalidad en la vida que marchan positivamente, tienen creencias que dan propósito a la vida y objetivos claros; es decir, si puntúan alto o medio en esta dimensión significa que encuentran un significado y sentido de vida, así le otorgan significado a tu pasado, presente y futuro. Es así es que, concuerdan los resultados de la investigación de Collas y Cuzcano (2019), en su estudio sobre los estudiantes universitarios de Lima Este. Donde obtuvieron un porcentaje de 44.7% es decir la mayoría de los participantes llegaron a tener un nivel medio de bienestar psicológico en la dimensión propósito de vida.

Estos datos difieren con los resultados de la investigación de Santamaría (2020) donde la muestra estudia en la dimensión de propósito en la vida presenta nivel alto con un 75%. Que significa que buscan lograr sus objetivos que se plantearon y metas a realizar además tienen una idea clara de lo que quieren en sus vidas.

Esto concuerda con Villareal (2023) en su investigación sobre la relación del bienestar psicológico y entrenamiento físico, el resultado sobre la dimensión propósito en la vida obtuvieron un bienestar medio, está dentro del rango de 18-26 de puntaje. Esta calificación se entiende por los diferentes objetivos que influyen en la cristalización de la personalidad. La falta de objetivos a alcanzar denota que no se tienen objetivos claros.

Esto concuerda con Popovich et al. (2023) quienes, en su investigación sobre operacionalización de la capacidad de trabajo físico de los jóvenes deportistas en términos de bienestar psicológico, en sus resultados obtuvieron que el bienestar psicológico, el propósito en la vida y las relaciones positivas son componentes de contenido que componen la vida deportiva de los jóvenes. Así que un alto nivel de capacidad para el trabajo físico de los jóvenes deportistas va acompañado por altos índices de motivación para alcanzar el éxito

y bienestar psicológico, la capacidad del trabajo físico de los jóvenes en las dimensiones de bienestar psicológico son serie de hechos científicos que están fundamentados y confirmados por datos estadísticamente significativos.

Según Trudel-Fitzgerald et al. (2019) sobre el propósito en la vida, el bienestar psicológico significa experimentar un sentido de propósito y dirección en la vida esto se ha asociado consistentemente con una mortalidad reducida. Por ejemplo, en un estudio de entre 1236 adultos mayores de EE. UU, poseían un propósito de vida y esta se asoció con una disminución del 40% en el riesgo de mortalidad a 5 años. De manera que esto es favorable para el sentido del bienestar.

En respuesta al objetivo específico sobre identificar el nivel de procrastinación en dimensión emocional en los atletas de fisicoculturismo de Ayacucho, 2021. Se observa la procrastinación en la dimensión emocional en un nivel alto con un 53.30%. lo que significa dilatar la presentación de una actividad de forma voluntaria, la procrastinación se caracteriza por la falta de regulación de emociones en gestión de tiempo destinada para una actividad; de esta manera, la procrastinación en nivel alto se interpreta como retrasar algo y se define como el hecho de posponer la culminación de una tarea que usualmente resulta en un estado de insatisfacción o malestar subjetivo.

Estos datos concuerdan con Morales (2021) en su investigación sobre la muestra estudiada la mayoría de los participantes el 59.1% se ubican en un nivel alto de procrastinación emocional. Este es un patrón de comportamiento caracterizado por tener raíces emocionales que practican de forma constante que llega afectar sus vidas que a su vez no hay estudio concluyente que pruebe este hecho, pero, debido a lo que causa emoción al dejarlo sus actividades para el último momento se considera un patrón preocupante para los que practican esta conducta.

Esto concuerda con Arévalo (2019) en su investigación determinó la dimensión procrastinación académica predominante en estudiantes. En su resultado postergación de actividades, el 81% de la muestra se encuentra categorizado como alto.

Asimismo, en el ámbito laboral según Hen et al. (2021) en su investigación sobre la relación de procrastinación general y de toma de decisiones con la procrastinación en el trabajo en trabajadores. Según el estudio mostraron que la procrastinación en el trabajo esta

relacionada con la tendencia de la personalidad a procrastinar especialmente para la procrastinación de decisiones. Esto podría relacionarse con la procrastinación emocional.

Li et al. (2022) en su investigación sobre actividad física y procrastinación académica entre estudiantes universitarios chinos, los resultados fueron que las intervenciones de actividad física dirigidas a mejorar el autocontrol y la autoeficacia pueden reducir la procrastinación académica en estudiantes universitarios, por tanto, recomiendan realizar actividad física regularmente sea de alta intensidad o moderada para obtener beneficios sobre la procrastinación académica. Con respecto a Abad et al. (2022) en su investigación determinar la relación entre el cansancio emocional, la procrastinación y el rendimiento académico en Ayacucho. la aprobación de la hipótesis nula con un coeficiente de correlación de Spearman ( $r = -0,003$ ;  $p = 0,968$ ), es decir no hay una correlación significativa en las tres variables. Concluyendo que no existe una relación significativa entre el cansancio emocional, procrastinación y rendimiento académico en estudiantes.

Por tanto, la procrastinación es una tendencia generalizada entre la población occidental donde se demora el inicio o finalización de una actividad que pueden ser realizadas en un tiempo determinado lo cual se acompaña de sentimientos de malestar, sin embargo, no toda conducta de postergación o aplazamiento implica procrastinación. En consecuencia, el aplazamiento de la conducta genera sentimientos de malestar porque no finaliza a tiempo sus actividades. A nivel cognitivo, la persona genera todo tipo de sesgos para preservar su nivel de autoestima y no sentirse valorada por los demás; a nivel conductual, podría implicarse en tareas que no tiene nada ver con el cumplimiento de la tarea objetivo, constituyendo una conducta de autosabotaje distractoras. A nivel emocional el sentimiento de infravaloración, ansiedad y efectividad genera una tendencia a la pasividad que no es energía ni motiva para terminar la tarea. A nivel social, las que procrastinan son indecisas en sus relaciones interpersonales, piensan en la opinión de los demás constantemente y uno mismo se puede pasar cuestionando sobre como se deben hacer las cosas de modo tradicional, para solucionar la procrastinación no solo se debe trabajar en la gestión del tiempo si no es mas que eso implica abordarse desde la perspectiva cognitiva afectiva y conductual identificando de manera particular el estilo de personalidad del individuo de modo que pueda lograrse un abordaje eficaz (Diaz, 2019).

## V. CONCLUSIONES

- A partir de los datos analizados sobre la relación entre el bienestar psicológico y procrastinación en atletas de fisicoculturismo de Ayacucho, 2021, se determinó que no existe relación significativa entre ambas variables.
- Sobre datos evaluados de bienestar psicológico en atletas de fisicoculturismo de Ayacucho, 2021, la mayoría de los evaluados se encuentran en un nivel medio de bienestar psicológico.
- Acerca de los datos obtenidos sobre la procrastinación en atletas de fisicoculturismo de Ayacucho 2021, la mayoría de los evaluados presentan un nivel alto de procrastinación.
- Según los resultados hallados en la dimensión propósito de vida en los atletas de fisicoculturismo Ayacucho 2021, la mayoría de los evaluados obtuvieron un nivel medio.
- A raíz del estudio sobre la procrastinación en la dimensión emocional se demostraron que los atletas obtuvieron un nivel alto de procrastinación emocional.

## VI. RECOMENDACIONES

- A los atletas que obtuvieron un nivel medio de bienestar psicológico y un nivel alto de procrastinación se recomienda recibir atención psicológica en beneficio de su salud mental.
- A los atletas asistir a charlas psicológicas semanales que dirijan un CSMC o en un hospital.
- Se recomienda a los atletas a seguir practicando el deporte ya que según estudios demuestran ser beneficiosos para la salud física y mental.
- Se recomienda a los futuros investigadores realizar más estudios a este grupo de población ya que existen pocas investigaciones acerca de ellos.

## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abad Villaizan, N., Aguilar Sulca, P. y Lucas Aguirre, J. (2022) *Cansancio emocional, procrastinación y rendimiento académico en estudiantes de una escuela de educación superior pedagógica, Ayacucho 2022*. [Tesis de Maestría, Universidad Continental, Huancayo, Perú]. <https://hdl.handle.net/20.500.12394/12078>
- Aguinaga, I; Herrero-Fernandez, D. y Santamaría, T. (2021). Factor protector de las estrategias de afrontamiento y la cohesión de grupo sobre el bienestar psicológico ante situaciones de ansiedad competitiva en futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(1), 86–101. <https://doi.org/10.6018/cpd.414281>
- Arévalo Douglas, W. A. (2019) *Procrastinación académica en estudiantes preuniversitarios de una institución educativa privada del distrito de Cercado de Lima*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Inca Garcilaso De La Vega]. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4315>
- Argumedo Cuti, W. (2021) *Procrastinación académica y los niveles de estrés en estudiantes del VI ciclo de una Institución Educativa en Ayacucho, 2021*. [Tesis de Maestría, Universidad Cesar Vallejo]. [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV\\_cab8df43587ad956ac392ec9799e761c/Description#tabnav](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV_cab8df43587ad956ac392ec9799e761c/Description#tabnav)
- Arias Gonzáles, J. y Covinos Gallardo, M. (2021). *Diseño y metodología de investigación*. Edición, Enfoques Consulting EIRL. <https://repositorio.concytec.gob.pe/handle/20.500.12390/2260>
- Atalaya Laureano, C. y García Ampudia, L. (2019). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista de Investigación en Psicología*, 22(2), 363 – 378. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
- Bauer, P., Majisik, A., Mitter, B., Csapo, R., Tschan, H., Hume, P., Martinez-Rodriguez, A. and Makivic, B. (2023). Body composition of competitive bodybuilders: A Systematic Review of Published Data and Recommendations for Future Work. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 37(3), 726-732. <https://www.ingentaconnect.com/content/wk/jsc/2023/00000037/00000003/art00027>

- Bermeo Trujillo, J. S. y López Barreto, N. S. (2020) *Percepción de bienestar psicológico en las modalidades individual y grupal de una práctica deportiva*. [Tesis de Grado, Universidad de Santo Tomás. Bogotá].  
<https://repository.usta.edu.co/handle/11634/30313>
- British Broadcasting Corporation (27 agosto 2018). *La amígdala de la procrastinación: por qué hay gente que pierde el tiempo más que otra antes de emprender una tarea*.  
<https://www.bbc.com/mundo/noticias-45321582>
- Canchari Flores, Y. (2019) *Bienestar psicológico, una revisión teórica del concepto*. [Tesis de pregrado, Universidad señor de Sipán].  
<https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/6641>
- Carrasco Morales, I. S. (2022) *Academic procrastination in online learning during the COVID-19 pandemic at the language faculty of BUAP*. [Thesis, Merchant Benemérita University Autonomous of Puebla].  
<https://hdl.handle.net/20.500.12371/18429>
- Cordovez Angel, M., Ramírez cortez, F. y Villafañá Codoceo, C. (2023). Relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico en estudiantes de educación superior chilenos. *Wimb Lu*, 18(1), 83–100. <https://doi.org/10.15517/wl.v18i1.54653>
- Casasola Rivera, W. (2022). Revisión sistemática sobre procrastinación en estudiantes universitarios en el contexto Latinoamericano. *Psicología UNEMI*, 6(11), 227-244. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol6iss11.2022pp227-244p>
- Carrasco Barbosa, J. (2022) *Bases teóricas de la procrastinación académica*. [Tesis de Pregrado, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]  
<http://hdl.handle.net/20.500.12423/5646>
- Chavez Velasquez, V. A., Orosco Rodriguez, B. M. (2023) *Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de lima 2019*. [Tesis de Licenciatura, Universidad de San Martín de Porres].  
[https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/11848/OROSCO\\_RB\\_M\\_CHAVEZ\\_VVA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/11848/OROSCO_RB_M_CHAVEZ_VVA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Collas Vidal, D. H. y Cuzcano Julcarima, S. D. (2019) *Estrategias de afrontamiento ante el estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una institución privada de Lima Este, 2018*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Unión].

[https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1906/Daniel\\_Tesis\\_Licenciatura\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1906/Daniel_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Dardara, E., y Al-Makhalid, K. (2022). Procrastination, negative emotional symptoms, and mental well-being among university students in Saudi Arabia. *Annals of Psychology / Annals of Psychology*, 38(1), 17–24. <https://doi.org/10.6018/analesps.462041>
- Delgado Ahuanari, A. y Tejada Gordon, M. (2020) Bienestar psicológico en estudiantes universitarios latinoamericanos. [Proyecto de Grado, Universidad Cooperativa de Colombia].  
[https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/16343/1/2020\\_estudiantes\\_psicologico\\_bienestar.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/16343/1/2020_estudiantes_psicologico_bienestar.pdf)
- Deschamps Perdomo, A., Garrafa Núñez, M., Macías Mora, L., y Fuentes González, P. (2020). Felicidad y Salud: evidencias científicas. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del trabajo*, 29(4), 374-385. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-62552020000400374&script=sci\\_arttext&tlng=pt](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-62552020000400374&script=sci_arttext&tlng=pt)
- Díaz Morales, J. F. (2019). Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos. *Revista iberoamericana de diagnóstico y evaluación psicológica*, 51(2), 43-60. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6934104>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E, and Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Espantoso, D. y Mannheim, E. (2021) *Adicción a redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de Ciencias de la Salud*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. <http://hdl.handle.net/10757/657809>
- Estremadoiro, B. y Schulmeyer, M. (2021). Procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Revista Aportes de la Comunicación y la Cultura*, (30), 51-66. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2306-86712021000100004&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2306-86712021000100004&lng=es&tlng=es).

- Ferrari, J. R., Johnson, J. L. and McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment*. Plenum press New York. <https://acortar.link/ZBoaEa>
- Ferrari, J. R. y Emmons, R. A. (1995). Methods of procrastination and their relation to self-Control and Self-Reinforcement: An exploratory study. *Journal of Social Behavior and Personality*, 10(1), 135-142. <https://www.proquest.com/openview/311e957194201a2b8245a1092ba3d19e/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1819046>
- Fentaw, Y., Moges, B. T., and Ismail, S. M. (2022). Academic procrastination behavior among public university students. *Education Research International*. 7(30), 1-8. <https://www.hindawi.com/journals/edri/2022/1277866/>
- Fernandez Valdera, L y Ubillus Alvarado, J. (2022) *Bienestar psicológico en deportistas competitivos adultos tempranos*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/9590>
- Fernández González, A., García-Viniegras, C. R. V., y Lorenzo Ruiz, A. (2015). Consideraciones acerca del bienestar psicológico. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 17(3). <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/47410>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (6 de junio de 2022). *La salud mental en pocas palabras*. [https://www.unicef.org/lac/la-salud-mental-en-pocas-palabras\\_](https://www.unicef.org/lac/la-salud-mental-en-pocas-palabras_)
- García Viniegras, C. R. y González Benítez, I. (2000). El bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16 (6), 586-592. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252000000600010](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000600010)
- Guevara Alban, G. P., Verdesoto Arguello, A. E., y Castro Molina, N. E. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *Recimundo*, 4(3), 163-173. <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/860>
- Gündoğan, S. (2023). The relationship of academic procrastination behavior with school burnout, psychological well-being, and academic performance. *HAYEF: Journal of Education*, 20(2), 106-111. <https://hayefjournal.org/en/the-relationship-of-academic-procrastination-behavior-to-school-burnout-psychological-well-being-and-academic-achievement-13786>

- Haubenstricker, J., Lee, J., Segovia, G., and Medina, E. (2023). La teoría del comportamiento planificado y los comportamientos dietéticos en culturistas competitivas. *BMC Salud Pública*, 23(1), 1-14. <https://bmcpublikealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-023-16568-w>
- Helms, R., Prnjak, K., y Linardon, J. (2019). Towards a Sustainable Nutrition Paradigm in Physique Sport A Narrative Review. *Sports (Basel)*, 7(7), 172. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31315180/>
- Hen, M., Goroshit, M., and Viengarten, S. (2021). How decisional and general procrastination relate to procrastination at work: An investigation of office and non-office workers. *Personality and Individual Differences*, 172, 110581. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886920307728>
- Hernández Vique, C. F. y Morocho Gomez, N. J. (2022), *Bienestar psicológico y ansiedad competitiva en deportistas profesionales*. *Riobamba*, 2022. [Tesis de Pregrado, Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador]. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/10005>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, P. (2018). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill Interamericana. <https://n9.cl/su85e>
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. (2020). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-hill. [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/64591365/Metodolog%C3%ADa\\_de\\_la\\_investigaci%C3%B3n\\_Rutas\\_cuantitativa\\_cualitativa\\_y\\_mixta-libre.pdf?1601784484=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DMETODOLOGIA\\_DE\\_LA\\_INVESTIGACION\\_LAS\\_RUTA.pdf&Expires=1693966319&Signature=FyTUcLib6rF83Ps0tYJSVO2gcBjHLxEvpQBA0Vfhi7NV8fh-gFABHXt1cA83nYDGU25hhNVqjzDPRe9evTQDQwmmuBMQmXBQGgFeX2yvNx29VBbB3K067yfk0wZ712zX~rKETEVltKLxb0pm54DWdBnkByhQy0iU0Z-F5Wde88EjZ3b3MnfdjeYuebi~Db3yLqSJEEmTor3BIC7MBvHk8dyX1KbsrZxXTFGpuRJ1jdpagtGThj5f2F6FFk75zzzZSyT4pg1J~goTnzGidcytLJqza5IPG2DYLOPxKdTAI9DWkq8XCqaWIGDuTfFXvQY-aPea8mgV1qGnxzKzU0ndw\\_\\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/64591365/Metodolog%C3%ADa_de_la_investigaci%C3%B3n_Rutas_cuantitativa_cualitativa_y_mixta-libre.pdf?1601784484=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DMETODOLOGIA_DE_LA_INVESTIGACION_LAS_RUTA.pdf&Expires=1693966319&Signature=FyTUcLib6rF83Ps0tYJSVO2gcBjHLxEvpQBA0Vfhi7NV8fh-gFABHXt1cA83nYDGU25hhNVqjzDPRe9evTQDQwmmuBMQmXBQGgFeX2yvNx29VBbB3K067yfk0wZ712zX~rKETEVltKLxb0pm54DWdBnkByhQy0iU0Z-F5Wde88EjZ3b3MnfdjeYuebi~Db3yLqSJEEmTor3BIC7MBvHk8dyX1KbsrZxXTFGpuRJ1jdpagtGThj5f2F6FFk75zzzZSyT4pg1J~goTnzGidcytLJqza5IPG2DYLOPxKdTAI9DWkq8XCqaWIGDuTfFXvQY-aPea8mgV1qGnxzKzU0ndw__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

- Instituto Nacional de Salud Mental. (2020). Estudio Epidemiológico de Salud Mental en Ayacucho, Cajamarca y Huaraz 2017. *Informe General. Anales de Salud Mental*, 36(2) 25-449.  
<https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/3676569/Estudio%20Epidemiol%C3%B3gico%20de%20Salud%20Mental%20en%20Ayacucho%2C%20Cajamarca%20y%20Huaraz%202017.pdf.pdf>
- Jiansheng, L; Haiqing, W; Danli, CH; Shuo, Y; Peijie, D; Haoliang, M; Weilin, S y Tingwei, CH. (2023). The positive importance of government-organized national sporting events in the post-epidemic era: the impact on citizens' psychological well-being, level of consciousness, and social avoidance distress. *Journal of Sport Psychology*, 32(2), 134-146. <https://rpd-online.com/index.php/rpd/article/view/1307>
- Johnson, N. (4 de marzo de 2021). *¿Estás procrastinando más? Es culpa de la pandemia*. National Geographic. <https://www.nationalgeographic.es/ciencia/2021/03/estas-procrastinando-mas-es-culpa-de-la-pandemia>
- Johansson, F., Rozental, A., Edlund, K., Côté, P., Sundberg, T., Onell, C., Rudman, A. and Skillgate, E. (2023). Associations between procrastination and subsequent health outcomes among university students in sweden. *JAMA Netw Open*, 6(1) e2249346. <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2800006>
- Kind, A. and Helms, E. (2023). Is bodybuilding a sport? *Journal of the philosophy of sport*, 50(2), 281-299. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00948705.2023.2234978>
- Knaus, J. (1997). Superar el hábito de posponer. *Revista de toxicomanías*, (13), 19-22. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5518958>
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. K, and Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary educational psychology*, 33(4), 915-931. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0361476X07000264>
- Klassen, R. M., and Kuzucu, E. (2009). Academic procrastination and motivation of adolescents in Turkey. *Educational psychology*, 29(1), 69-81. <https://doi.org/10.1080/01443410802478622>
- Leiva, A., Nazar, G., Martínez-Sanguinetti, M., Petermann-Rocha, F., Ricchezza, J., y Celis-

- Morales, C. (2020). Dimensión psicosocial de la pandemia: la otra cara del COVID-19. *Ciencia y Enfermería*, 26, (10). <https://doi.org/10.29393/ce26-3dpal60003>
- Le Bouc, R. and Pessiglione, M. (2022). A neuro-computational account of procrastination behavior. *Nature Communications*, 13(1), 5639. <https://www.nature.com/articles/s41467-022-33119-w>
- León, C. y Olivera, E. (2022). Revisión sistemática sobre la salud mental en el contexto COVID-19. *Revista de investigaciones de la Universidad Le Cordon Bleu*, 9(1), 61-78. <https://doi.org/10.36955/RIULCB.2022v9n1.006>
- Li, C., Hu, Y., and Ren, K. (2022). Physical activity and academic procrastination among Chinese university students: a parallel mediation model of self-control and self-efficacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 6017. <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/10/6017>
- Lieberman, CH. (26 de marzo de 2019). Procrastinar no es un asunto de holgazanería, sino de manejo de las emociones. *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/es/2019/03/26/espanol/como-evitar-la-procrastinacion.html>
- Lodha, P., Sharma, A., Dsouza, G., Marathe, I., Dsouza, S., Rawal, S., Pandya, V. and De Sousa, A. (2019). General procrastination scale: Development of validity and reliability. *International Journal of Medicine and Public Health*, 9(3), 74-80. <https://www.ijmedph.org/article/640>
- Mondoñedo Arroyo, C. I. (2018) *Bienestar y estrés académico en universitarios deportistas y no deportistas*. [Tesis de Licenciatura, Pontificia universidad católica del Perú] <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/12765>
- Magalhães, P., Pereira, B., Oliveira, A., Santos, D., Núñez, J. and Rosário, P. (2021). The Mediator Role of routines on the relationship between general procrastination, academic procrastination and perceived importance of sleep and bedtime procrastination. *Int J Environ Res Public Health*, 18(15) 7796. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8345532/>
- Mateo Salazar, J. A. (2022) Una aproximación teórica de la procrastinación. *Revista Renovación*, 10, 57-61. [https://www.researchgate.net/profile/Luis-Osorio-Munoz/publication/363284380\\_Revista\\_Renovacion\\_10\\_ISSN\\_2955-](https://www.researchgate.net/profile/Luis-Osorio-Munoz/publication/363284380_Revista_Renovacion_10_ISSN_2955-)

845X/links/6320d92b071ea12e362ecd19/Revista-Renovacion-Nro-10-ISSN-2955-845X.pdf#page=57

Ministerio de Salud (7 de agosto de 2023). *Casi un millón de casos de salud mental atendidos en diversos establecimientos del Minsa*.  
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/814543-casi-un-millon-de-casos-de-salud-mental-atendidos-en-diversos-establecimientos-del-minsa>

Morales Reyes, A. J. (2021) Procrastinación en estudiantes del nivel superior. *Revista Ciencia Multidisciplinaria CUNORI*, 5(2). 59-70.  
<https://revistacunori.com/index.php/cunori/article/view/169/223>

Nieto Román, C., Solanas Garzo, E., Polo del Río, M. I., Pérez López, E. M., Mendo Lázaro, S., León del Barco, B., Alzás García, T., Yuste Tosina, R. y López Ramos, V. M. (2023) *Estudio sobre bienestar psicológico y salud mental del estudiantado de la UEx*. Editor Universidad de Extremadura, Servicio de Publicaciones.  
<http://hdl.handle.net/10662/17299>

Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J. y Romero, H. (2018) *Metodología de investigación cuantitativa cualitativa y redacción de tesis* Ediciones de la U.  
[http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulos/MetodologiaInvestigacionNaupas.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/MetodologiaInvestigacionNaupas.pdf)

Obando, E., Oviedo, T. y López, L. (2021) *Bienestar psicológico y ansiedad en deportistas de la categoría mayores del club deportivo William Morgan, Arequipa, 2021*. [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma de Ica]  
<http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/2123>

Organización de las Naciones Unidas (10 de octubre de 2022). *Estado de la salud mental tras la pandemia del COVID-19 y progreso de la iniciativa especial para la salud mental (2019-2023) de la OMS*. <https://www.un.org/es/cr%C3%B3nica-onu/estado-de-la-salud-mental-tras-la-pandemia-del-covid-19-y-progreso-de-la-iniciativa>

Organización Mundial de la Salud (3 de junio de 2022). *Por qué la salud mental debe ser una prioridad al adoptar medidas relacionadas con el cambio climático*. Ginebra (Suiza) *Noticias departamentales*. <https://n9.cl/awt7c>

Organización Panamericana de la Salud. (9 de junio de 2023). *La salud mental debe ocupar un lugar prioritario en la agenda política tras la pandemia de COVID-19: Nuevo informe*

de la OPS. <https://www.paho.org/es/noticias/9-6-2023-salud-mental-debe-ocupar-lugar-prioritario-agenda-politica-tras-pandemia-covid-19>

- Otero-Potosi, S., Fuertes-Narváez, M. E., Casanova-Imbaquingo, L., Arichábala-Vallejos, D., y Freire-Reyes, K. (2023). La Procrastinación: Una Exploración Teórica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 76-93. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i3.6065](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6065)
- Pascual, R., Santos, A. S., Alas, L., Mina, J., Ortiz, R. L., and Mangilit, Z. M. (2023). Factors affecting the procrastination habits of senior high school students in general de Jesus college and their impacts on their physical and mental well-being. *Ascendens Asia Journal of Multidisciplinary Research Abstracts*, 5(2), 107-107. <https://www.ojs.aaresearchindex.com/index.php/AAJMRA/article/view/12483>
- Pando Escurra, T. T. y Rojas Quispe, D. G. A. (2019) *Bienestar psicológico y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga -Ayacucho, 2019*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma de Ica]. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/2033>
- Picho Hidalgo, N. E., Quincho Cardenas, N. E., y Salaman Tito, M. R. (2020) *Procrastinación académica: una revisión descriptiva de la literatura*. [Tesis pregrado, Universidad Continental, Huancayo, Perú]. <https://hdl.handle.net/20.500.12394/10383>
- Piazza M, Fiestas F. (2014). Prevalencia anual de trastornos y uso de servicios de salud mental en el Perú: resultados del estudio mundial de salud mental, 2005. *Rev Peru Med Exp Salud Pública*, 31(1), 30-38. <https://web.ins.gob.pe/es/acerca-del-ins/publicaciones/menu-del-dia/piazza-m-fiestas-f-prevalencia-anual-de-trastornos-y-uso>
- Polo Gormas, Y. S. (2022) *Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios, Cajamarca, 2022*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada del Norte]. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/31493>
- Polanía Reyes, C, Cardona Olaya, F, Castañeda Gamboa, G, Vargas, I, Calvache Salazar, O y Abanto Vélez, W. (2020). *Metodología de investigación Cuantitativa & Cualitativa*. Institución Universitaria Antonio José Camacho. <https://repositorio.uniajc.edu.co/handle/uniajc/596>

- Popovych, I., Shevchenko, N., Raievska, Y., Myshchysyn, M., Hoian, I., Yakovleva, S., and Los, O. (2023). Operationalization of physical work ability of young athletes in terms of psychological well-being. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(6), 1456-1464. <https://www.efsupit.ro/images/stories/iunie2023/Art178.pdf>
- Pychyl, T. A. y Sirois, F. M. (2016). Procrastination, health, and well-being. Academic Press. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=BQbpCgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=procrastinacion+tym+phychel&ots=VelXVWewTh&sig=GrLEpCt3QxpWH08MYQSyj2kk2aw#v=onepage&q=procrastinacion%20tym%20phychel&f=false>
- Reyes Rojas, C. E. (2021) *Calidad de sueño y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021*. [Tesis de Licenciatura. Universidad Privada Antenor Orrego – UPAO]. <https://hdl.handle.net/20.500.12759/10582>
- Reche García, C., Hernández Morante, J.J., Trujillo Santana J.T., González Cisneros, C.A.; Romero Romero, J. y Ortín Mdoreno, F. J. (2022). Bienestar psicológico dedeportistas adolescentes mexicanos confinados por la pandemia del COVID-19. *Cultura, ciencia y deporte*, 17(52), 7-13. <http://doi.org/10.12800/ccd.v17i52.1681>
- Rivas Ávila, Y. J., Varona Moreno, L. M. y Mas Sánchez, P. M. (2019). El crecimiento personal como unidad de análisis compleja del desarrollo integral de la personalidad. fundamentos epistemológicos. *Didáctica y educación*, 10(6), 171–194. <https://revistas.ult.edu.cu/index.php/didascalía/article/view/1091>
- Rivera Ccaico, L. K. (2022). *Bienestar Psicológico y Compromiso Organizacional en los Trabajadores del Programa Regional de Irrigación y Desarrollo Rural Integrado - PRIDER, Ayacucho, 2022*. [Tesis de Licenciatura, Universidad de Ayacucho Federico Federico froebel]. <http://hdl.handle.net/20.500.11936/266>
- Ryan, R., Huta, V., y Deci, E. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies: An interdisciplinary forum on subjective well-being*, 9(1), 139–170. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>
- Ryff, C. D. and Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revised. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Rustamov, E., Zalova Nuriyeva, U., Allahverdiyeva, M., Abbasov, T., Mammadzada, G. and Rustamova, N. (2023). Academic self-efficacy, academic procrastination, and well-

- being: a mediation model with large sample of Azerbaijan . *International Online Journal of Primary Education*, 12(2), 84-93. <https://doi.org/10.55020/iojpe.1250574>
- Rukstela A, Lafontant K, Helms E, Escalante G, Phillips K., and Campbell BI. (2023). Las estrategias de entrenamiento de culturismo cumplen con las recomendaciones basadas en evidencia: un enfoque cualitativo. *Revista de Morfología y Kinesiología Funcional*, 8(2), 84. <https://www.mdpi.com/2411-5142/8/2/84#B1-jfmk-08-00084>
- Santamaria Cardozo, L. A. (2020) *Bienestar psicológico en estudiantes que realizan prácticas pre profesionales de psicología de una universidad particular de Chiclayo, agosto-diciembre 2018*. [Tesis de pregrado, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Chiclayo, Perú]. <http://hdl.handle.net/20.500.12423/2530>
- Schult Reátegui, N. E., y Bejarano Álvarez, P. M. (2023). Uso de redes sociales y procrastinación en estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *Revista peruana de investigación e innovación educativa*, 3(1), e24035. <https://doi.org/10.15381/rpiiedu.v3i1.24035>
- Salehi S. F. and Safarzadeh S. (2022). Designing a model of marital procrastination based on the quality of sexual life and marital conflict with the mediation of psychological well-being of women applicants for divorce. *Rooyesh*, 11(10), 139-148. <http://frooyesh.ir/article-1-4124-en.html>
- Singer, B. and Ryff, C. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Tapullima Mori, C. and Ramírez Garcia, G. (2022). Academic procrastination and psychological well-being in university students during virtual classes. *Sapienza: International Journal of Interdisciplinary Studies*, 3(1), 96-105. <https://doi.org/10.51798/sijis.v3i1.210>
- Trujillo Santana, T. J., Maestre Baidez, M., Preciado Gutierrez, K. Y., Ortín Montero, F. J., López Fajardo, A. D. y López Morales, J. (2022). Bienestar psicológico, fortaleza mental y vitalidad subjetiva en deportistas con discapacidad. *Revista Retos: nuevas*

*tendencias en educación física, deporte y recreación.* 45, 1165-1173.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8480230>

Trujillo Santana, T., Maestre Baidez, M., Romero, J., Ortin Montero, F. J., López Fajardo, A. D., y López-Morales, J. L. (2023). Vitalidad subjetiva, bienestar psicológico y fortaleza mental en deportes de combate. *Cuadernos de psicología del deporte*, 23(1), 175–189.  
<https://doi.org/10.6018/cpd.511371>

Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and psychological measurement*, 51(2), 473-480.  
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0013164491512022>

Trudel-Fitzgerald, C., Millstein, R. A., Von Hippel, C., Howe, C. J., Tomasso, L. P., Wagner, G. R., and VanderWeele, T. J. (2019). Psychological well-being as part of the public health debate? Insight into dimensions, interventions, and policy. *BMC public health*, 19(1), 1-11. <https://bmcpublikealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-019-8029-x#ref-CR20>

Uma, E., Lee, CH., Shapiai, S., Nor, A., Soe, H. and Varghese, E. (2020). Academic procrastination and self-efficacy among a group of dental undergraduate students in Malaysia. *Journal of Education and Health Promotion*, 9(1), 326.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7774631/>

Utami Yunita, D. and Kriswanto Setyo, E. (2019). Hubungan minat olahraga dan psychological well-being terhadap prokrastinasi peserta didik di sekolah menengah atas, *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(2), 41-49. <https://doi.org/10.21831/jpji.v15i2.26109>

Villareal Salazar, H. J. (2023) *Entrenamiento físico y bienestar psicológico en personas de 18 a 30 años que asisten a un gimnasio en la ciudad de Quito en el periodo 2022-2023*. [Tesis de Licenciatura, universidad politécnica salesiana. Ecuador]  
<http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/24264>

Veenhoven, R. (2008). Sociological theories of subjective well-being. *The science of subjective well-being*, 9, 44-61. <https://personal.eur.nl/veenhoven/Pub2000s/2008c-full.pdf>

Véliz Burgos, A., Durán Solar, S., Guerrero Payahuala, G., Moreno Leiva, G., Igoevna Denisova, O. y Leonidovna Krivova, A. (2020). Bienestar psicológico y bienestar social en trabajadores no académicos de una universidad pública en la region de los lagos, Chile. *Revista Inclusiones*, 8, 93-107.

<https://www.revistainclusiones.org/index.php/inclu/article/view/220>

Vergara, L., Bernett, M., Serpa, A., Navarro-Obeid, J., Martínez, I. y Montes-Millan, J. (2023) Procrastinación académica en estudiantes de educación secundaria y media. *Rev. innova educ.* 5(1) 88-99.

<https://revistainnovaeducacion.com/index.php/rie/article/view/684/721>

Vielma Rangel, J. y Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica, *Educere*, 14(49), 265-275.

<https://www.redalyc.org/pdf/356/35617102003.pdf>

Yáñez Pretell, A. P. (2022) *Procrastinación académica en estudiantes de psicología durante la educación remota de emergencia en una universidad de Ica – 2021*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Continental].

[https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11089/1/IV\\_FHU\\_501\\_TE\\_Y%C3%A1%C3%B1ez\\_Pretell\\_2022.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11089/1/IV_FHU_501_TE_Y%C3%A1%C3%B1ez_Pretell_2022.pdf)

## ANEXOS

Anexo 1: Instrumentos de recolección de la información

### ESCALA DE BIENESTAR PSICOLOGICO DE RYFF

EDAD:

SEXO: FEMENINO ( ) MASCULINO ( )

A continuación, se presenta algunos enunciados sobre el modo como usted se comporta, siente y actúa. No existe después respuesta correcta o incorrecta. Responda con sinceridad su respuesta puede determinarlo marcando una equis (X).

Ítems	Totalmente desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.						
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.						
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.						
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.						
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						

7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.						
11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						
13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.						
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.						
16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						
18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						

20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.						
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.						
23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.						
26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.						
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.						
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.						
29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.						
30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.						
31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.						
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.						

33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.						
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.						
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.						
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.						
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.						

## 2 ESCALA DE PROCRASTINACIÓN

Este cuestionario tiene como objetivo recaudar información sobre la procrastinación en atletas del fisicoculturismo y fitness - Ayacucho, 2020. Dicha información será de gran importancia para analizar y tomar medidas que fortalezcan el rendimiento académico, familiar y emocional. La información brindada es completamente anónima. Llena los espacios en blanco con un (X) aspa que corresponda a su respuesta.

**Edad** \_\_\_\_\_ años **sexo:** Masculino ( ) Femenino ( ) **Estado civil:** Soltero/a ( ) casado/a ( ) **otro:**( )

**Religión:** Adventista ( ) evangélico ( ) católico ( ) otro ( ) **lugar de procedencia:** Costa ( ) sierra ( ) selva ( ) extranjero ( )

**Código:** .....

N°	ITEMS	NUNCA	A VECES	SIEMPRE
1	¿Tienes un horario establecido para tus tareas?			
2	¿Dejas para último momento las tareas más difíciles para empezar por las más fáciles?			
3	¿Tiendes a no concluir una tarea que empezaste?			
4	¿Tu familia te llama la atención porque no pasas suficiente tiempo con ellos?			
5	¿Tu familia se queja porque postergas reuniones?			
6	¿Te sientes intranquilo o ansioso por no haber hecho tu tarea a tiempo?			
7	¿Tienes miedo a fallar al realizar tus deberes?			
8	¿Las personas de tu entorno te reprochan porque no dedicas tiempo suficiente haciendo tus tareas?			
9	¿Postergas los trabajos de los cursos que no te gustan?			
10	¿Dejas de hacer una tarea cuando no cuentas con los materiales suficientes?			
11	¿Piensas que hay tiempo de sobra y postergas las visitas a tus familiares?			
12	¿Presentas tus trabajos fuera de tiempo?			
13	¿Ante un problema tardas en último momento a solucionarlo?			
14	¿Tu rendimiento académico ha disminuido porque estudias para los exámenes en último momento?			

15	¿Interrumpes tus tareas para hacer otras actividades?			
16	¿Tienes problemas para organizar tu tiempo en relación a los deberes familiares?			
17	¿Eres de las personas que siempre tiene una excusa por no haber cumplidos los compromisos?			
18	¿Empiezas y terminas a un ritmo acelerado tus deberes encomendados?			
19	¿Notas que usualmente haces la promesa “más tarde lo hago”			
20	¿Llega la noche y dices ¡Uy que tarde es! ¡Muy tarde para empezar hoy, empezare mañana!?			
21	¿Prometes a tus familiares, pero no cumples?			
22	¿Te gusta la emoción/adrenalina de las corridas a último minuto?			
23	¿Prefieres pasar el tiempo realizando otros deberes que pasar tiempo con tu familia?			
24	¿Cuándo recibes una invitación familiar, tardas en contestarla o usualmente no la contestas?			
25	¿Te gusta tomar muchas responsabilidades sin ninguna expectativa razonable de cumplir tus obligaciones?			
26	¿Tienes pereza para realizar tus actividades?			
27	¿Cuándo tienes una fecha límite para realizar una actividad familiar, esperas hasta el último momento para hacerlo?			
28	¿Percibes que tu familia cree de antemano que vas a llegar tarde a tus compromisos o que simplemente no asistirás?			
29	¿Sueles culpar de lo que te sucede a algún tercero o factores externos?			
30	¿Dudas de tu propia capacidad para realizar tareas?			

Gracias por su participación.

## Anexo 2: Ficha técnica

8 Escala de bienestar psicológico	
Nombre de la prueba	Escala de bienestar psicológico (EBP)
Autores	Carol Ryff
Año	1995
Adaptación y validación	Madelinne Pérez Basilio (2017)
Procedencia	Estados Unidos
El objetivo	Determinar el nivel de bienestar psicológico
Modo de aplicación	Dirigido a adolescentes y adultos
Género	Ambos sexos, con un nivel cultural mínimo para comprender las instrucciones y enunciados de la escala.
Aplicación	Individual y colectivo
Tiempo de aplicación	20 minutos aproximadamente
Total	35 ítems
Dimensión	6
Puntaje en escala Likert por cada ítem	“Totalmente desacuerdo” (1 punto), “Poco de acuerdo” (2 puntos), “Moderadamente de acuerdo” (3 puntos), “Muy de acuerdo” (4 puntos), “Bastante de acuerdo” (5 puntos) y “Totalmente de acuerdo” (6 puntos) está constituida por 6 ítems 8
Dimensión	Dimensión I: Autoaceptación Presenta 7 ítems. Dimensión II: Relaciones Positivas Presenta 6 ítems. Dimensión III: Autonomía Presenta 4 ítems. Dimensión IV: Dominio del Entorno Presenta 6 ítems. Dimensión V: Propósito en la vida Presenta 8 ítems. Dimensión VI: Crecimiento personal Presenta 4 ítems.

Cuestionario de procrastinación	
Nombre de la segunda prueba	Cuestionario de procrastinación (CDP)
Autor	Ramírez, Tello y Vásquez
Año	2013
Forma de aplicación	Individual y colectiva
Duración	20 minutos aproximadamente
Edad	Mayores de 16 años
Total	30 ítems
Escala	Tipo Likert
Dimensiones	3, académico, familiar y emocional
Ítems	Contiene 3 alternativas: 1 (nunca), 2 (a veces), 3 (siempre)
Objetivo	Evaluar la procrastinación de manera global y específica.

El cuestionario

Tiene adecuada validez y confiabilidad

### Anexo 3: Operacionalización de variables

#### Operacionalización de la variable bienestar psicológico y procrastinación

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	VALORACIÓN	Estandarización por dimensiones
<b>V1: Bienestar psicológico</b>	El bienestar psicológico son las percepciones que tienen los atletas de fisicoculturismo y fitness con respecto a cada uno de sus dimensiones. Escala de Bienestar Psicológico (1987). Por Carol Ryff.	<b>Autoaceptación</b>	Dimensión I: 7 ítems	1,7,8,11,17,25,34	Totalmente en desacuerdo (1 punto), desacuerdo (2 puntos), ligeramente en desacuerdo (3 puntos), ligeramente de acuerdo (4 puntos), de acuerdo (5 puntos) y totalmente de acuerdo (6 puntos).	Alto (31-42) Medio (19-30) Bajo (7-18)
		<b>Relaciones positivas</b>	Dimensión II: 7 ítems	2,13,16,18,23,31,38		Alto (31-24) Medio (19-30) Bajo (7-18)
		<b>Autonomía</b>	Dimensión III: 5 ítems.	3,5,10,15,27		Alto (26-30) Medio (16 -25) Bajo (5-15)
		<b>Dominio del entorno</b>	Dimensión IV: 7 ítems	6,19,26,29,32,36,39		Alto (31-42) Medio (19-30) Bajo (7-18)

<b>Propósito en la vida</b>	Dimensión V: 8 ítems.	9, 12, 14, 20, 22, 28, 33, 35	Alto (40-48) Medio (24-39) Bajo (8-23)
<b>Crecimiento Personal</b>	Dimensión VI: 5 ítems.	4, 21, 24, 30, 37	Alto (26-30) Medio (16-25) Bajo (5-15)
<b>V2: Procrastinación</b>	Significa diferir, aplazar, posponer. La procrastinación es el hábito de postergar actividades consideradas como principales donde el individuo las reemplaza por otras que son de carácter menos relevante o más agradable.		
<b>Procrastinación Académica:</b>	Dimensión I	1, 2, 3, 7, 8, 9, 13, 14, 15, 20.	Alto (17-30) Medio (14-16) Bajo (1-13)
<b>Procrastinación familiar:</b>	Dimensión II	4, 5, 6, 10, 11, 12, 16, 17, 18, 19.	Alto (20-30) Medio (17-19) Bajo (1-16)
<b>Procrastinación emocional:</b>	Dimensión III	21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30.	Alto (16-30) Medio (13-15) Bajo (1-12)

**Anexo 4: Consentimiento informado**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**Estimado(a):**

.....  
.....

Con el debido respeto me presento ante usted, mi nombre es **Mili Nataly Illaconza Gutierrez**, bachiller en psicología de la **Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI - UCT**. En la actualidad me encuentro realizando una investigación sobre **bienestar psicológico y procrastinación en atletas de fisicoculturismo de Ayacucho, 2021**. Para ello quisiera contar con su valiosa colaboración. El proceso consiste en la aplicación de una prueba psicológica: **Escala de bienestar psicológico y cuestionario de procrastinación**. De aceptar participar en la investigación, afirmo haber sido informado (a) de todos los procedimientos de la investigación. En caso de que tenga alguna duda con respecto a algunas preguntas se le explicará cada una de ellas.

Gracias por su colaboración.

Atte. Mili Nataly Illaconza Gutierrez.  
Bachiller en Psicología

**YO**

.....  
.....

Con número de **DNI:** ..... acepto participar en la investigación acerca de **Bienestar Psicológico y Procrastinación en atletas de fisicoculturismo de Ayacucho, 2021**.

Día: ...../...../.....

\_\_\_\_\_  
FIRMA

**Anexo 6: Matriz de consistencia**

*Matriz de consistencia de bienestar psicológico y procrastinación en atletas de fisicoculturismo de Ayacucho, 2021.*

<b>PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>HIPÓTESIS</b>	<b>VARIABLES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>METODOLOGÍA</b>
Problema General <b>¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y procrastinación en atletas de fisicoculturismo de Ayacucho, 2021?</b>	<b>Objetivo general</b> Determinar la relación entre el bienestar psicológico y procrastinación en atletas de fisicoculturismo de Ayacucho, 2021. <b>Objetivos específicos</b> 1. Identificar el nivel de bienestar psicológico en atletas de fisicoculturismo de Ayacucho, 2021. 2. Identificar el nivel de procrastinación en atletas de fisicoculturismo de Ayacucho, 2021. 3. Identificar el nivel de bienestar psicológico en la dimensión propósito	<b>Hipótesis general</b> <b>H<sub>1</sub></b> =Existe relación entre el bienestar psicológico y procrastinación en atletas de fisicoculturismo de Ayacucho, 2021.	<b>VARIABLES</b> <b>Variables de estudio</b> Bienestar psicológico.  Procrastinación	<b>INDICADORES</b> <b>Dimensiones bienestar psicológico:</b> Auto aceptación Relaciones Positivas Autonomía Dominio del Entorno Propósito en la vida Crecimiento personal	<b>Tipo de investigación</b> Correlacional  <b>Diseño de investigación</b> No experimental  <b>Población y muestra: 50</b>  <b>Población:</b> 50 estudiantes del nivel secundario.

en la vida en los atletas de fisicoculturismo de Ayacucho, 2021.

**Muestra:** 30 atletas de fisicoculturismo.

4. Identificar el nivel de procrastinación en la dimensión emocional en los atletas de fisicoculturismo de Ayacucho, 2021

**Instrumentos:**

- Escala de bienestar psicológico (EBP)
- Cuestionario de procrastinación (CDP)

**Dimensiones de Procrastinación:**

- Académica
- Familiar
- Emocional

# INFORME DE TESIS ILLACONZA

---

## INFORME DE ORIGINALIDAD

---

17%

INDICE DE SIMILITUD

17%

FUENTES DE INTERNET

5%

PUBLICACIONES

14%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

---

## FUENTES PRIMARIAS

---

1	<a href="http://www.researchgate.net">www.researchgate.net</a> Fuente de Internet	4%
2	<a href="http://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Fuente de Internet	3%
3	<a href="http://repositorio.upeu.edu.pe">repositorio.upeu.edu.pe</a> Fuente de Internet	2%
4	<a href="http://repositorio.uct.edu.pe">repositorio.uct.edu.pe</a> Fuente de Internet	2%
5	<a href="http://repositorio.uladech.edu.pe">repositorio.uladech.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
6	<a href="http://repositorio.ucv.edu.pe">repositorio.ucv.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
7	Candy Atalaya Laureano, Lupe García Ampudia. "Procrastinación: Revisión Teórica", Revista de Investigación en Psicología, 2020 Publicación	1%
8	<a href="http://repositorio.uigv.edu.pe">repositorio.uigv.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%

---

9

[dspace.ups.edu.ec](https://dspace.ups.edu.ec)

Fuente de Internet

1 %

10

Submitted to Instituto Superior de Artes,  
Ciencias y Comunicación IACC

Trabajo del estudiante

1 %

11

[ciencialatina.org](http://ciencialatina.org)

Fuente de Internet

1 %

12

Submitted to Universidad Del Magdalena

Trabajo del estudiante

1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Activo

# INFORME DE TESIS ILLACONZA

---

INFORME DE GRADEMARK

---

NOTA FINAL

COMENTARIOS GENERALES

**/20**

---

PÁGINA 1

---

PÁGINA 2

---

PÁGINA 3

---

PÁGINA 4

---

PÁGINA 5

---

PÁGINA 6

---

PÁGINA 7

---

PÁGINA 8

---

PÁGINA 9

---

PÁGINA 10

---

PÁGINA 11

---

PÁGINA 12

---

PÁGINA 13

---

PÁGINA 14

---

PÁGINA 15

---

PÁGINA 16

---

PÁGINA 17

---

PÁGINA 18

---

PÁGINA 19

---

PÁGINA 20

---

PÁGINA 21

---

PÁGINA 22

---

PÁGINA 23

---

PÁGINA 24

---

PÁGINA 25

---

PÁGINA 26

---

PÁGINA 27

---

PÁGINA 28

---

PÁGINA 29

---

PÁGINA 30

---

PÁGINA 31

---

PÁGINA 32

---

PÁGINA 33

---

PÁGINA 34

---

PÁGINA 35

---

PÁGINA 36

---

PÁGINA 37

---

PÁGINA 38

---

PÁGINA 39

---

PÁGINA 40

---

PÁGINA 41

---

PÁGINA 42

---

PÁGINA 43

---

PÁGINA 44

---

PÁGINA 45

---

PÁGINA 46

---

PÁGINA 47

---

PÁGINA 48

---

PÁGINA 49

---

PÁGINA 50

---

PÁGINA 51

---

PÁGINA 52

---

PÁGINA 53

---

PÁGINA 54

---

PÁGINA 55

---

PÁGINA 56

---

PÁGINA 57

---

PÁGINA 58

---

PÁGINA 59

---

PÁGINA 60

---

PÁGINA 61

---

PÁGINA 62

---

PÁGINA 63

---

PÁGINA 64

---

PÁGINA 65

---

PÁGINA 66

---

PÁGINA 67

---

PÁGINA 68

---

PÁGINA 69

---

PÁGINA 70

---

PÁGINA 71

---

PÁGINA 72

---

PÁGINA 73

---

PÁGINA 74

---

PÁGINA 75

---

PÁGINA 76

---