



Universidad Católica de Santa María

**Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades
Escuela Profesional de Trabajo Social**

**Procrastinación académica y su relación con la calidad de vida de los
estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la
Universidad Católica de Santa María de Arequipa, 2024**

Tesis presentada por:

Marmanillo Miranda, Gloria Livia

ORCID: 0009-0003-7214-875X

Rubio Orcon, Irenia Trilce Antonia

ORCID: 009-0008-3045-5467

para optar el Título Profesional de Licenciada en Trabajo Social

Asesor (a):

Mg. Medina Gordillo, Sara Yanina

ORCID: 0000-0002-4549-6586

Arequipa – Perú

2026

UCSM-ERP

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

TRABAJO SOCIAL

TITULACIÓN CON TESIS

DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR

Arequipa, 07 de Noviembre del 2025

Dictamen: 012834-C-EPTS-2025

Visto el borrador del expediente 012834, presentado por:

2017147152 - MARMANILLO MIRANDA GLORIA LIVIA

2017147332 - RUBIO ORCON IRENA TRILCE ANTONIA

Titulado:

**PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DE VIDA DE LOS
ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE TRABAJO SOCIAL DE LA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE SANTA MARÍA DE AREQUIPA, 2024**

Nuestro dictamen es:

APROBADO

Título Profesional/Título de Segunda Especialidad/Grado Académico a optar:

LICENCIADA EN TRABAJO SOCIAL

**40834713 - ORTEGA PAREDES GIANNY CAROL
DICTAMINADOR**



**46457434 - GIL MEJIA WENDY SANDY
DICTAMINADOR**



**29703818 - RODRIGUEZ PRIZALDA NANCY
DICTAMINADOR**



Procrastinación académica y su relación con la calidad de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa, 2024

INFORME DE ORIGINALIDAD

10%

INDICE DE SIMILITUD

12%

FUENTES DE INTERNET

8%

PUBLICACIONES

8%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

Submitted to Universidad Católica de Santa María

Trabajo del estudiante

5%

2

hdl.handle.net

Fuente de Internet

1%

3

Tania Soto Ramírez, Javier Carreón Guillen. "Modelo de intervención del trabajo social en la calidad de vida de estudiantes de una universidad pública del centro de México", Trabajo Social UNAM, 2023

Publicación

1%

4

core.ac.uk

Fuente de Internet

1%

5

Submitted to Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco

Trabajo del estudiante

1%

6

Submitted to Universidad Alas Peruanas

Trabajo del estudiante

1%

7

repositorio.autonomadeica.edu.pe

Fuente de Internet

1%

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Apagado

Dedicatoria

A mi mamá Sofía, por su amor incondicional, por todo el trabajo y sacrificio durante todos estos años, logró formar en mí una persona con valores, principios y carácter; me dio fortaleza para conseguir mis metas y objetivos, es un orgullo ser tu hija, eres la mejor mamá. A mi abuelita Gloria, por todo el soporte y comprensión, es mi pilar y el más grande ejemplo de amor.

A mi hermano Christian por ser mi motivación constante, con su ejemplo me inspira a lograr mis sueños. A mis amigos Lynette, Willie y José Luis por todos los consejos, palabras de aliento durante este proceso y por siempre estar para mí.

Gloria Livia Marmanillo Miranda

A mi mamá, por ser fortaleza, enseñanza, gran ejemplo de mujer y amor en mi vida. A mi papá y mis abuelos, que, aunque ya no estén físicamente siguen siendo luz que guía mi camino.

A mi hija, por ser mi motor y alegría, por dar cada paso conmigo y hacerme sentir que todo lo puedo lograr. A Mario, por ser ante todo compañero, amigo y confidente, por creer en mi aun cuando yo no lo hacía.

Irenia Trilce Antonia Rubio Orcón

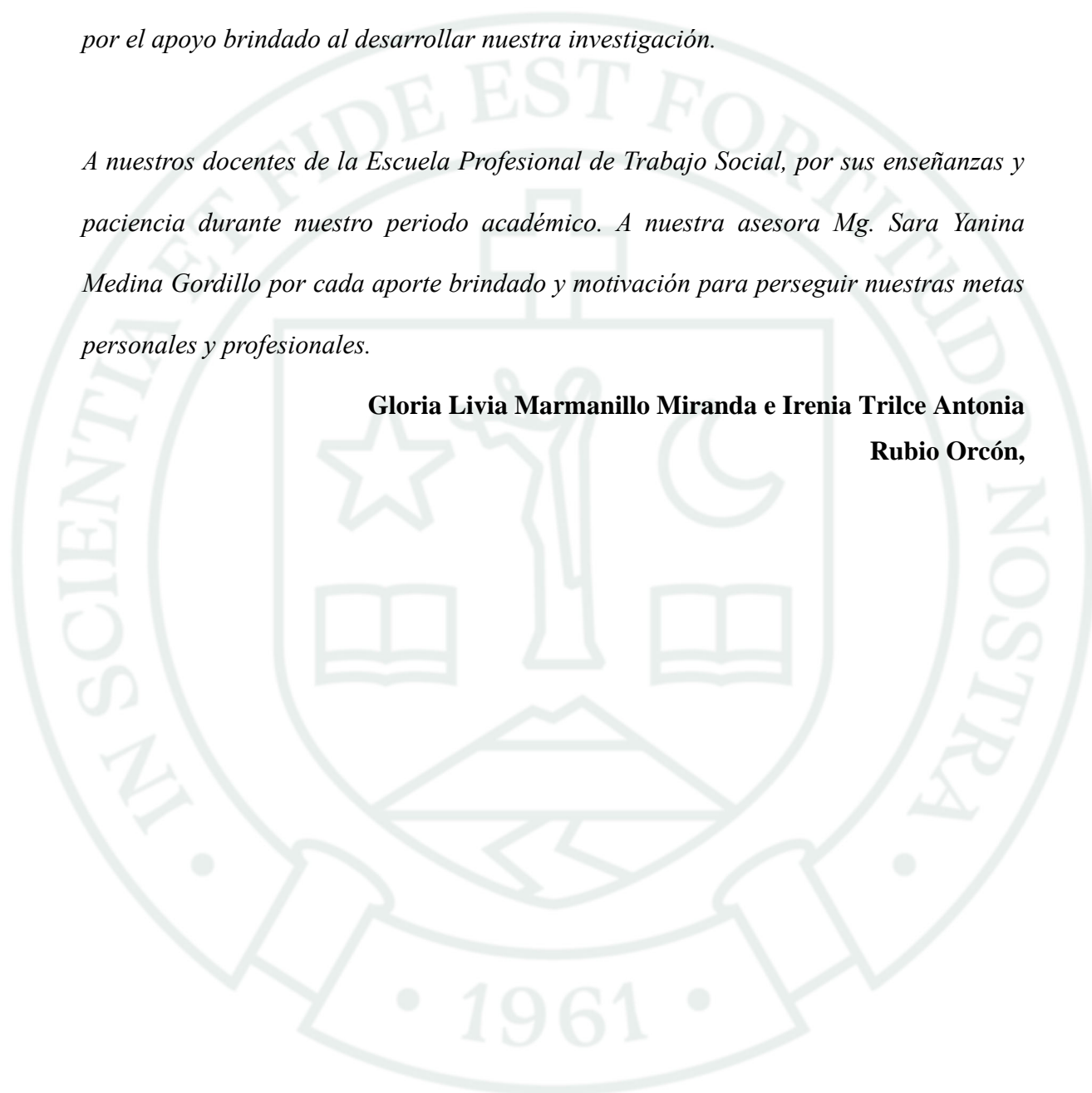
Agradecimientos

A Dios por la vida y la fortaleza que nos da para alcanzar todas nuestras metas.

A la Escuela profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María por el apoyo brindado al desarrollar nuestra investigación.

A nuestros docentes de la Escuela Profesional de Trabajo Social, por sus enseñanzas y paciencia durante nuestro periodo académico. A nuestra asesora Mg. Sara Yanina Medina Gordillo por cada aporte brindado y motivación para perseguir nuestras metas personales y profesionales.

**Gloria Livia Marmanillo Miranda e Irenia Trilce Antonia
Rubio Orcón,**



RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación entre la procrastinación académica y la calidad de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa, 2024.

Materiales y método: La investigación fue de tipo básica, de nivel descriptiva correlacional y de diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 100 estudiantes, del tercero hasta el quinto año, de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa. Se utilizó como técnica la encuesta y como instrumentos para la recolección de datos fueron la Escala de Procrastinación Académica y la Escala de Calidad de Vida de Barnes y Olson (ECVOB). Además, para el análisis estadístico se realizaron tablas de frecuencias absolutas y relativas; y para los resultados inferenciales, en los cuales se determinaba las correlaciones, se utilizó la prueba no paramétrica rho de Spearman.

Resultados: Los resultados principales mostraron que el 40.0% de los estudiantes presentaron un nivel alto de procrastinación académica, mientras que el 29.0% evidenciaron una tendencia baja en calidad de vida. Se halló una relación inversa ($r_s = -.632$; $p = .000$) entre ambas variables, asimismo se encontró correlación positiva entre la autorregulación académica y la calidad de vida, aunque no se halló relación con la postergación de actividades; por otro lado, se halló correlaciones inversas entre la procrastinación y todas las dimensiones de la calidad de vida a excepción de la religión.

Conclusiones: Existe una relación inversa entre la procrastinación académica y la calidad de vida de los estudiantes, lo cual indicaría que, ante un menor nivel de procrastinación, los estudiantes presentarían una mejoría en su calidad de vida.

Palabras clave: procrastinación académica, calidad de vida, trabajo social

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between academic procrastination and the quality of life of students in the School of Social Work at the Catholic University of Santa María in Arequipa, 2024.

Materials and Method: This was a basic, descriptive-correlational study with a non-experimental, cross-sectional design. The sample consisted of 100 students, from the third to the fifth year, from the School of Social Work at the Catholic University of Santa María in Arequipa. The survey was used as the data collection technique, and the Academic Procrastination Scale and the Barnes and Olson Quality of Life Scale (ECVOB) were used as instruments. Absolute and relative frequency tables were used for statistical analysis, and Spearman's rho non-parametric test was used to determine inferential results and correlations

Results: The main results showed that 40.0% of students exhibited a high level of academic procrastination, while 29.0% showed a low trend in quality of life. An inverse relationship ($r_s = -.632$; $p = .000$) was found between both variables; likewise, a positive elevation was found between academic self-regulation and quality of life, although no relationship was found with the postponement of activities; on the other hand, inverse correlations were found between procrastination and all dimensions of quality of life except for religion.

Conclusions: There is an inverse relationship between academic procrastination and students' quality of life, which would indicate that a lower level of procrastination is associated with an improvement in students' quality of life.

Keywords: academic procrastination, quality of life, social work.

ÍNDICE

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

RESUMEN

ABSTRACT

INTRODUCCIÓN..... 1

CAPÍTULO I..... 3

1. Problema de Investigación..... 3

1.1. Enunciado del Problema 3

1.2. Planteamiento del Problema 3

1.3. Campo, Área, Línea de Investigación..... 6

1.4. Operacionalización de Variables..... 7

1.4.1. Definición operativa..... 7

1.5. Justificación 8

1.6. Objetivos de Investigación 9

1.6.1. Objetivo General..... 9

1.6.2. Objetivos Específicos 9

1.7. Marco Teórico Conceptual..... 10

1.7.1. Marco teórico 10

1.7.2. Marco conceptual 14

1.7.3. Trabajo social en instituciones educativas de nivel superior 35

1.8. Antecedentes investigativos..... 40

1.9. Hipótesis 44

1.9.1. Hipótesis General 44

1.9.2. Hipótesis Específicas 44

2.	Diseño de Investigación.....	45
2.1.	Tipo, Nivel y Diseño de investigación.....	45
2.1.1.	Tipo de investigación	45
2.1.2.	Nivel de investigación.....	45
2.1.3.	Diseño de investigación	45
2.2.	Técnica e Instrumento	46
2.2.1.	Técnica de recolección de datos.....	46
2.2.2.	Instrumentos de recolección de datos	46
2.3.	Campo de Verificación	48
2.3.1.	Ámbito Geográfico.....	48
2.3.2.	Unidad de Estudio	48
2.3.3.	Temporalidad.....	49
2.4.	Estrategias de Recolección de Datos	49
2.5.	Criterios de procesamiento de información.....	49
2.6.	Cronograma	50
	CAPÍTULO II.....	51
1.	Análisis de Resultados.....	51
1.1.	Resultados para variable 1: procrastinación académica	51
1.2.	Resultados para variable 2: calidad de vida.....	57
1.3.	Análisis inferencial	73
2.	Discusión	84
3.	Diagnóstico.....	88
3.1.	Método.....	88
3.2.	Identificación de problemas.....	89
3.2.1.	En procrastinación académica.....	89

3.2.2. En calidad de vida	89
3.3. Problema Objeto de Intervención	90
CAPÍTULO III	91
1. Propuesta de Intervención	91
1.1. Proyecto 1: “Procrastinación Cero: Avanzamos por igual”	91
1.1.1. Fundamentación:	91
1.1.2. Objetivo.....	92
1.1.3. Matriz de Marco Lógico.....	93
1.1.4. Meta:	95
1.1.5. Indicadores:	95
1.1.6. Medios de verificación.....	95
1.1.7. Actividades.....	95
1.1.8. Recursos	96
1.1.9. Responsables	97
1.1.10. Cronograma:.....	97
1.2. Proyecto 2: Tiempo y espacio para mi familia, para mi educación y para mi entretenimiento	98
1.2.1. Fundamentación	98
1.2.2. Objetivo.....	99
1.2.3. Matriz de Marco Lógico.....	100
1.2.4. Meta	102
1.2.5. Indicadores	102
1.2.6. Medios de verificación.....	102
1.2.7. Actividades.....	102
1.2.8. Recursos	103

1.2.9. Responsables	104
1.2.10. Cronograma.....	104
CONCLUSIONES.....	105
SUGERENCIAS.....	107
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	109



Índice de tablas

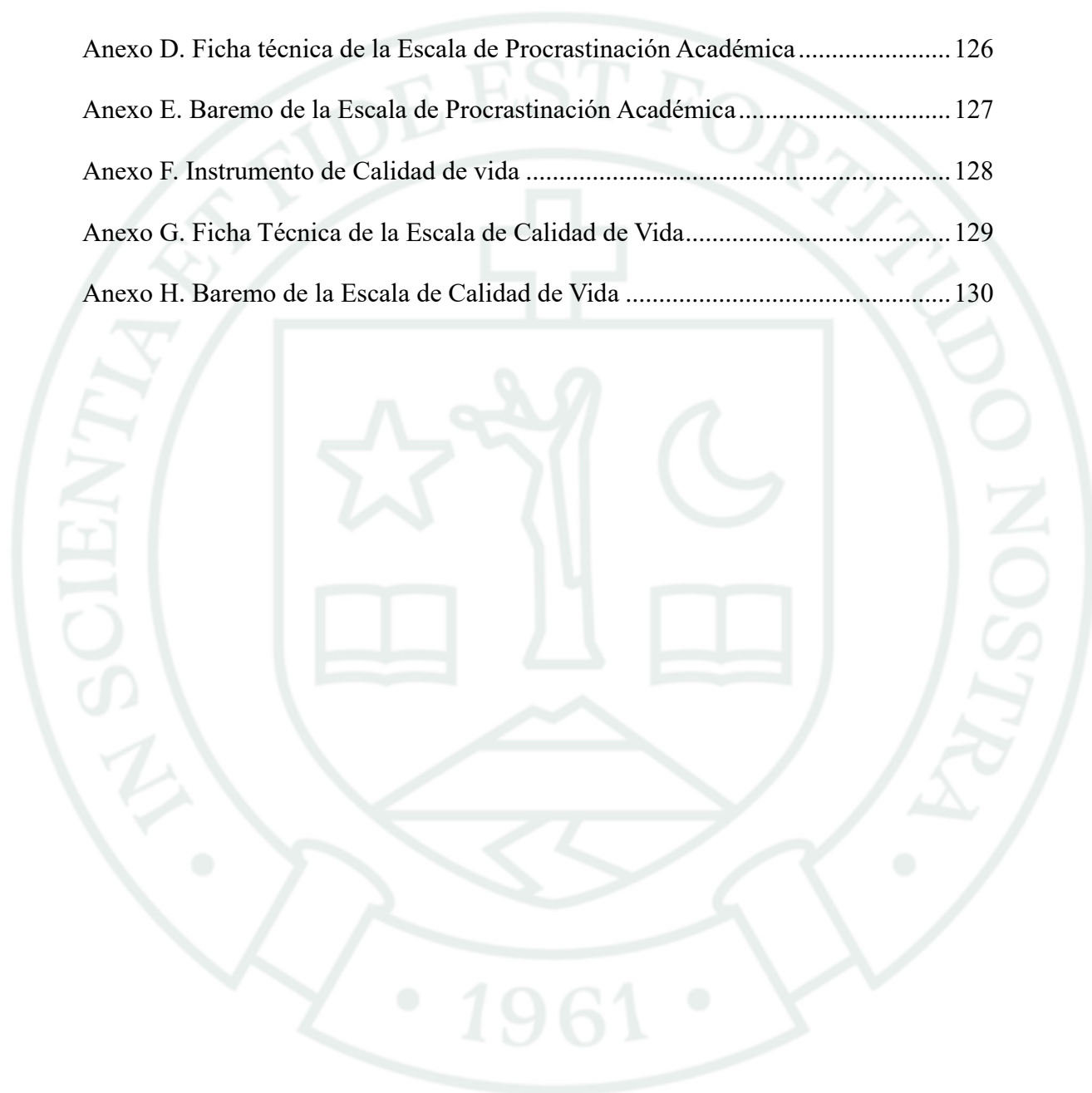
Tabla 1 Operacionalización de variables	7
Tabla 2 Nivel de procrastinación académica	51
Tabla 3 Nivel de autorregulación académica.....	53
Tabla 4 Nivel de postergación de actividades.....	55
Tabla 5 Nivel de calidad de vida	57
Tabla 6 Nivel de hogar y bienestar económico.....	59
Tabla 7 Influencia del nivel de amigos, vecindario y comunidad	61
Tabla 8 Nivel de vida familiar y familia extensa.....	63
Tabla 9 Nivel de educación y ocio.....	65
Tabla 10 Nivel de medios de comunicación.....	67
Tabla 11 Nivel de religión	69
Tabla 12 Nivel de salud	71
Tabla 13 Prueba de normalidad	73
Tabla 14 Correlación entre la procrastinación académica - calidad de vida.....	74
Tabla 15 Correlación procrastinación académica – hogar y bienestar económico.....	75
Tabla 16 Correlación procrastinación académica - amigos, vecindario y comunidad ...	76
Tabla 17 Correlación procrastinación académica - vida familiar y familia extensa.....	77
Tabla 18 Procrastinación académica – educación y ocio	78
Tabla 19 Correlación procrastinación académica - medios de comunicación.....	79
Tabla 20 Correlación procrastinación académica – religión	80
Tabla 21 Correlación Procrastinación académica - salud.....	81
Tabla 22 Correlación autorregulación académica - calidad de vida.....	82
Tabla 23 Correlación postergación de actividades - calidad de vida.....	83

Índice de figuras

Figura 1 Nivel de procrastinación académica.....	51
Figura 2 Nivel de autorregulación académica	53
Figura 3 Nivel de postergación de actividades.....	55
Figura 4 Nivel de calidad de vida.....	57
Figura 5 Nivel de hogar y bienestar económico	59
Figura 6 Influencia del nivel de amigos, vecindario y comunidad.....	61
Figura 7 Nivel de vida familiar y familia extensa	63
Figura 8 Nivel de educación y ocio	65
Figura 9 Medios de comunicación	67
Figura 10 Nivel de religión.....	69
Figura 11 Nivel de salud.....	71
Figura 12 Diagrama de Ishikawa.....	89

Índice de anexos

Anexo A. Consentimiento informado.....	122
Anexo B. Matriz de consistencia.....	123
Anexo C. Instrumento de Procrastinación Académica	125
Anexo D. Ficha técnica de la Escala de Procrastinación Académica.....	126
Anexo E. Baremo de la Escala de Procrastinación Académica.....	127
Anexo F. Instrumento de Calidad de vida	128
Anexo G. Ficha Técnica de la Escala de Calidad de Vida.....	129
Anexo H. Baremo de la Escala de Calidad de Vida	130



Anexo I. Dictamen aprobación de borrador

UCSM-ERP

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

TRABAJO SOCIAL

TITULACIÓN CON TESIS

DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR

Arequipa, 07 de Noviembre del 2025

Dictamen: 012834-C-EPTS-2025

Visto el borrador del expediente 012834, presentado por:

**2017147152 - MARMANILLO MIRANDA GLORIA LIVIA
2017147332 - RUBIO ORCON IRENA TRILCE ANTONIA**

Titulado:

**PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DE VIDA DE LOS
ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE TRABAJO SOCIAL DE LA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE SANTA MARÍA DE AREQUIPA, 2024**

Nuestro dictamen es:

APROBADO

Título Profesional/Título de Segunda Especialidad/Grado Académico a optar:

LICENCIADA EN TRABAJO SOCIAL

**40834713 - ORTEGA PAREDES GIANNY CAROL
DICTAMINADOR**



**46457434 - GIL MEJIA WENDY SANDY
DICTAMINADOR**



**29703818 - RODRIGUEZ PRIZAIDA NANCY
DICTAMINADOR**



INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, la procrastinación académica se ha convertido en un tema de creciente interés, particularmente en el ámbito educativo, debido a sus efectos negativos en el desempeño académico y en el bienestar integral de los estudiantes universitarios; aunque antes era vista como una conducta común en la vida cotidiana, hoy en día se reconoce como una problemática relevante que puede afectar de manera significativa el proceso de aprendizaje y la salud mental de los estudiantes (Redondo, 2022).

Tomando en cuenta el papel de la familia, la cual constituye el primer contacto con la sociedad que tienen los estudiantes, representando el primer espacio de socialización y formación de valores; por ello, cumple un rol determinante en el establecimiento de rutinas de estudio y el apoyo motivacional, siendo el entorno donde se adquieren los recursos necesarios para afrontar las exigencias posteriores en la vida; asimismo, este contexto influye en la calidad de vida y en la interiorización del cumplimiento de los deberes académicos, guiando a los estudiantes en sus primeros años hasta lograr autonomía en la organización del tiempo y las actividades académicas (Solórzano et al., 2025).

Aunque los estudiantes universitarios tienen presente los conceptos de responsabilidad, se ha observado que continúan postergando trabajos académicos, lo cual puede deberse a razones como pereza, baja autoestima, presión social, perfeccionismo, miedo al fracaso y aversión hacia la tarea (Estremadoiro & Schulmeyer, 2021), lo que a corto y largo plazo puede afectar en la percepción que tienen sobre su calidad de vida, debido a que como indican Veramendi et al. (2020) la calidad de vida involucra el tiempo de ocio, la actividad física, la relaciones sociales y otros que pueden verse afectados al no organizar el tiempo de forma adecuada por parte de los universitarios.

Por lo anteriormente expuesto, la presente investigación, titulada “Procrastinación académica y su relación con la calidad de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa, 2024”, se presenta de la siguiente forma:

En el capítulo uno, se expone el problema de investigación y su diseño respectivo. Este capítulo está compuesto por el enunciado del problema, el planteamiento del problema, el campo y área, la operacionalización de variables, la justificación, los objetivos de investigación, el marco teórico conceptual, los antecedentes investigativos y la hipótesis. Luego, en la parte del diseño de investigación, se presenta el tipo, nivel y diseño de investigación, técnica e instrumento, el campo de verificación, las estrategias de recolección de datos, criterios de procesamiento de información y el cronograma.

El capítulo dos comprende los análisis de resultados, la discusión y el diagnóstico.

En el capítulo tres, se desarrolla la propuesta de intervención según el diagnóstico realizado, como alternativas de solución a la problemática que se ha hallado, seguido de las conclusiones, sugerencias, referencia y anexos.

CAPÍTULO I

1. Problema de Investigación

1.1. Enunciado del Problema

Procrastinación académica y su relación con la calidad de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa, 2024.

1.2. Planteamiento del Problema

La familia representa el primer entorno social en el que las personas se forman, constituyendo el marco en el que obtienen valores y son guiados acerca de las obligaciones que tendrán que llevar a cabo a lo largo de su vida; de esta manera, desde las primeras etapas de su educación académica, se les prepara para la enseñanza de niveles superiores, siendo fundamental el papel de los padres en transmitir la importancia de cumplir puntualmente con sus deberes académicos (Solórzano et al., 2025).

En este sentido, los estudiantes universitarios deberían ser conscientes sobre su autorregulación, que abarca la autonomía para organizarse adecuadamente y cumplir con sus responsabilidades académicas. Teniendo en cuenta, que la procrastinación está referida a la tendencia a demorar en el inicio o culminación de tareas que deben completarse, esta postergación se presenta además de forma consciente, generando una acumulación en los deberes y por consiguiente un malestar en el sujeto (Pinheiro, 2021); teniendo los estudiantes conocimiento de las dificultades que les generará el postergar constantemente sus actividades y realizar otras.

Asimismo, la procrastinación repercute más allá del ámbito académico, afectando otras actividades y las relaciones sociales con amigos y familiares; por consiguiente, el pensamiento constante sobre las tareas pendientes genera ansiedad, culpa, dificultades para concentrarse, irritabilidad y menor disfrute en la vida cotidiana, del mismo modo, la

acumulación de responsabilidades no cumplidas provoca insatisfacción y malestar, lo que atrapa a la persona en un ciclo de evitación y frustración que impacta su bienestar general, su salud emocional y su capacidad para mantener relaciones equilibradas y satisfactorias (Estremadoiro & Schulmeyer, 2021). Esta ansiedad debido a la preocupación persistente por las responsabilidades no cumplidas, pues se entiende como un estado emocional caracterizado por síntomas físicos y cognitivos que aparecen ante situaciones percibidas como desafiantes, lo que genera preocupación, tensión y nerviosismo; en consecuencia, dichas reacciones pueden derivar en sentimientos de culpa, frustración y malestar emocional, afectando así el bienestar psicológico y la estabilidad personal del estudiante (Casiano et al., 2024). A pesar de ello, los estudiantes pueden continuar procrastinando por diversas razones, tales como pereza, baja autoestima, presión social, ansiedad ante la evaluación, miedo al éxito, perfeccionismo, sensación de estar abrumado por una mala gestión del tiempo, miedo al fracaso y aversión hacia la tarea (Estremadoiro & Schulmeyer, 2021).

Por otro lado, la calidad de vida es entendida como la forma en que una persona percibe sus propias vivencias cotidianas; influyendo el componente social, cultural, expectativas y valores en los diferentes ámbitos de su vida (Grimaldo et al., 2020). En el caso de los universitarios, quienes atraviesan una etapa de cambios y enfrentan actividades académicas más complejas que las responsabilidades escolares previas, esta percepción puede verse afectada, por ejemplo: al saber que pasan más tiempo en prácticas sedentarias su alimentación se encuentra desordenada debido a sus horarios de clases y prácticas profesionales, así como su tiempo de ocio y actividad física (Veramendi et al., 2020). Factores que hacen que perciba una mejor o peor calidad de vida.

Tomando en consideración ambas variables, la procrastinación académica con frecuencia genera malestar en la vida de la persona, distinguiéndose por un

comportamiento disfuncional que se manifiesta como ausencia de: puntualidad, respuesta adecuada, adherencia a los plazos, habilidad para discrepar, y atención en las actividades de estudio (Altamirano & Rodríguez, 2021). Asimismo, la calidad de vida de los estudiantes universitarios puede verse afectada por la manera en que se relacionan con amigos, familiares y personas cercanas, así como por su percepción de la economía, la salud y el hogar, lo que puede generar insatisfacción con su calidad de vida.

A nivel internacional, se han desarrollado investigaciones que evidencian la relación entre estas variables; por ejemplo, el estudio de Salgado y Álvarez (2020), realizado en México, encontraron que el 28.7% presentó un nivel medio de calidad de vida, mientras el 4.7% tuvo un nivel bajo de satisfacción con su calidad de vida. Por otro lado, Camarillo et al. (2021), encontraron que el 74.51% de universitarios presentó un nivel medio de procrastinación y el 13.73% un nivel alto, tanto en hombres como mujeres.

De manera similar, en el contexto nacional se han reportado hallazgos que permiten comprender cómo estas variables se manifiestan en la población estudiantil universitaria; por ejemplo, el estudio de Arteaga et al. (2022), revela que el 43.1% de los estudiantes universitarios de la selva peruana presentan un nivel medio de procrastinación y un 25.7% nivel alto. Por otro lado, el estudio realizado por Chahua (2022), revela que el 57% de estudiantes universitarios de Lima presentan un nivel de calidad de vida medio y el 20% nivel bajo, relacionándolo a la gran cantidad de actividades académicas que deben realizar como parte de su formación profesional.

A nivel local, Contreras y Eduardo (2022), encontraron en su estudio que el 79.6% de estudiantes de una universidad privada de Arequipa presentaron algún nivel de procrastinación académica. Asimismo, Alejos (2022), encontró que el 25% de los estudiantes universitarios de una universidad privada de Arequipa presentaron una tendencia a la baja calidad de vida y el 3.57% tenía una mala calidad de vida.

En este sentido, resulta fundamental analizar la relación entre la procrastinación académica y la calidad de vida en los estudiantes universitarios; ya que en la unidad de estudio de la presente investigación se ha observado que, especialmente en periodos próximos a los exámenes, algunos estudiantes tienden a postergar sus tareas o retrasar el inicio de sus actividades académicas, mostrando dificultades para organizar su tiempo y cumplir con sus responsabilidades. Estos comportamientos reflejan rasgos propios de la procrastinación, como la evasión de tareas percibidas como demandantes, la preferencia por actividades menos relevantes y la sensación de insatisfacción al no alcanzar los objetivos propuestos (Acosta, 2024). Dicha tendencia podría repercutir negativamente en la calidad de vida de esta población, la cual se ve condicionada por factores asociados a los hábitos y estilos de vida propios del contexto universitario; en efecto, el manejo ineficiente del tiempo, la falta de descanso, el sedentarismo, la alimentación inadecuada y, además, el estrés derivado de las exigencias académicas incide directamente en su bienestar físico, psicológico y social (Cotonieto et al., 2025).

Por lo expuesto, se plantea la siguiente pregunta de investigación ¿Existe relación entre la procrastinación académica y la calidad de vida en los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa, 2024?

1.3. Campo, Área, Línea de Investigación

1.3.1. Campo

Ciencias Sociales

1.3.2. Área

Trabajo Social

1.3.3. Línea

Modelo de intervención

1.4. Operacionalización de Variables

1.4.1. Definición operativa

Variable 1: Procrastinación académica

La procrastinación académica será evaluada mediante la Escala de Procrastinación Académica, ya que su objetivo es medir el grado de procrastinación en estudiantes; asimismo, esta escala se organiza en dos dimensiones: Autorregulación académica y Postergación de actividades; además, el instrumento consta de 11 ítems con formato de escala Likert de cinco puntos, que van desde 1 (siempre) hasta 5 (nunca), siendo que los ítems 5 y 6 están formulados de manera inversa (Contreras, 2019).

Variable 2: Calidad de vida

La calidad de vida será evaluada mediante la Escala de Calidad de Vida de Barnes y Olson (ECVOB), ya que esta está diseñada para medir la percepción de calidad de vida de los estudiantes, de manera específica, la escala se divide en siete dimensiones: Hogar y bienestar económico, Amigos, vecindario y comunidad, Vida familiar y familia extensa, Educación y ocio, Medios de comunicación, Religión y Salud, por otra parte, consta de 24 ítems, cada uno con cinco alternativas de respuesta en escala tipo Likert, que van desde 1 (insatisfecho) hasta 5 (completamente satisfecho) (Rojas, 2023).

Tabla 1

Operacionalización de variables

Variable	Dimensión	Ítems	Calificación	Categoría
Procrastinación académica	Autorregulación académica	1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11	1 (siempre) hasta 5 (nunca)	Muy bajo puntajes inferiores al percentil 25 Bajo del percentil 30 al 50,
	Postergación de actividades	6, 7 (inversos)	5 (siempre) hasta 1 (nunca)	Alto hasta el percentil 70 Muy alto percentil superior al 75

Calidad de vida	Hogar y bienestar económico	1, 2, 3, 4, 5	1 (Insatisfecho) hasta 5 (Completamente satisfecho)	Mala (calidad de vida) en puntajes menores al percentil 25 Tendencia baja entre 30 y 50 Tendencia buena entre 60 y 75 Óptima desde el percentil 80
	Amigos, vecindario y comunidad	6, 7, 8, 9		
	Vida familiar y familia extensa	10, 11, 12, 13		
	Educación y ocio	14, 15, 16,		
	Medios de comunicación	17, 18, 19, 20		
	Religión	21, 22		
	Salud	23, 24		

Nota. La Procrastinación académica se evaluó mediante la Escala de Procrastinación Académica (Contreras, 2019), y la Calidad de vida con la Escala de Calidad de Vida de Barnes y Olson (ECVOB) (Rojas, 2023).

1.5. Justificación

La procrastinación académica y el impacto en la calidad de vida de los estudiantes universitarios es un área de interés creciente en la literatura científica, dada su relevancia para el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes. Este estudio concuerda con lo propuesto con Mitchell (2022), quien ha indicado que la procrastinación es un método ineficaz para evitar la ansiedad provocada por no cumplir con las expectativas, teniendo como consecuencia que el estudiante atraviese conflictos internos, uno que busca alcanzar estándares elevados y otro que parece autosabotearse, por lo que la salud mental entre los alumnos de educación superior representa un inquietud significativa, ante los elevados grados de malestar psicológico que se evidencian en esta población. Asimismo, permitirá continuar la exploración de la calidad de vida en contextos universitarios. Este marco teórico proporciona una base sólida para comprender las interacciones entre las variables estudiadas y contribuirá al cuerpo de conocimiento existente al explorar estas dinámicas en un contexto específico.

Desde una perspectiva práctica, esta investigación tiene implicaciones directas para el diseño de intervenciones y programas que puedan mitigar la procrastinación académica entre los estudiantes universitarios y mejorar su calidad de vida. Al identificar

los factores que contribuyen a la procrastinación y sus efectos negativos, los resultados del estudio pueden aportar en la creación de estrategias más efectivas para apoyar a los estudiantes en su manejo del tiempo y en la reducción del estrés académico. Estas intervenciones podrían mejorar significativamente el bienestar, calidad de vida y el éxito académico de los estudiantes, promoviendo un ambiente educativo más saludable y productivo.

Metodológicamente, este estudio emplea un diseño descriptivo correlacional, que permite caracterizar las variables de procrastinación académica y calidad de vida, así como identificar la dirección y fuerza de la relación entre ellas. Utilizando técnicas cuantitativas como cuestionarios y análisis estadísticos, se logró obtener resultados relevantes.

La viabilidad de esta investigación estuvo asegurada por varios factores, como la accesibilidad de la población de estudio y la disponibilidad de recursos, incluidos los instrumentos de recolección de datos validados, así como el software estadístico SPSS; aspectos que facilitaron la implementación del estudio.

1.6. Objetivos de Investigación

1.6.1. Objetivo General

Determinar la relación entre la procrastinación académica y la calidad de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa, 2024.

1.6.2. Objetivos Específicos

1.6.2.1. Identificar el nivel de procrastinación académica de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa, 2024.

1.6.2.2. Identificar el nivel de calidad de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa, 2024.

1.6.2.3. Establecer la relación entre la procrastinación académica y las dimensiones de la calidad de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa, 2024.

1.6.2.4. Conocer la relación entre las dimensiones de procrastinación académica y la calidad de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa, 2024.

1.7. Marco Teórico Conceptual

1.7.1. Marco teórico

1.7.1.1. Teorías sobre procrastinación. Diferentes modelos teóricos han surgido para explicar por qué las personas, especialmente los estudiantes, tienden a posponer tareas importantes, a pesar de las consecuencias negativas que esto conlleva; en este sentido, la teoría central y de referencia en las investigaciones sobre procrastinación académica es la Teoría de la Motivación Temporal y la Teoría Psicodinámica, sirven como marcos complementarios para profundizar en los factores emocionales y de personalidad:

A. Teoría de la motivación temporal. Esta presenta una serie de factores clave que influyen en la procrastinación, los cuales están interrelacionados en una ecuación que impacta directamente en el comportamiento académico de los estudiantes. Según la ecuación propuesta, se identifican cinco factores fundamentales: motivación/utilidad, expectativa, valor, impulsividad y retraso. En primer lugar, la motivación debe ser alta para evitar la procrastinación, acompañada de una expectativa positiva de éxito. Además, el valor que se le otorga a la tarea debe ser significativo, lo

cual contribuye a disminuir la procrastinación. Asimismo, se debe evitar caer en la impulsividad, lo cual implica resistir las distracciones inmediatas que desvían la atención de la tarea. Por último, el retraso debe gestionarse adecuadamente, priorizando la organización del tiempo para evitar la dilación innecesaria de las actividades (Ayala et al., 2020).

Si estos factores se cumplen de manera positiva, la procrastinación puede evitarse, permitiendo un mayor rendimiento en el proceso educativo. Sin embargo, cuando alguno de estos factores no se gestiona adecuadamente, la procrastinación se convierte en una barrera significativa para el aprendizaje, lo que puede tener consecuencias negativas en el desempeño académico (Molina, 2024).

En este sentido, se plantean cuatro factores adicionales e interconectados que motivan a los estudiantes a procrastinar, ya que la expectativa se entiende como la creencia sobre la posibilidad de éxito en una tarea; además, la valoración se refiere a la importancia que el estudiante le otorga; por otro lado, la sensibilidad al retraso está relacionada con la tendencia a ceder ante distracciones inmediatas; mientras que el retraso en la satisfacción implica postergar tareas cuando se perciben como lejanas; en consecuencia, la combinación de estos factores explica por qué los estudiantes procrastinan, especialmente si presentan baja expectativa de éxito, escasa valoración de la tarea, impulsividad ante otras actividades y amplio tiempo disponible para completarla (Guerra & Jorquera, 2024).

B. Teoría psicodinámica. La teoría psicodinámica sostiene que la procrastinación puede entenderse como el incumplimiento de tareas importantes, las cuales generan un gran nivel de angustia. Estas tareas, al ser percibidas como amenazas, actúan como alertas que incrementan la ansiedad. En el caso de los jóvenes universitarios, particularmente a los 20 años de edad, la perspectiva psicodinámica sugiere que la

procrastinación surge de la percepción de que el tiempo es limitado para alcanzar las metas propuestas. Además, se perciben las oportunidades como únicas y, por lo tanto, su posible pérdida genera altos niveles de ansiedad. Esta ansiedad lleva a la procrastinación, y, si no se controla a tiempo, puede convertirse en un patrón de comportamiento repetitivo, persistente incluso hasta la vejez (Ayala et al., 2020).

Desde una óptica psicoanalítica, los teóricos coinciden en que las expectativas de los padres juegan un papel crucial en el desarrollo de la procrastinación. Estas expectativas influyen no solo en los rasgos de personalidad del individuo, sino también en la forma en que se gestiona el rendimiento académico. En este contexto, los estudiantes pueden sentirse presionados por la constante búsqueda de la aprobación de sus padres. Esta presión a menudo se traduce en una coacción para demostrar un buen desempeño académico, lo que, en muchos casos, desencadena una postura rebelde propia de los adolescentes. Este fenómeno lleva a que los jóvenes, al querer probar sus propios límites y desafiar las expectativas externas, recurran a la procrastinación como un mecanismo para expresar su autonomía (Suárez, 2023).

1.7.1.2. Teorías sobre calidad de vida. Existen diversos modelos teóricos que buscan explicar cómo las necesidades humanas y el bienestar influyen en el comportamiento y en la calidad de vida, entre los más influyentes se encuentran el modelo de Maslow y el modelo del Bienestar Psicológico, en este sentido, el modelo propuesto por Maslow se considera el marco central de referencia, mientras que el Modelo del Bienestar Psicológico se emplea como un complemento que enriquece la comprensión de la variable:

A. Modelo teórico de Maslow. El modelo teórico de Maslow señala que, al satisfacer las necesidades humanas, el individuo experimenta una mejora en su calidad de vida. Según Maslow, las necesidades se organizan en una jerarquía, comenzando con las

más básicas (como la alimentación y la seguridad) y avanzando hacia necesidades más complejas, como la autorrealización. A medida que se satisfacen estas necesidades, se incrementan los sentimientos positivos hacia uno mismo, lo que, a su vez, contribuye al bienestar psicológico (Fong et al., 2022). En el caso de los estudiantes, la aplicación de esta jerarquía implica que tanto la familia como la sociedad tienen la responsabilidad de garantizar que se cubran esas necesidades esenciales. De no cumplirse este objetivo, se incrementaría la frustración, lo que generaría una mala calidad de vida, afectando negativamente tanto el bienestar físico como psicológico.

B. Modelo del bienestar psicológico. El marco multidimensional que explora el bienestar psicológico, formulado por Ryff en 1989, menciona seis dimensiones fundamentales: la autoaceptación, las relaciones interpersonales positivas, la autonomía, el dominio sobre el entorno, el propósito en la vida y el crecimiento personal (Rodríguez & Sánchez, 2022):

a) Autoaceptación: Se refiere a la capacidad de cultivar actitudes positivas hacia la propia vida, tanto en el presente como en el pasado, esta dimensión es considerada por el autor como el núcleo de la salud mental y la madurez, pues permite valorar las propias fortalezas y reconocer debilidades que pueden ser vistas como oportunidades para el crecimiento.

b) Las relaciones interpersonales positivas: Abarcan la habilidad de interactuar de manera efectiva con otros, fomentando actitudes de empatía y afecto, además de la capacidad para establecer conexiones duraderas.

c) La autonomía: Se refiere a la habilidad de desarrollarse en un sentido de libertad para tomar el control de la propia vida, basado en sus características y potencialidades. Así, implica ejercer la propia voluntad con un objetivo claro.

d) **Dominio sobre el entorno:** Incluye la capacidad de elegir o modificar aquellos espacios que se adapten mejor a las propias necesidades. Además, se relaciona con la capacidad de influir en su entorno y asumir responsabilidad por decisiones tomadas que, de alguna manera, afectan su contexto.

e) **El propósito en la vida:** Conlleva asignar un significado a la propia existencia y, sobre esa base, establecer metas alcanzables. Por lo tanto, se vincula con la formulación de un proyecto vital fundamentado en las decisiones tomadas en el ámbito académico y profesional.

f) **Crecimiento personal:** Se asocia a la necesidad de buscar una mejora constante, lo que implica mantenerse abierto a diversas experiencias de aprendizaje.

1.7.2. Marco conceptual

1.7.2.1. Procrastinación académica.

A. **Conceptualización acerca de la procrastinación.** Es la inclinación a posponer el comienzo y/o la conclusión de actividades que se tenían planificadas para realizarse en un tiempo específico (Morales, 2022). Según Contreras (2019), es el acto de posponer las tareas para realizarlas después de otras actividades que no son tan importantes, lo cual genera consecuencias poco satisfactorias.

Este comportamiento genera incomodidad personal no solo por la gestión del tiempo, sino también por las dificultades en la auto-regulación. La incomodidad resultante del aplazamiento se siente como un peso emocional negativo y de tensión. Sin embargo, desde una perspectiva diferente, hay un aspecto emocional presente en el comportamiento de procrastinar, ya que la tarea pendiente puede representar una experiencia desagradable y resultar muy estresante, incrementando así la probabilidad de emociones negativas que incentivan la inacción (Morales, 2022).

La procrastinación se define como un patrón de comportamiento en el que se pospone voluntariamente la realización de tareas que deben completarse en un momento determinado; además, se considera un problema de autocontrol y gestión del tiempo. El término proviene del latín procrastinare, que significa dejar las cosas para otro día; en este sentido, este concepto se remonta a la antigüedad, cuando los griegos lo describieron como la evitación innecesaria del trabajo, lo cual disminuía el esfuerzo y la responsabilidad. Incluso en contextos religiosos, fue visto como un comportamiento pecaminoso, ya que implicaba el deseo de eludir actividades y obligaciones (Cárdenas et al., 2021).

La tendencia a postergar tareas podría ser más prevalente en la adolescencia, dada la necesidad de adaptarse a nuevas situaciones, el control de impulsos limitado, la búsqueda de experiencias estimulantes, las diferencias entre el tiempo vivido y el conceptual, y en general, una capacidad reducida para autorregularse (Morales, 2022).

B. Tipos de procrastinación. La procrastinación se puede clasificar en dos tipos principales: la procrastinación general y la procrastinación académica. La procrastinación general se refiere a la tendencia de posponer tareas de poco interés que generan malestar subjetivo, como priorizar relaciones sociales por encima de las responsabilidades diarias; por otro lado, la procrastinación académica se refiere específicamente a posponer el inicio de actividades escolares, lo cual es común en el ámbito educativo; ambas formas de procrastinación representan un problema que puede resultar en la pérdida de tiempo y recursos significativos para las personas y grupos afectados (Otero et al., 2023).

Las personas que suelen procrastinar exhiben diversas características, como pensamientos irracionales, una inclinación hacia el perfeccionismo, miedo a cometer errores, así como sentimientos de angustia, ira e inquietud. Además, tienden a necesitar

sentirse apreciadas, presentan resistencia a cambiar aspectos de su vida, utilizan la racionalización, muestran un impulso fuerte y recurren a mecanismos de evasión (Portocarrero & Fernández, 2023).

Existen dos perfiles de procrastinadores claramente diferenciados: los procrastinadores de tipo miedoso, suelen caracterizarse por su indecisión y por experimentar un temor constante al fracaso, prefieren involucrarse en actividades en las que puedan prever un éxito seguro y suelen experimentar niveles elevados de ansiedad ante situaciones de evaluación; por otro lado, los procrastinadores rebeldes muestran una actitud negativa frente a altos estándares de exigencia y suelen buscar excusas culpando a otros por sus retrasos en la realización de tareas, buscan alcanzar buenos resultados con el menor esfuerzo posible y presentan una baja tolerancia a la frustración de manera constante (Otero et al., 2023).

Burgos y Salas (2020) mencionan tres tipos de procrastinadores: los procrastinadores por activación, quienes buscan constantemente experiencias nuevas y sienten que lograr completar las tareas a última hora les proporciona una sensación de energía y triunfo. Por otro lado, se encuentran los procrastinadores por evasión, que tienden a eludir el cumplimiento de sus obligaciones debido al temor al fracaso; estas personas evitan llevar a cabo la tarea por miedo a recibir una valoración negativa, tanto de otros como de sí mismos. Finalmente, los procrastinadores por indecisión son aquellos que se ven incapaces de iniciar la tarea, repitiendo sus procesos de planificación sin estar satisfechos con sus métodos, resultando en la falta de cumplimiento dentro de los plazos establecidos.

C. Conceptualización acerca de la procrastinación académica. La definición que se asume en la presente investigación es la mencionada por Contreras (2019) quien indica que es la tendencia a dilatar y posponer intencionadamente tareas

académicas que deben realizarse, una característica principal del procrastinador es valorar más las recompensas y beneficios a corto plazo que los de largo plazo, lo que genera una dificultad en su autorregulación.

La procrastinación académica se presenta cuando un alumno pospone sus actividades escolares, para que estos aplazamientos sean clasificados como procrastinación, el alumno opta por retrasar las tareas de forma intencionada, a pesar de anticipar que su situación podría empeorar. Por lo tanto, es esencial diferenciar entre retrasos que son sensatos y justificables, en realidad, la procrastinación académica representa una forma de atraso ilógico, dado que el individuo actúa en contra de su mejor criterio (Svartdal et al., 2020).

La procrastinación académica se define como el retraso deliberado en llevar a cabo las responsabilidades académicas. Este comportamiento puede deberse a la falta de motivación o deseo por parte de los estudiantes de completar una tarea dentro del plazo establecido, lo que a menudo se debe al desagrado que les genera la tarea en cuestión; en algunos casos, la procrastinación académica puede generar ansiedad en los alumnos al no cumplir con sus obligaciones académicas (Morales, 2021).

Asimismo, la procrastinación puede definirse como la tendencia a posponer una tarea en favor de realizar otra menos importante. Estudios realizados hace más de 30 años han demostrado que este comportamiento está presente en la mayoría de las personas. La procrastinación, también conocida como dilación, puede tener un impacto significativo en distintos aspectos de la vida, como el trabajo, la salud y el ámbito académico; en general, los jóvenes y adultos jóvenes del sexo masculino son quienes suelen procrastinar con mayor frecuencia (Estremadoiro & Schulmeyer, 2021).

Algunos estudiantes no cumplen con la entrega de sus tareas en el tiempo establecido debido a que posponen su realización de manera voluntaria e innecesaria. A este fenómeno se le conoce como procrastinación académica, que se refiere a la acción de evadir la responsabilidad y posponer la realización de tareas escolares, justificando la dilación y tratando de evitar sentimientos de culpa (Oyanguren et al., 2024). Los individuos que procrastinan en el ámbito académico suelen mostrar dificultades para resistir las tentaciones sociales y las actividades placenteras, optando por recompensas inmediatas cuando los beneficios de la preparación académica parecen lejanos en el tiempo (Arenas et al., 2022).

D. Clasificación de la procrastinación académica. Cárdenas et al. (2021) identifican dos formas de procrastinación académica que pueden manifestarse en los estudiantes: esporádica y crónica.

a) Procrastinación académica esporádica: La procrastinación académica esporádica, también conocida como conducta dilatoria, se refiere a la tendencia a posponer actividades académicas específicas debido a una gestión inadecuada del tiempo; este comportamiento no es constante, sino que ocurre de forma puntual en tareas concretas. Es importante identificar y abordar este tipo de procrastinación para mejorar el rendimiento académico y la productividad.

b) Procrastinación académica crónica: La procrastinación académica crónica es un problema común en muchos estudiantes. Se define como el hábito persistente de posponer las actividades de estudio de forma regular; a diferencia de la procrastinación ocasional, este comportamiento se convierte en una rutina para el estudiante, que constantemente posterga sus tareas académicas; esto puede ser debido a varias razones, como la creencia de que posponer las tareas llevará a mejores resultados,

o la falta de motivación para completar una tarea por miedo al fracaso, optando en su lugar por realizar actividades más gratificantes.

E. Causas de la procrastinación académica. Existen diversas razones que pueden explicar la procrastinación. En primer lugar, algunas personas posponen las tareas debido a creencias como "mañana será mejor" o por temor a no cumplir con las expectativas de los demás; el miedo al fracaso, vinculado al perfeccionismo, también puede ser una causa importante; por último, la falta de autocontrol se considera uno de los factores fundamentales que llevan a la procrastinación (Arenas et al., 2022).

De acuerdo a Corrales et al. (2022), las causas que dan lugar a la procrastinación académica son diversas; entre ellas se encuentran el temor al fracaso en los estudios, la falta de interés por las actividades, dificultades en el manejo del conocimiento y del tiempo, e incluso se ha mencionado el perfeccionismo del alumno. Asimismo, de acuerdo a Estremadoiro y Schulmeyer (2021) los motivos que llevan a los estudiantes a postergar son: la inquietud ante los exámenes, la escasa autoconfianza, la necesidad de apoyo, la falta de asertividad, la influencia de sus compañeros, el temor al triunfo, la falta de motivación, el deseo de perfección, la resistencia a la autoridad, la sensación de estar sobrecargados por la gestión del tiempo, la forma en que enfrenaban desafíos, el temor al fracaso, y la desagrado hacia la actividad.

En cuanto a los factores internos o intrínsecos, Bhatt (2023) señala que la procrastinación académica está influenciada por diversas características personales de los estudiantes. Entre estos factores, los rasgos de personalidad desempeñan un papel fundamental, especialmente la baja consciencia y la alta neuroticidad, los cuales se han asociado a una mayor propensión a procrastinar. Los estudiantes con estos rasgos suelen tener dificultades para iniciar tareas y gestionar su tiempo de manera efectiva, lo que provoca retrasos en la finalización de sus responsabilidades académicas. Además, la falta

de habilidades de autorregulación, como una mala gestión del tiempo y el establecimiento ineficaz de metas, contribuye significativamente a la procrastinación, ya que estos estudiantes no logran priorizar ni organizar adecuadamente sus tareas. Otro factor clave es la autoeficacia, es decir, la creencia en la propia capacidad para realizar tareas con éxito. Los estudiantes con baja autoeficacia tienden a dudar de sus habilidades, lo que los lleva a evitar tareas académicas difíciles y, por ende, a procrastinar más. Estos factores internos interactúan y se refuerzan entre sí, afectando la forma en que los estudiantes enfrentan y gestionan sus obligaciones académicas.

La procrastinación académica no solo está influenciada por factores internos, sino también por factores externos que afectan a los estudiantes. Uno de los principales factores externos es la adicción a las redes sociales, ya que el uso excesivo de plataformas como Facebook, Instagram y TikTok puede desviar la atención de las tareas académicas y aumentar las distracciones, lo que favorece la procrastinación. Además, la presión social y académica, como las expectativas de los profesores, la competencia con compañeros y las cargas familiares, puede generar estrés y ansiedad, lo que a su vez contribuye a la dilación de las tareas. La falta de apoyo social adecuado, tanto de familiares como de amigos o tutores, también puede dificultar la motivación y la productividad, ya que los estudiantes no reciben la orientación ni el respaldo emocional necesario para afrontar sus responsabilidades académicas de manera eficiente (Adawiyah et al., 2024). Estos factores externos, al combinarse con los internos, pueden agravar la procrastinación académica y generar un círculo vicioso que afecta el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes.

En general, según Kurniawan (2024), la procrastinación académica es el resultado de diversos factores interrelacionados. En primer lugar, los hábitos de los estudiantes juegan un papel importante, ya que la procrastinación puede convertirse en un

comportamiento habitual difícil de romper. A esto se suma una mala gestión del tiempo, que impide una organización adecuada y genera postergación en las tareas. Además, la pereza, relacionada con la falta de motivación o energía, también contribuye de manera significativa a la procrastinación. La fatiga, tanto física como mental, puede hacer que los estudiantes eviten realizar las tareas, ya que el cansancio dificulta el enfoque y la productividad. Otro factor importante son las tareas difíciles de entender, ya que la complejidad de las asignaciones puede generar ansiedad y desmotivación, llevando a los estudiantes a posponer su realización. A ello se le suma la sobrecarga de trabajo, ya que otros compromisos o actividades pueden interferir con la capacidad de completar las tareas académicas a tiempo. Finalmente, la falta de claridad en las instrucciones o expectativas también contribuye a la procrastinación, ya que la incertidumbre sobre lo que se espera puede generar indecisión y retrasos.

F. Consecuencias de la procrastinación académica. Las personas que procrastinan tienen la tendencia a optar por acciones con resultados positivos inmediatos, sin considerar las posibles consecuencias a largo plazo. Estos individuos suelen presentar dificultades en la autorregulación, lo que afecta su organización y gestión del tiempo; estas conductas pueden acarrear serias repercusiones, especialmente en el ámbito académico, donde el estudiante enfrenta dificultades para aprender de manera significativa y obtener un bajo rendimiento; a nivel interpersonal, la procrastinación puede afectar las relaciones en el entorno social, generando tensiones y reacciones negativas por parte de los demás (Arenas et al., 2022).

De manera similar Pérez-Jorge et al. (2024) menciona los riesgos de la procrastinación, estos incluyen:

a) **Declive de hábitos saludables:** Puede llevar a la falta de ejercicio, mala alimentación y alteraciones en el sueño, lo que afecta negativamente la salud física y mental.

b) **Impacto académico:** Puede resultar en un rendimiento escolar deficiente, afectando las **oportunidades** educativas a largo plazo.

c) **Problemas de salud mental:** La procrastinación está asociada con niveles más altos de ansiedad y depresión, lo que **puede** agravar el bienestar psicológico de los estudiantes.

d) **Uso indebido de la tecnología:** El uso excesivo de **dispositivos** tecnológicos puede estar relacionado con la procrastinación, lo que puede llevar a un ciclo de distracción y falta de productividad.

G. Procrastinación académica en estudiantes universitarios. La demanda en una universidad es superior a la de una escuela, lo que implica que los jóvenes deben desarrollar nuevos hábitos para adaptarse a esta nueva fase. Durante este proceso, comienza a surgir la tendencia a posponer tareas en favor de actividades más fáciles, es decir, comienzan a procrastinar. La procrastinación académica se ha transformado en un problema frecuente en la educación superior, y existen diversos factores que se relacionan con este comportamiento, entre los cuales se destacan: las distracciones derivadas del uso de internet, la falta de autodisciplina, una inadecuada gestión del tiempo, el estrés y, por supuesto, la ansiedad (Chimoy et al., 2024).

Este fenómeno puede tener repercusiones en la vida diaria, especialmente en el ámbito académico; por otro lado, este concepto es multidimensional, involucrando aspectos cognitivos, afectivos y conductuales, y está relacionado con la falta de diligencia para iniciar, desarrollar y completar una tarea. Además, se destaca que esta conducta puede influir en el éxito académico (Cárdenas et al., 2021).

H. Conductas en estudiantes universitarios procrastinadores. Dentro de las conductas se encuentra (Molina, 2024):

a) Fracaso en la autorregulación: La procrastinación académica puede ocurrir cuando los estudiantes no pueden regular efectivamente su comportamiento para cumplir con los plazos y las expectativas académicas.

b) Evitación del estado del ánimo para evitar emociones negativas asociadas con una tarea: Los estudiantes pueden procrastinar para evitar sentirse abrumados, ansiosos o estresados por una tarea académica.

c) Motivación temporal: La procrastinación ocurre cuando el sistema de procesamiento impulsado por el presente domina sobre el orientado hacia el futuro, lo que lleva a una preferencia por gratificaciones inmediatas en lugar de recompensas a largo plazo, como el éxito académico.

d) Activación diferencial: Las personas procrastinan debido a diferencias en la activación emocional asociada con una tarea en particular. Las tareas que generan emociones negativas o ansiedad pueden ser más propensas a ser pospuestas, mientras que las tareas que generan emociones positivas pueden ser abordadas más rápidamente.

e) Decisión temporal: La procrastinación como una decisión que implica evaluar los costos y beneficios de posponer una tarea versus abordarla de inmediato. Los costos de posponer a menudo incluyen un mayor estrés, ansiedad y una menor calidad del trabajo, mientras que los beneficios pueden incluir la reducción temporal del estrés y la posibilidad de participar en actividades más gratificantes a corto plazo.

I. Dimensiones de la procrastinación académica. En este sentido, de acuerdo con Contreras (2019), la procrastinación académica presenta dos dimensiones:

a) Autorregulación académica. La autorregulación académica hace referencia al proceso cognitivo mediante el cual los estudiantes establecen objetivos

claros relacionados con su aprendizaje y buscan activamente controlar, conocer y regular sus pensamientos, motivaciones y comportamientos para cumplir con esas metas (Contreras, 2019). Asimismo, se trata de la conducta por la cual los estudiantes analizan sus metas, inspeccionan sus motivaciones y regulan su comportamiento en diversas situaciones académicas para realizar sus trabajos y tener conciencia de su aprendizaje (Vergara et al., 2023).

La autorregulación académica es el mecanismo por el cual una persona maneja sus pensamientos, acciones, emociones y motivación mediante técnicas personales para lograr los objetivos que se ha propuesto, la autorregulación es una habilidad compuesta por múltiples procesos (por ejemplo, seguimiento, fijación de metas, etc.), un ciclo que se sostiene gracias a la experiencia y a la aplicación de las técnicas de aprendizaje (Puya et al., 2021).

b) Postergación de actividades. Se entiende como las conductas y actitudes por el cual los estudiantes aplazan o postergan sus actividades académicas (Contreras, 2019). Comprende los comportamientos de aplazamiento de actividades o trabajos académicos, postergándolos realizando otras actividades, antes de cumplir con los deberes académicos en el tiempo definido, siendo complejo, ya que los estudiantes no planifican sus actividades con la debida importancia (Vergara et al., 2023).

La postergación de actividades se refiere al retraso habitual de tareas académicas, siendo un comportamiento que puede originar sensaciones de ansiedad, una reducción de la confianza en uno mismo y un aumento del estrés por las repercusiones adversas que puede acarrear el no cumplir con las obligaciones (Villagómez et al., 2023).

Sumando a ello, dentro de las investigaciones de Steel según Ayala et al. (2020), identifica cuatro factores motivacionales relacionados con la postergación de actividades: a) expectativa, que se refiere a la manera de llevar a cabo una tarea; b) valoración, que se

enfoca en la evaluación y apreciación de las tareas, considerando algunas más agradables que otras; c) impulsividad, y d) demora de la satisfacción, un elemento vinculado al tiempo de respuesta y los beneficios de repetir una conducta, donde el individuo que procrastina encuentra más satisfacción en un resultado inmediato en comparación con uno aplazado.

1.7.2.2. Calidad de vida.

A. *Conceptualización acerca de la calidad de vida.* Para el presente estudio se asume la definición propuesta por Rojas (2023), quien menciona que son las sensaciones que experimentan las personas en función de su situación en relación con múltiples áreas de desarrollo, cada ámbito en el que la persona se centra se basa en una faceta muy particular, como sus relaciones con amigos, familia, pareja, así como acciones o percepciones que promuevan una mayor satisfacción.

La calidad de vida es un concepto en constante evolución, que ha sido interpretado de diversas maneras a lo largo del tiempo. Desde las reflexiones filosóficas de Aristóteles hasta su incorporación en las políticas públicas actuales, su definición ha cambiado y se ha adaptado a las circunstancias sociales, culturales y tecnológicas de cada época. En la actualidad, factores como el avance tecnológico, los cambios climáticos, las pandemias y los conflictos han transformado las nociones tradicionales de "la buena vida". Así, la calidad de vida se entiende como un concepto multidimensional que abarca tanto aspectos materiales como subjetivos, y debe ser abordado mediante políticas públicas innovadoras basadas en datos, que consideren tanto las circunstancias cambiantes como las preferencias individuales de las personas (Programa de Naciones Unidas para los Asentamientos Humanos [ONU-Hábitat], 2023).

En términos generales, la calidad de vida se refiere al estado general de bienestar de un individuo, que incluye tanto indicadores objetivos como evaluaciones subjetivas de

la salud física, el bienestar material, social y emocional, así como el desarrollo personal y la participación en actividades. Este bienestar está influenciado por los valores personales, lo que implica que los cambios en los valores, en las condiciones de vida o en la percepción individual pueden impactar en otros aspectos de manera dinámica (Quiroga et al., 2022).

La calidad de vida se percibe como una impresión general de bienestar que se conforma por factores de satisfacción con la vida y felicidad en un sentido amplio, asimismo, la valoración que cada persona tiene de su realidad incluye una perspectiva global de su existencia que se conoce como satisfacción vital, desde una perspectiva social, el concepto de calidad de vida es abordado, indicando que este es resultado de dos fuerzas: una interna y otra externa. Las internas se relacionan con las respuestas mentales, psicológicas y emocionales que tiene una persona respecto a su entorno. Por otro lado, las externas hacen referencia a las influencias culturales y a la estructura social del grupo comunitario (Ramírez et al., 2021).

Carrión y Reyes (2022) coinciden en que la calidad de vida es un tema de gran relevancia a nivel mundial, caracterizado por su naturaleza multidimensional. Según estos autores, se han identificado indicadores que sugieren una preocupante disminución en la calidad de vida global, a menudo vinculada con altos niveles de insatisfacción en las necesidades básicas, como alimentación, educación, trabajo, vivienda, seguridad social y derechos humanos. Es importante señalar que la calidad de vida varía según la cultura, el contexto histórico y los grupos sociales. La valoración de la vida de una persona está influenciada por aspectos culturales, éticos, morales, económicos, así como la satisfacción de sus necesidades básicas en relación con sus metas, estándares y expectativas (Paucar et al., 2022).

Así, la calidad de vida también puede entenderse como la percepción que una persona tiene de su situación en la vida, considerando factores como su salud, estado de ánimo, responsabilidades domésticas y laborales, así como las actividades de ocio (Mendoza & Moreira, 2024). La calidad de vida se refiere a cómo un individuo valora su existencia, la cual se desarrolla dentro del marco de la cultura, los valores y las normas que lo rodean, así como en función de sus aspiraciones y deseos. Este es un término bastante extenso, profundamente afectado por factores sociales y económicos significativos, tales como el bienestar físico, la salud mental, el nivel de autonomía de la persona y su interacción con el entorno (Fuentes, 2023).

Para favorecer una buena calidad de vida, se deben considerar factores como la participación activa en la comunidad, el fomento del sentido de pertenencia, la maximización de las capacidades y oportunidades individuales, la libertad para participar en actividades esenciales y la existencia de entornos seguros y protegidos. Además, el compromiso con metas significativas para la persona o familia también desempeña un papel crucial en la mejora del bienestar general. En cuanto al apoyo social, es fundamental comprender las necesidades de quien lo recibe y comprometerse con la mejora de sus objetivos personales. Esto incluye la disponibilidad y accesibilidad de los recursos de apoyo, el conocimiento de los sistemas de apoyo existentes, la competencia de los proveedores, la coherencia en la entrega de estos servicios, y una adecuada coordinación y gestión de los mismos (Verdugo, 2021).

B. Elementos en la calidad de vida. La calidad de vida se compone de tres elementos principales: a) las condiciones de vida objetivas; b) las percepciones subjetivas de bienestar, evaluando la salud física, material, social y emocional; y c) los valores y aspiraciones personales; estos tres elementos interactúan entre sí de manera dinámica para influir en la calidad de vida de las personas (Li & Zhong, 2022).

Además, este concepto abarca diferentes aspectos que pueden ser percibidos de forma subjetiva, como la salud, la expresión emocional, la intimidad, la seguridad y la productividad personal; también incluye aspectos objetivos, tales como las relaciones armoniosas con el entorno físico, social y comunitario, el bienestar material y la percepción objetiva de la salud (Gutierrez & Quiñones, 2022).

C. Factores que afectan la calidad de vida. La calidad de vida hace referencia a la evaluación que un individuo realiza sobre su lugar en la vida, en el marco de la cultura y los valores que lo rodean, así como en conexión con sus objetivos, aspiraciones y normas y se ve afectada por la salud física y el estado psicológico de la persona, por lo que se debe tener en cuenta elementos como la salud física, el bienestar psicológico, el grado de independencia, las interacciones sociales, las creencias y el relación con las características notables del entorno (Freire et al., 2020).

La calidad de vida puede ser influenciada por diversos factores más allá de la salud, incluyendo el entorno ambiental y el estatus socioeconómico, aunque la salud juega un papel importante, solo representa una parte pequeña de los resultados en términos de calidad de vida; en contraste con la salud, la calidad de vida es una medida más completa para evaluar el bienestar de los individuos (Li & Zhong, 2022).

González (2023) por su parte destaca que la calidad de vida se ve influenciada por la presencia de enfermedad y la dependencia que esta conlleva, siendo un obstáculo importante que puede requerir intervenciones y apoyos. Los principios básicos comunes en este aspecto incluyen la ausencia de enfermedad y la autonomía como factores clave para mejorar la calidad de vida de las personas:

- a) La calidad de vida debe evaluarse desde una perspectiva multidimensional.

b) La evaluación debe centrarse en la persona, considerando sus valores y creencias, con la persona como el referente principal, distinguiendo entre valores objetivos y subjetivos.

c) Es crucial tener en cuenta el plan de vida del individuo, evitando juicios de valor.

d) La red de apoyo es un recurso fundamental, así como el sentido de pertenencia a la comunidad, de manera recíproca.

Por otro lado, la calidad de vida en el contexto universitario se refiere a cómo se satisfacen las necesidades emocionales y psicológicas de los estudiantes, lo cual impacta directamente en su bienestar general. Factores como el equilibrio entre lo académico y lo extracurricular, las relaciones con los profesores y la percepción de los servicios administrativos y recreativos son clave para una experiencia universitaria positiva. La transición de la escuela secundaria a la universidad, con su entorno académico más complejo, puede generar estrés y ansiedad. No obstante, el apoyo parental y la participación activa de los estudiantes en su aprendizaje son esenciales para enfrentar estos desafíos y mejorar su calidad de vida durante este período (Saghir et al., 2024).

Aunado a esto, el estado mental es un factor importante dentro del estudiante universitario, este puede estar afectado por trastornos como la depresión. Entre los principales factores que contribuyen a la depresión en este grupo se encuentran aquellos de tipo situacional, como la sobrecarga laboral y el bajo rendimiento académico. También influyen factores sociodemográficos, como la edad, el sexo, la procedencia, el año de estudios, el tipo de actividad laboral y el entorno familiar. Además, aspectos como la calidad del sueño, un estado físico deficiente y una alimentación inadecuada juegan un papel relevante en la salud mental de los estudiantes. Por otro lado, también existen factores de tipo psicótico o neurótico, como la disfuncionalidad familiar, problemas de

cohesión familiar, dificultades psicológicas, un sentido de vida negativo, problemas relacionados con la espiritualidad en la personalidad, y conflictos en las relaciones amorosas (Vargas, 2021).

Asimismo, la calidad de vida de los estudiantes está determinada por una serie de factores que trascienden el ámbito académico. De acuerdo con Szegedi et al. (2024) en el contexto universitario, tanto los factores internos como externos a la universidad influyen en la experiencia y bienestar de los estudiantes:

a) **Factores internos.** Incluyen su salud física y mental, bienestar emocional, personalidad y actitudes. La salud física juega un papel importante, ya que una buena condición física y un manejo adecuado del estrés contribuyen al bienestar general. Además, el bienestar emocional, que incluye la autoestima y el manejo de la ansiedad o la depresión, es necesario para mantener una calidad de vida alta. La personalidad del estudiante también influye; aquellos con actitudes positivas y habilidades para enfrentar desafíos suelen tener una percepción más favorable de su vida. Por último, el desarrollo personal, que abarca el autoconocimiento y las habilidades adquiridas, también impacta directamente en la calidad de vida del estudiante.

b) **Factores externos.** Estos incluyen las condiciones académicas, como la carga de trabajo y la calidad de los recursos educativos, así como el apoyo social y familiar. Las relaciones interpersonales, tanto dentro como fuera de la universidad, también tienen un impacto notable. Además, las condiciones de vivienda, el acceso a recursos financieros y las condiciones socioeconómicas afectan directamente la calidad de vida. Finalmente, eventos externos como la pandemia de COVID-19 pueden generar estrés adicional, particularmente cuando hay aislamiento social o inseguridad, lo que resalta la importancia de un entorno de apoyo estable.

Asimismo, Ratanasiripong et al. (2024) mencionan factores como la calidad del sueño y la autoestima. Los problemas relacionados con el sueño afectaron negativamente la calidad de vida, ya que la falta de descanso adecuado impide una recuperación efectiva del estrés y afecta su bienestar general. Por otro lado, una mayor autoestima se identificó como un predictor significativo de una mejor calidad de vida. Aquellos con una autoestima más alta tienden a manejar mejor las demandas académicas y personales, lo que se traduce en una mayor satisfacción general. Este hallazgo hace hincapié en cómo el bienestar emocional y físico está profundamente influenciado por factores internos, como el sueño y la percepción de uno mismo.

D. Factores mediadores sobre la calidad de vida. De acuerdo con Terzi et al. (2024), la calidad de vida en el contexto universitario se ve afectada por cómo los estudiantes aprovechan sus momentos de ocio, ya que esto puede repercutir en su satisfacción, bienestar emocional y capacidad para afrontar los desafíos diarios. A respecto indica:

a) Gestión del tiempo. Les permite equilibrar las demandas académicas con actividades que favorecen su bienestar emocional y físico. Una organización adecuada de este tiempo puede aliviar el estrés, mejorar la salud mental y promover relaciones sociales positivas. Participar en actividades recreativas, como el ejercicio o el ocio social, ayuda a reducir la fatiga y favorece un mayor bienestar, contribuyendo a una mejor adaptación al entorno universitario.

b) Satisfacción. La satisfacción con las actividades de ocio está relacionada con la calidad de vida, ya que disfrutar del tiempo libre incrementa su satisfacción personal y el equilibrio entre estudios y vida social. Las actividades recreativas no solo favorecen la relajación, sino que también permiten el desarrollo personal, la adquisición de nuevas habilidades y el fortalecimiento de redes de apoyo social. Estos elementos,

combinados con una adecuada gestión del tiempo libre, impactan positivamente en la salud mental de los estudiantes, mejorando su percepción general de la calidad de vida universitaria.

Por su parte, García-García y Carrizales-Berlanga (2021) indican que la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) está asociada con diversas variables académicas:

a) Expectativas académicas. Referida a lo que los estudiantes esperan lograr en su trayectoria universitaria, incluidas sus metas de rendimiento y el impacto de estas metas en su bienestar. Las expectativas de futuro son importantes en la planificación de metas y en la forma en que los estudiantes orientan sus decisiones y su comportamiento académico.

b) Satisfacción académica. Entendida como la evaluación subjetiva que los estudiantes hacen sobre su experiencia educativa, que incluye tanto los aspectos emocionales (gusto y disfrute de las actividades académicas) como cognitivos (percepción de la utilidad y relevancia de lo aprendido).

E. Importancia de la calidad de vida en estudiantes universitarios. La calidad de vida del estudiante universitario se determina por la satisfacción en su vida diaria, la cual puede ser influenciada por factores tanto internos como externos (Gutierrez & Quiñones, 2022). En la población universitaria, la calidad de vida es un aspecto crucial durante este periodo de transición en el que los individuos experimentan cambios significativos que les permiten alcanzar una mayor independencia, así como prepararse para su futura inserción en el mercado laboral; es fundamental contar con universidades saludables que promuevan activamente el desarrollo humano y contribuyan a mejorar la calidad de vida de sus estudiantes (Leitón, et al., 2022).

Para los estudiantes universitarios, la calidad de vida resulta fundamental, dado que el tiempo que pasan en la universidad es considerable. Asimismo, en el contexto de

las universidades enfocadas en el bienestar, se espera que, durante la formación, las habilidades adquiridas contribuyan de manera efectiva a la adopción de hábitos saludables, a la promoción de la salud y a una calidad de vida superior (Veramendi et al., 2020).

F. *Calidad de vida universitaria.* Las condiciones de vida de los estudiantes son un factor crucial que influye en su rendimiento académico y su crecimiento personal. Contar con servicios básicos, una alimentación adecuada y hábitos saludables es esencial para que los estudiantes puedan desarrollarse plenamente; la salud física y emocional, el bienestar del hogar y la calidad de la educación recibida son determinantes en el desarrollo del potencial y la capacidad de los jóvenes para asumir sus responsabilidades en la sociedad (Cruz, 2020).

La calidad de vida puede verse afectada por diversos factores que abarcan aspectos personales, sociales, económicos, educativos y ambientales, así como el bienestar físico y mental, la integración social y el nivel de independencia, también los miedos y preocupaciones. En el caso de la población universitaria, la calidad de vida percibida adquiere una relevancia particular, ya que proporciona información sobre las condiciones de vida de los estudiantes y, en especial, sobre cómo estas son percibidas; es importante tener en cuenta que los estudiantes universitarios de hoy en día serán los que constituyan la sociedad del futuro y una parte sustancial del capital humano de un país (Veramendi et al., 2020).

Es fundamental considerar la calidad de vida de los estudiantes al diseñar el plan de estudios, teniendo en cuenta posibles factores que puedan afectarla de manera negativa. Asimismo, es necesario fomentar el autocuidado en los ambientes de aprendizaje, de manera que los futuros profesionales no solo promuevan la salud de los

individuos a los que cuidarán, sus familias y la comunidad, sino que también incorporen estas prácticas en su vida diaria (Canova et al., 2023).

G. *Calidad de vida en el trabajo social.* La calidad de vida y el trabajo social están estrechamente vinculados, ya que la misión principal del trabajo social es mejorar la calidad de vida de las personas, familias y comunidades que enfrentan diversos desafíos sociales. El trabajo social es una disciplina que se centra en la intervención con individuos, grupos y comunidades con el fin de contribuir a la superación de problemas sociales, mejorando así sus condiciones de vida y promoviendo el bienestar social (Soto & Carreón, 2024).

Considerando que, la calidad de vida se ve influenciada por múltiples factores, tales como aspectos económicos, sociales y las necesidades individuales que surgen a lo largo de la vida. La intervención individual de cada persona también juega un papel crucial en su desarrollo personal; en este contexto, el papel del trabajador social es fundamental, ya que se dedica a facilitar procesos, proporcionar orientación y promover la participación activa de los usuarios que requieren su ayuda (Mendoza & Moreira, 2024).

Los trabajadores sociales juegan un papel esencial en la conexión de las personas con los recursos y servicios disponibles en la comunidad, como la atención médica, la vivienda, la asistencia alimentaria, el apoyo emocional, los programas de empleo y capacitación, entre otros; estos recursos contribuyen directamente a mejorar la calidad de vida de las personas en situaciones de vulnerabilidad (Soto & Carreón, 2024).

H. *Dimensiones de la calidad de vida.* De acuerdo a Rojas (2023) la calidad de vida presenta las siguientes dimensiones:

a) *Hogar y bienestar económico.* Está dirigida a recolectar datos sobre las condiciones de la vivienda, las obligaciones en el hogar, la capacidad de la familia para

satisfacer necesidades fundamentales y lujos, así como la cantidad de recursos económicos disponibles (Grimaldo et al., 2020).

b) Amigos, vecindario y comunidad. El ámbito de amigos, vecindario y comunidad se refiere al bienestar en lo que respecta a las relaciones con amigos, la disponibilidad de tiendas en el vecindario, la seguridad del entorno, el área de residencia y las oportunidades para el ocio (Grimaldo et al., 2020).

c) Vida familiar y familia extensa. El ámbito de la vida familiar y familia extensa abarca los elementos vinculados con los miembros de la familia, hermanos, cantidad de hijos y la conexión con otros parientes. Este se aborda a través del factor vida familiar, el cual abarca aspectos de familia, pareja y descendencia (Grimaldo et al., 2020).

d) Educación y ocio: El dominio de educación y ocio recopila datos sobre el estado actual en el ámbito escolar, la disponibilidad de tiempo libre y la forma en que se utiliza dicho tiempo (Grimaldo et al., 2020).

e) Medios de comunicación: El ámbito de los medios de comunicación se refiere al tiempo que los integrantes de la familia dedican a ver televisión, además de la calidad de los programas, el cine, los periódicos y las revistas (Grimaldo et al., 2020).

f) Religión. Por último, el dominio de religión recoge detalles sobre la vivencia religiosa de la familia y su comunidad (Grimaldo et al., 2020).

g) Salud. El ámbito de salud se enfoca en evaluar tanto la salud propia como la de otros miembros de la familia (Grimaldo et al., 2020).

1.7.3. Trabajo social en instituciones educativas de nivel superior

El trabajo social en las instituciones educativas de nivel superior cobra relevancia debido a su capacidad de ofrecer una atención integral a los estudiantes universitarios, ya que esta disciplina se sustenta en conocimientos actualizados y precisos, lo que a su vez permite a los trabajadores sociales intervenir eficazmente en el ámbito académico y

laboral de los estudiantes; además, posibilita la gestión de diversas situaciones que afectan su desarrollo y, al mismo tiempo, fomenta la colaboración con equipos interdisciplinarios, con lo cual se contribuye a la creación de un entorno educativo que se adapte a las necesidades de los estudiantes a lo largo de su proceso formativo (Párraga, 2024).

Los profesionales de trabajo social en el entorno universitario cumplen una función fundamental en la promoción del bienestar y el logro académicos de los alumnos. Aunque sus responsabilidades y posiciones puedan diferir, lo esencial radica en la asistencia emocional y psicosocial que se ofrece a los estudiantes que enfrentan problemas en su entorno y que podrían impactar su desempeño académico (Vélez et al., 2025).

Con respecto a la formación de los estudiantes universitarios, es fundamental que el trabajador social incluya habilidades que le permitan asistir, orientar, asesorar, acompañar y guiar a estudiantes, grupos y comunidades que están enfrentando una situación que demanda apoyo ante algún evento o dificultad social dentro de las instituciones educativas (Párraga, 2024).

Así, en el proceso de desarrollo y capacitación de los individuos durante su fase como estudiantes, el ámbito educativo desempeña un rol crucial, ya que debe vincularse con el trabajo social en respuesta a las demandas de atención en el sector multidisciplinario. Este ámbito se encarga de crear mecanismos de apoyo social con el objetivo de formar nuevos profesionales, basándose en reflexiones sobre los propósitos humanos y sociales imprescindibles para su educación universitaria (Vélez et al., 2025).

La implementación e intervención del Trabajo Social en el ámbito de la educación superior es crucial para el progreso de la práctica y formación, dado que en esta etapa los estudiantes pueden poner en práctica todos los conocimientos teóricos adquiridos en las

aulas durante su preparación académica. Adicionalmente, se les ofrece a los estudiantes la posibilidad de obtener experiencias y aprendizajes necesarios para enfrentar situaciones en su campo (Párraga, 2024).

1.7.3.1. Modelos de intervención. El trabajo social se define como una especialidad enfocada en la intervención con individuos, grupos y comunidades, con el propósito de ayudar a resolver problemas sociales, mejorar las condiciones de vida y favorecer el bienestar social (Soto & Carreón, 2024). El proceso de intervención conlleva un diálogo con las demás personas y sus respectivas culturas, y es fundamental para reconstruir relaciones sociales que se han visto fracturadas. Este proceso tiene un objetivo de emancipación y se realiza a partir de la creación de relaciones respetuosas, en las que se valoran las capacidades y potencialidades de los involucrados. Esto exige superar una perspectiva que se centra en las carencias y patologías de los individuos, en favor de una visión más positiva y generadora de su vida y contexto social (Guzmán et al., 2023).

A. Modelo de sistemas: Desde los años 70, el modelo de sistemas comenzó a tener un papel relevante en el trabajo social. Este enfoque ve a las personas y a las familias como parte de sistemas más amplios, incluidos la familia, la comunidad y la sociedad. Los trabajadores sociales analizan las interacciones y dinámicas en estos sistemas para entender cómo impactan el bienestar y el funcionamiento de los individuos. Este enfoque permite identificar soluciones más integrales y situacionales para los diferentes problemas (Soto & Carreón, 2024).

En este marco, se enfatiza la importancia de considerar los medios de desarrollo del individuo durante el análisis de caso, ya que esta técnica asegura una comprensión integral de la realidad que vive el usuario. Además, remarca que este enfoque es particularmente pertinente para la disciplina del Trabajo Social, dado que los acontecimientos y procesos sociales deben ser abordados en un contexto de interacción y

no de manera aislada. Este enfoque subraya la idea de que, para que las personas logren sus objetivos y enfrenten sus conflictos, requieren el respaldo de los sistemas sociales cercanos en su entorno. Según Viscarret se identifican tres categorías de sistemas básicos (Pino et al., 2021):

- a) **Sistemas de recursos, naturales o informales:** Familia, amigos, vecinos y colegas.
- b) **Sistemas formales:** Entidades a las cuales se pertenece, como grupos comunitarios, sindicatos, partidos políticos, asociaciones vecinales, entre otros.
- c) **Sistemas sociales:** Escuelas, hospitales, etc.

En este marco, la intervención social de la presente investigación se sustenta en el modelo sistémico, ya que proporciona una base para evaluar e integrar información sobre el individuo y su interacción con el entorno, con el fin de mantener o mejorar su estado de salud de manera holística; en este sentido, este enfoque concibe el bienestar como la armonía del individuo en su totalidad, lo cual refleja necesidades satisfechas, mientras que un bienestar reducido o enfermedad indicaría necesidades insatisfechas; asimismo, plantea que el individuo interactúa constantemente con estresores, los cuales generan respuestas positivas, negativas o neutras, según sus capacidades y mecanismos de protección; por consiguiente, el resultado de esta interacción se ve reflejado en su calidad de vida (Mejía et al., 2021).

B. Modelo sistémico-ecológico. La teoría de sistemas ecológicos representa una intersección entre las disciplinas biológicas, sociales y psicológicas. Mediante la exploración de la ecología relacionada con el desarrollo humano, los sociólogos intentan clarificar y entender cómo una persona se relaciona con los sistemas conectados en su entorno. Bronfenbrenner intentó formular una teoría sobre el desarrollo humano que integre las aportaciones de todos los sistemas que afectan las vivencias de un individuo,

independientemente de cuán lejana sea esa influencia. Actualmente, muchos de estos conceptos son comunes en la práctica del trabajo social (incluyendo microsistemas, mesosistemas y macrosistemas) (Crawford, 2020).

Cuando hay un daño o desequilibrio en uno o varios sistemas que rodean al individuo, esto generalmente produce un impacto negativo en todo lo que opera dentro de esos sistemas, ya que todos están conectados; cualquier influencia sobre uno repercute en los demás. El modelo sistémico y ecológico proporciona una visión integral y holística sobre las estructuras y las relaciones familiares, gracias a la existencia de diferentes niveles de intervención y observación. Bronfenbrenner identificó los siguientes tipos de sistemas (Pino et al., 2021):

- a) **Microsistema:** Se refiere a las interacciones directas del individuo que afectan su ambiente inmediato.
- b) **Mesosistema:** Engloba las relaciones entre los microsistemas que ya están establecidos.
- c) **Ecosistema:** Comprende ciertos entornos donde el individuo no participa activamente, pero es influenciado por las decisiones que se toman allí.
- d) **Macrosistema:** Se ve como el contexto de desarrollo más amplio, incluyendo pautas culturales e ideológicas. El enfoque ecosistémico propone que el individuo se ubique en su propia perspectiva, donde se pueden observar las diversas conexiones, organizaciones y situaciones en las que interactúa, permitiendo así una visión más amplia y el desarrollo de un plan de intervención adecuado.

En este marco, la intervención social de la presente investigación se basa en el modelo sistémico-ecológico de Bronfenbrenner; ya que este permite considerar los distintos niveles de influencia en el desarrollo de los estudiantes, desde el microsistema del aula escolar hasta el macrosistema de la sociedad en su conjunto; en consecuencia,

este enfoque contribuye a asegurar una educación de calidad y equitativa para todos los estudiantes, orientando a cómo los estudiantes perciben y gestionan su vida académica, de manera que se promueva una organización más efectiva que permita evitar la procrastinación académica y favorecer su desarrollo académico y personal (Montiel, 2023).

Además, el sistema ecológico permite intervenir en las interacciones entre los sistemas y el desarrollo humano, así como en la calidad de vida de los estudiantes, ya que promueve estilos de vida saludables dentro del entorno universitario; en consecuencia, implica transformaciones en actitudes y comportamientos que repercuten en la calidad de vida y en la salud a largo plazo (Martins et al., 2024).

1.8. Antecedentes investigativos

Se toma en cuenta los antecedentes con las mismas o similares variables y objeto de estudio, debido a que no se han encontrado estudios que investiguen ambas variables.

1.8.1. A nivel internacional

Albursan et al. (2022) en su estudio “Smartphone addiction among university students in light of the COVID-19 pandemic: Prevalence, relationship to academic procrastination, quality of life, gender and educational stage”, buscaron precisar la asociación entre la procrastinación académica y la calidad de vida en estudiantes universitarios en Arabia Saudita. La metodología fue de enfoque cuantitativo y de alcance correlacional. La muestra estuvo conformada por 556 estudiantes y se aplicaron tres cuestionarios para la medición de las variables de estudio. Los resultados evidenciaron que el 62.8% mostró un nivel promedio de procrastinación, con una diferencia significativa entre hombres y mujeres, favoreciendo a los hombres, mientras que en la calidad de vida no se encontraron diferencias que fueran estadísticamente significativas. Se concluyó que la procrastinación académica presentó un nivel de significancia ($p < .05$)

junto a un coeficiente de correlación negativo ($r = -.460$) con respecto a la calidad de vida, por lo tanto, la investigación llegó a la conclusión que ambas variables presentaron una relación significativa e inversa, evidenciando que un mayor nivel de procrastinación académica se asocia con una menor percepción de calidad de vida en los estudiantes universitarios.

Salgado y Álvarez (2020) en su investigación titulada “Autoeficacia: Relación con los hábitos de salud y la calidad de vida en universitarios del noreste de México”, tuvieron como objetivo analizar la diferencia entre el nivel de Autoeficacia General Percibida, la práctica o no de hábitos saludables y su relación con la calidad de vida. La metodología fue cuantitativa correlacional y transversal. La muestra estuvo conformada por 300 estudiantes universitarios y se aplicaron tres cuestionarios para la medición de las variables de estudio. Los resultados evidenciaron que el 75.3% reportó estar muy dispuesto a cuidar su alimentación, el 76% dedicaba 1 día o más a la semana a la práctica de actividad física, el 20% consumía algo de tabaco, el 36.1% consumía alcohol de formar regular, mientras que, en la calidad de vida, el 66.7% presentó un nivel alto de calidad de vida. Se concluyó que existe una correlación positiva estadísticamente significativa entre las variables autoeficacia general percibida y la calidad de vida ($r = .454, p < .05$), lo que indica que, a mayor percepción de autoeficacia, mejor será la calidad de vida reportada por los estudiantes, destacando la importancia de fomentar la confianza en las propias capacidades para mantener hábitos saludables y bienestar general.

Camarillo et al. (2021) en su investigación titulada “Procrastinación y estrés académico en universitarios de educación en línea”, tuvieron como objetivo identificar la relación entre el estrés académico y la procrastinación. La metodología fue correlacional, no experimental y transversal. La muestra estuvo conformada por 102 estudiantes y se aplicaron dos cuestionarios para la medición de las variables de estudio. Los resultados

evidenciaron que existe correlación entre la procrastinación y el estrés académico, además el 74.51% de universitarios presentó un nivel medio de procrastinación y el 13.73% un nivel alto, mientras que el estrés en nivel severo se presentó en el 52.3% de mujeres y el 43.24% de hombres. Se concluyó que existe una correlación positiva entre ambas variables ($p < .05$), lo cual indica que, a mayor nivel de procrastinación, mayor será el nivel de estrés académico experimentado por los estudiantes.

1.8.2. A nivel nacional

Arteaga et al. (2022) en su investigación titulada “Adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios de la selva peruana”, tuvieron como objetivo determinar la relación entre adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada. La metodología fue cuantitativa, correlacional, no experimental y transversal. La muestra estuvo conformada por 304 alumnos y se aplicaron dos cuestionarios para la medición de las variables de estudio. Los resultados principales indicaron que no existe correlación estadística entre las dos variables, sin embargo, el 38% presentó un nivel medio de adicción a las redes sociales y el 43.1% presentó un nivel medio de procrastinación. Concluyendo que no existe correlación estadísticamente ($p > .05$) entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica; no obstante, se evidenció una alta presencia de ambas conductas en los estudiantes evaluados, lo cual sugiere que, si bien no se relacionan directamente, ambas pueden coexistir y representar factores de riesgo para la población universitaria en el área académica.

Chahua (2022) en su investigación titulada “Burnout estudiantil y calidad de vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur”, tuvo como objetivo determinar la relación entre los constructos burnout con calidad de vida en universitarios. La metodología fue correlacional, no experimental y transversal. La muestra estuvo

conformada por 200 estudiantes universitarios y se aplicaron dos cuestionarios para la medición de las variables de estudio. Los resultados indicaron que existe una asociación inversa moderada y significativa entre las variables, además el 57% de estudiantes universitarios presentaron un nivel medio de calidad de vida y el 20% nivel bajo, mientras que el 43.5% tuvo niveles medios de burnout estudiantil. Concluyendo que existe una correlación moderada inversa y altamente significativo ($p < .01$, $r = -.499$), lo cual indica que, a medida que aumenta el nivel de burnout en los estudiantes, disminuye de manera proporcional la percepción de su calidad de vida.

1.8.3. A nivel local

Contreras y Eduardo (2022) en su investigación titulada “Relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Arequipa 2022”, tuvieron como propósito principal identificar la relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de primer a tercer ciclo de la Escuela Profesional de Psicología. La metodología fue cuantitativa, correlacional y transversal. La muestra estuvo conformada por 260 estudiantes y se aplicaron dos cuestionarios para la medición de las variables de estudio. Los resultados indican que el 79.6% de estudiantes presentaron un nivel de procrastinación medio, mientras que el 37.6% presentó un nivel de ansiedad intenso. Los autores concluyeron que existe una relación significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad ($r = .024$), lo cual sugiere que, a mayor nivel de procrastinación, se incrementan también los niveles de ansiedad experimentados por los estudiantes.

Alejos (2022) en su investigación titulada “Relación entre el estilo de vida y la calidad de vida en los estudiantes de séptimo año de la facultad de medicina humana durante la pandemia del Covid-19, Universidad Católica de Santa María, Arequipa 2021”, tuvo como objetivo determinar la relación entre el estilo de vida y la calidad de vida en

estudiantes universitarios. La metodología fue cuantitativa, correlacional, no experimental y transversal. La muestra estuvo conformada por 84 estudiantes y se aplicaron dos cuestionarios para la medición de las variables de estudio. Los resultados indicaron que encontró que el 89.29% de los estudiantes presentaron un estilo de vida saludable y el 65.48% una tendencia a la buena calidad de vida. Se concluyó en que existe una correlación significativa y positiva entre los estilos y la calidad de vida ($r= .325$, $p=.003$), lo que indica que, a mayores niveles de estilos funcionales o adaptativos, mejor es la percepción de calidad de vida en los participantes del estudio.

1.9. Hipótesis

1.9.1. Hipótesis General

El paso de la educación secundaria a la educación superior trae consigo diferentes retos a los que debe enfrentarse el alumno y también trae responsabilidades que este debe asumir, como tener la autonomía suficiente para poder realizar las actividades encargadas y no caer en la procrastinación de tareas; asimismo, dentro de estos cambios y el desarrollo de esta autonomía pueden influir factores como la calidad de vida, que hace referencia a la percepción general subjetiva que tiene el alumno de su propia vida.

Es probable que exista una relación entre la procrastinación académica y la calidad de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María, 2024.

1.9.2. Hipótesis Específicas

Es probable que el nivel de procrastinación académica de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa, 2024, sea alto.

Es probable que el nivel de calidad de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa, 2024, sea alto.

Es probable que exista relación entre la procrastinación académica y las dimensiones de la calidad de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa, 2024.

Es probable que exista relación entre las dimensiones de procrastinación académica y la calidad de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa, 2024.

2. Diseño de Investigación

2.1. Tipo, Nivel y Diseño de investigación

2.1.1. Tipo de investigación

La presente investigación fue de tipo básico, según Hernández y Mendoza (2023), ya que estuvo orientada a aportar conocimientos y teorías sobre el tema investigado, sirviendo como base para futuras investigaciones o para el desarrollo de otros niveles de estudio.

2.1.2. Nivel de investigación

La investigación fue de nivel descriptivo correlacional, pues se orientó a recopilar y describir los datos de las variables de estudio, así como a examinar la relación entre las mismas; de este modo, se buscó identificar si ambas guardan algún tipo de vínculo dentro de su contexto natural, sin manipularlas ni establecer relaciones de causalidad (Hernández & Mendoza, 2023).

2.1.3. Diseño de investigación

El diseño fue de tipo no experimental – transversal, caracterizándose por la recolección y medición de los datos en un único momento, es decir, en un tiempo

específico, con el propósito de conocer el estado de la variable en ese momento y analizar su incidencia. Además, se estudió las variables tal como se presentan en su entorno natural, sin intervención ni manipulación alguna (Hernández & Mendoza, 2023).

2.2. Técnica e Instrumento

2.2.1. Técnica de recolección de datos

Para la recolección de información de ambas variables, se empleó la técnica de la encuesta y, como instrumentos, se utilizaron dos cuestionarios estructurados, específicamente diseñados para medir cada una de las variables de estudio. De acuerdo con Hernández y Mendoza (2023), la encuesta se refiere a una técnica que permite recolectar datos a través de preguntas previamente elaboradas y organizadas, aplicadas a una muestra representativa; mientras que el cuestionario es el instrumento que contiene dichas preguntas, las cuales se relacionan con una o más variables que se desean evaluar en la investigación.

2.2.2. Instrumentos de recolección de datos

2.2.2.1. Instrumento N°1: Como primer instrumento, se hizo uso de la Escala de Procrastinación Académica, la cual fue creada por Busko en 1998, la escala puede ser aplicada de forma individual o colectiva en estudiantes, el tiempo de resolución es de 15 minutos aproximadamente. El instrumento ha sido validado en Perú por Contreras (2019) encontrando a través de propiedades psicométricas que la escala es bidimensional y consta de 11 ítems en escala Likert que tiene cinco alternativas de respuesta que van desde 1 (siempre) hasta 5 (nunca) para todos los ítems a excepción de los ítems 5 y 6 que son inversos.

Por otro lado, cabe precisar el instrumento contemplado para la medición de la procrastinación académica, como también su segunda dimensión (postergación de actividades) poseen un puntaje directo, es decir, mientras más alta sea la puntuación

registrada por los encuestados, más alto será el nivel de procrastinación y de postergación de actividades; no obstante, para la dimensión de autorregulación académica, la puntuación sigue un orden inverso, en donde una alta puntuación denota un menor nivel en cuanto a la autorregulación académica (Albujar & Castro, 2020).

Por otro lado, el instrumento cuenta con validez de constructo por análisis factorial, presentando un índice de .905 de Kaiser-Meyer-Olkin, además, las dos dimensiones explican el 67.4% de la variabilidad. En cuanto a la confiabilidad, se realizó con el coeficiente alfa de Cronbach, donde las dos dimensiones presentan niveles altos de confiabilidad mayores a 0.80 y la escala total presenta 0.923 (Contreras, 2019).

2.2.2.2. Instrumento N°2: Como segundo instrumento, se utilizó la Escala de Calidad de Vida de Barnes y Olson (ECVOB), la cual fue creada en 1982, es aplicable a personas de 13 a más años, se puede administrar de forma individual o grupal, el tiempo de aplicación de 25 minutos aproximadamente. El instrumento consta de 24 ítems que tienen cinco alternativas de respuesta en escala tipo Likert, que van desde 1 (Insatisfecho) hasta 5 (Completamente satisfecho). La escala presenta validación en Perú por Rojas (2023) quien por propiedades psicométricas encontró que la escala presenta 7 dimensiones las cuales son:

- a) Hogar y bienestar económico
- b) Amigos, vecindario y comunidad
- c) Vida familiar y familia extensa
- d) Educación y ocio
- e) Medios de comunicación
- f) Religión
- g) Salud

El instrumento cuenta con una validez adecuada, realizada por medio de un análisis factorial exploratorio, en el cual los 24 ítems presentaron cargas factoriales mayores de .30 correspondiente a su dimensión; además, las 7 dimensiones explican el 79.4% de la varianza total acumulada. En cuanto a la confiabilidad, fue evaluada por medio del Coeficiente alfa de Cronbach, donde las dimensiones alcanzaron niveles altos y moderados que fluctúan entre .633 y .856, asimismo de forma global la escala presenta un alfa de Cronbach de .925 presentando una confiabilidad alta (Rojas, 2023).

2.3. Campo de Verificación

2.3.1. *Ámbito Geográfico*

La investigación se llevó a cabo en la Universidad Católica de Santa María de la ciudad de Arequipa.

2.3.2. *Unidad de Estudio*

2.3.2.1. Población. En la presente investigación, la población estuvo compuesta por 100 estudiantes, del tercero hasta el quinto año, matriculados en la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María durante el segundo periodo del año 2024.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes del tercero hasta el quinto año con matrículas vigentes en la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María durante el segundo periodo del año 2024.
- Estudiantes que decidan participar voluntariamente en la investigación.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no completen de forma adecuada los instrumentos.
- Estudiantes que desistan de su participación durante la aplicación de los instrumentos.

2.3.3. Temporalidad.

La presente investigación se desarrolló en un espacio temporal de 15 meses, desde el mes de junio del 2024 hasta el mes de agosto del 2025.

2.4. Estrategias de Recolección de Datos

Se inició solicitando un permiso a la Escuela Profesional de Trabajo Social para obtener la autorización necesaria para ingresar a los salones y aplicar las pruebas a los estudiantes. Durante este proceso, se brindó a los estudiantes la información correspondiente sobre la investigación y se les proporcionó un consentimiento informado.

Una vez obtenida la autorización, se procedió con la aplicación de los instrumentos en cada uno de los salones de la Escuela Profesional, respondiendo a las preguntas que surgieron durante el proceso. Finalmente, se verificó que los cuestionarios estuvieran correctamente llenados antes de ser recogidos y calificados.

2.5. Criterios de procesamiento de información

Una vez se tuvieron los datos recolectados, estos fueron transferidos a una matriz de datos en Microsoft Excel para su tabulación. Posteriormente, los datos fueron exportados al software estadístico SPSS, versión 25. El análisis descriptivo se presentó mediante frecuencias, mientras que, para el análisis correlacional de las variables, se empleó el estadístico Rho de Spearman para responder a la hipótesis planteada, debido a que la prueba de normalidad arrojó resultados que no cumplían con los supuestos de normalidad en la distribución de los datos. Finalmente, la información fue presentada en tablas y figuras, según correspondiera, para facilitar su comprensión.

2.6. Cronograma

N.º	Actividades	AÑO 2024						AÑO 2025	
		JUN.	JUL.	AGO.	SET.	OCT.	NOV. – DIC.	ENE. – JUL.	AGO.
1	Elección del tema y planteamiento del problema	X							
2	Elaboración del diseño metodológico		X						
3	Recolección de datos.			X	X	X			
4	Procesamiento, análisis y discusión de resultados.						X		
5	Resultados y discusión.							X	
6	Conclusiones y recomendaciones							X	
7	Elaboración del informe final								X

CAPÍTULO II

1. Análisis de Resultados

1.1. Resultados para variable 1: procrastinación académica

Tabla 2

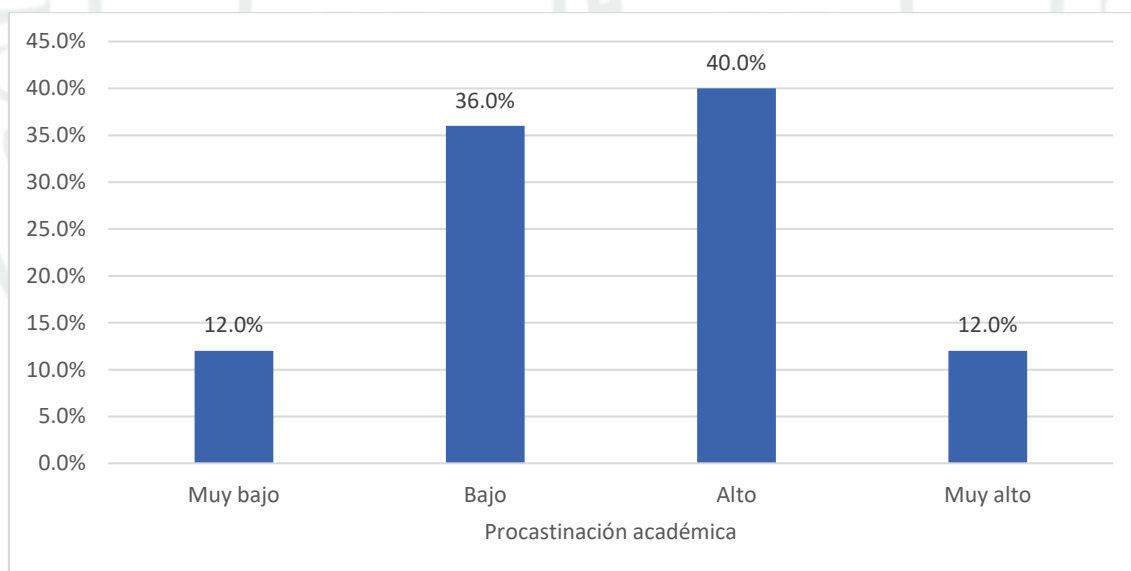
Nivel de procrastinación académica

Procrastinación académica	<i>f</i>	%
Muy bajo	12	12.0%
Bajo	36	36.0%
Alto	40	40.0%
Muy alto	12	12.0%
Total	100	100.0%

Nota. Resultados de la Escala de Procrastinación Académica a los estudiantes del tercero al quinto año matriculados en la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María durante el segundo periodo del año 2024.

Figura 1

Nivel de procrastinación académica



Nota. Resultados de la Escala de Procrastinación Académica a los estudiantes del tercero al quinto año matriculados en la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María durante el segundo periodo del año 2024.

En la tabla 2 y figura 1 se observa el nivel de procrastinación académica alcanzado por los estudiantes encuestados, en donde se aprecia que el 40.0% y el 12.0% presentaron un nivel alto y muy alto en cuanto a la primera variable examinada, mientras tanto, el 36.0% y el 12.0% de encuestados clasificaron a un nivel bajo y muy bajo respectivamente.

En ese sentido, los estudiantes que exhibieron un menor nivel de procrastinación académica, según a Ayala et al. (2020), presentan una mayor motivación para realizar sus actividades académicas bajo una adecuada gestión del tiempo, proporcionando un valor significativo al logro de cada tarea.

No obstante, los estudiantes que presentaron un nivel alto y muy alto de procrastinación, de acuerdo a Cárdenas et al. (2021), muestran mayores dificultades para administrar adecuadamente el tiempo para la ejecución de actividades académicas, priorizando la realización de otras actividades que proporcionen beneficios a corto plazo por encima de sus responsabilidades académicas (Contreras, 2019).

Siendo los resultados presentados en esta tabla se comprueba que la hipótesis: Es probable que el nivel de procrastinación académica de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa, 2024, sea alto.

Tabla 3

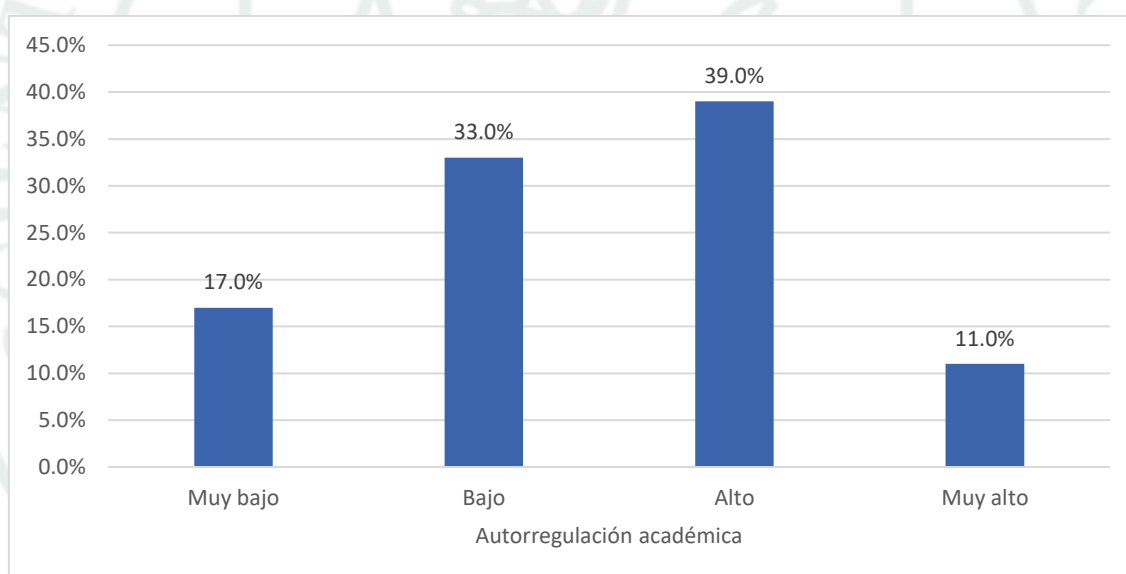
Nivel de autorregulación académica

Autorregulación académica	<i>f</i>	%
Muy bajo	17	17.0%
Bajo	33	33.0%
Alto	39	39.0%
Muy alto	11	11.0%
Total	100	100.0%

Nota. Resultados de la Escala de Procrastinación Académica a los estudiantes del tercero al quinto año matriculados en la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María durante el segundo periodo del año 2024.

Figura 2

Nivel de autorregulación académica



Nota. Resultados de la Escala de Procrastinación Académica a los estudiantes del tercero al quinto año matriculados en la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María durante el segundo periodo del año 2024.

Conforme a los resultados de la tabla 3 y figura 2, se aprecia que el 39.0% y el 11.0% de estudiantes encuestados presentaron un nivel alto y muy alto en cuanto a la autorregulación académica, entre tanto, el 33.0% y el 17.0% clasificaron a un nivel bajo y muy bajo respectivamente.

En ese sentido, los estudiantes que presentaron una menor calificación en cuanto a la dimensión abordada, conforme a Morales (2021), presentan mayores limitaciones relacionadas con la gestión de la motivación que oriente sus esfuerzos hacia el desarrollo de actividades y logro de objetivos académicos, sumado a deficiencias en cuanto al autocontrol que permita regular su comportamiento a favor de no postergar el cumplimiento de sus responsabilidades y de evitar distracciones que prolonguen el tiempo necesario para culminar sus tareas en los tiempos previstos.

Por otra parte, los estudiantes que presentaron una mejor calificación en cuanto a la autorregulación disponen, de acuerdo con Arenas et al. (2022), de mayores capacidades para resistir distracciones que proporcionen recompensas inmediatas y que supongan un incentivo para posponer sus actividades académicas, mostrando una mayor inclinación por priorizar los beneficios que traen consigo la formación académica en la vida profesional del estudiante.

Tabla 4

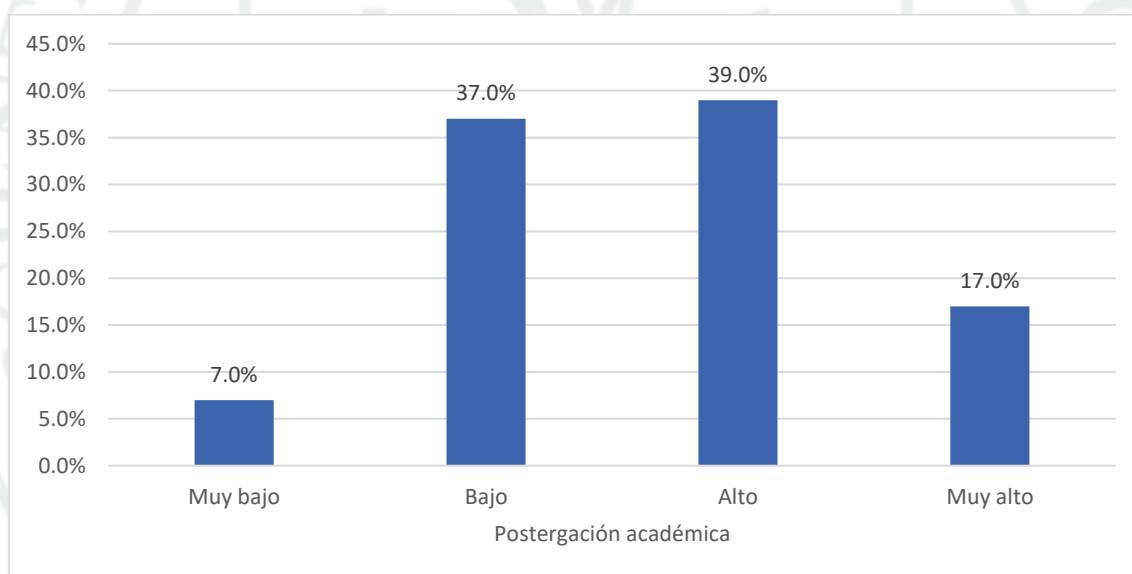
Nivel de postergación de actividades

Postergación de actividades	<i>f</i>	%
Muy bajo	7	7.0%
Bajo	37	37.0%
Alto	39	39.0%
Muy alto	17	17.0%
Total	100	100.0%

Nota. Resultados de la Escala de Procrastinación Académica a los estudiantes del tercero al quinto año matriculados en la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María durante el segundo periodo del año 2024.

Figura 3

Nivel de postergación de actividades



Nota. Resultados de la Escala de Procrastinación Académica a los estudiantes del tercero al quinto año matriculados en la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María durante el segundo periodo del año 2024.

De acuerdo a los resultados de la tabla 4 y figura 3, el 39.0% y el 17.0% de estudiantes presentaron un nivel alto y muy alto en cuanto a la postergación de actividades, mientras que el 37.0% y el 7.0% calificaron a un nivel bajo y muy bajo.

Estos resultados indicarían que los estudiantes que presentaron un menor nivel de postergación de actividades, según a Contreras (2019), disponen de una mayor capacidad por realizar una efectiva planificación y organización de las acciones pertinentes para el cumplimiento de sus responsabilidades académicas, sumado a una mejor gestión del tiempo y eficacia en el establecimiento de objetivos y priorización de actividades académicas, permiten al estudiante reducir la postergación (Bhatt, 2023).

Por otro lado, los estudiantes que presentaron niveles más elevados de postergación, de acuerdo a Kurniawan (2024), dispondrían de hábitos que favorecen el desarrollo de comportamientos condicionados para posponer el cumplimiento de las responsabilidades académicas, adicionada con dificultades para gestionar satisfactoriamente el tiempo y limitaciones para organizar adecuadamente el desarrollo de los procesos necesarios para completar sus actividades.

1.2. Resultados para variable 2: calidad de vida

Tabla 5

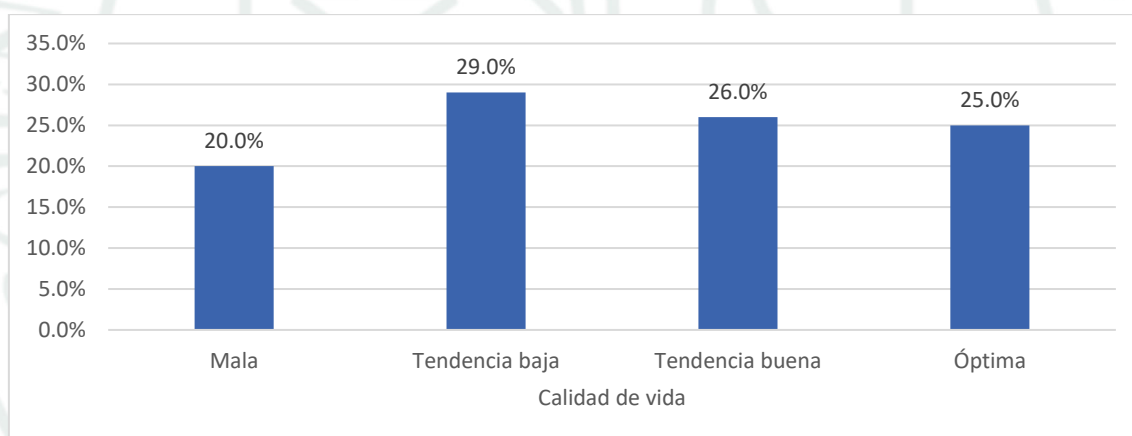
Nivel de calidad de vida

Calidad de vida	<i>f</i>	%
Mala	20	20.0%
Tendencia baja	29	29.0%
Tendencia buena	26	26.0%
Óptima	25	25.0%
Total	100	100.0%

Nota. Resultados de la Escala de Calidad de Vida de Barnes y Olson (ECVOB) a los estudiantes del tercero al quinto año matriculados en la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María durante el segundo periodo del año 2024.

Figura 4

Nivel de calidad de vida



Nota. Resultados de la Escala de Calidad de Vida de Barnes y Olson (ECVOB) a los estudiantes del tercero al quinto año matriculados en la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María durante el segundo periodo del año 2024.

De acuerdo a los resultados de la tabla 6 y figura 4, el 29.0% y el 20.0% de estudiantes encuestados presentaron una tendencia baja y mala en cuanto a la calidad de vida; mientras que el 26.0% y el 25.0% exhibieron una tendencia buena y óptima en relación a la segunda variable examinada en la investigación.

Estos resultados indican que los estudiantes que presentaron tendencias buenas y óptimas en la calidad de vida, de acuerdo a Quiroga et al. (2022), experimentan un estado general caracterizado por el bienestar a nivel físico, emocional, material y social. A la par de contar con acceso a oportunidades de desarrollo, participación en la comunidad y sentido de pertenencia (Verdugo, 2021).

Por el contrario, los estudiantes que presentaron una tendencia baja y mala sobre la calidad de vida afrontan, conforme a Carrión y Reyes (2022), las señales frecuentes que indican una reducción en la calidad de vida son elevados grados de insatisfacción en necesidades fundamentales, tales como la nutrición, educación, empleo, vivienda, bienestar social y derechos humanos, barreras para concretizar metas personales o profesionales junto a una mayor tendencia por presentar expectativas desalentadoras en cuanto al futuro (Paucar et al., 2022).

Siendo los resultados presentados en esta tabla se comprueba que la hipótesis: Es probable que el nivel de calidad de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa, 2024, sea alto.

Tabla 6

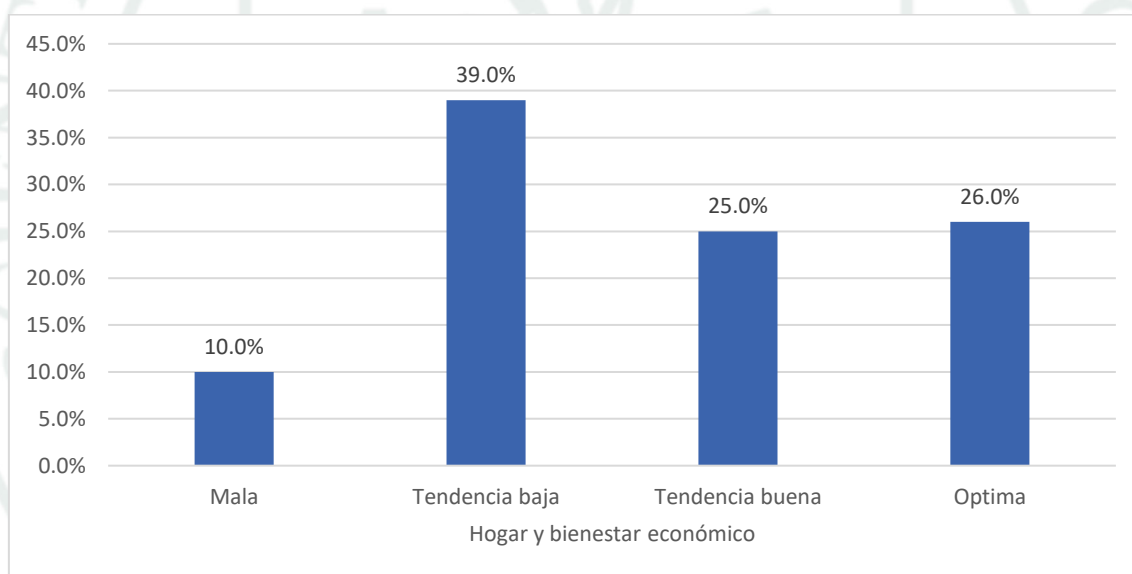
Nivel de hogar y bienestar económico

Hogar y bienestar económico	<i>f</i>	%
Mala	10	10.0%
Tendencia baja	39	39.0%
Tendencia buena	25	25.0%
Óptima	26	26.0%
Total	100	100.0

Nota. Resultados de la Escala de Calidad de Vida de Barnes y Olson (ECVOB) a los estudiantes del tercero al quinto año matriculados en la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María durante el segundo periodo del año 2024.

Figura 5

Nivel de hogar y bienestar económico



Nota. Resultados de la Escala de Calidad de Vida de Barnes y Olson (ECVOB) a los estudiantes del tercero al quinto año matriculados en la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María durante el segundo periodo del año 2024.

Conforme a los resultados de la tabla 6 y figura 5, el 39.0% y el 10.0% de estudiantes encuestados presentaron una tendencia baja y mala en relación a la primera dimensión de la calidad de vida: Hogar y bienestar económico; mientras que el 26.0% y el 25.0% calificaron con una tendencia buena y óptima.

Con respecto a los estudiantes que presentaron una tendencia buena y óptima sobre la dimensión, en relación a Grimaldo (2020), exhiben una mayor satisfacción con respecto a las condiciones de vivienda, armonía en las responsabilidades existentes en el plano familiar y acceso a fuentes de ingresos que permiten la disposición de recursos económicos que garantizan la satisfacción de las necesidades básicas, además de existir un mayor grado de seguridad y afecto proporcionado en el hogar, los cuales contribuyen a mejorar la calidad de vida percibida por el estudiante. Dado que el bienestar en el plano del hogar determina el desarrollo personal y la capacidad del estudiante para hacer frente a sus responsabilidades académicas (Cruz, 2020).

No obstante, los estudiantes que presentaron una tendencia baja y mala en cuanto a la dimensión examinada, enfrentan, en concordancia a Fong et al. (2022), mayores dificultades para la plena satisfacción de necesidades básicas. Lo cual genera una mayor exposición a riesgos en el estudiante con efectos negativos en su rendimiento académico y desarrollo personal y profesional (Cruz, 2020).

Tabla 7

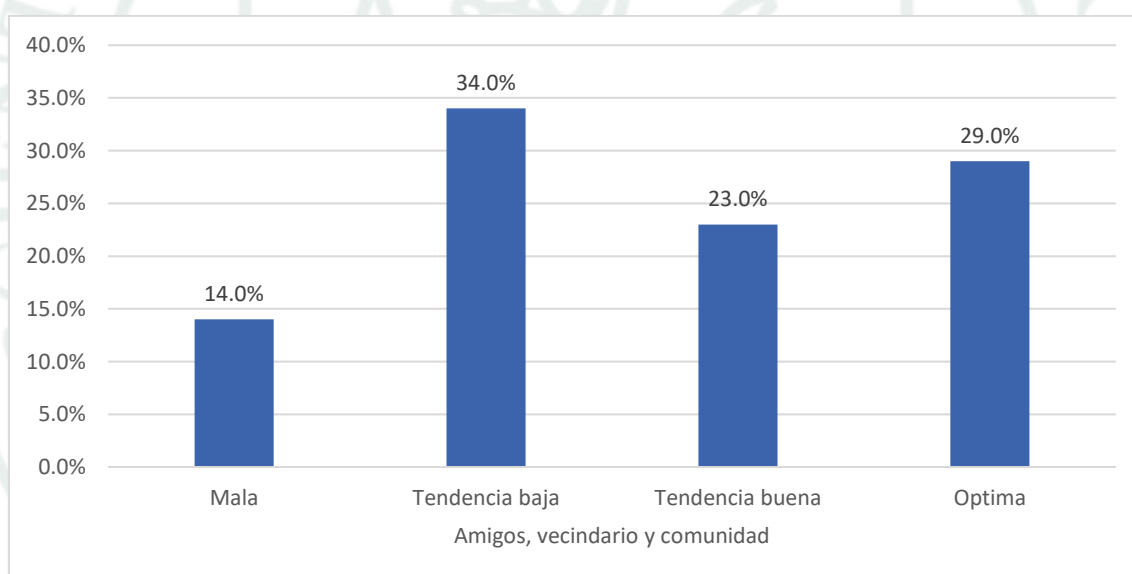
Influencia del nivel de amigos, vecindario y comunidad

Amigos, vecindario y comunidad	<i>f</i>	%
Mala	14	14.0%
Tendencia baja	34	34.0%
Tendencia buena	23	23.0%
Óptima	29	29.0%
Total	100	100.0%

Nota. Resultados de la Escala de Calidad de Vida de Barnes y Olson (ECVOB) a los estudiantes del tercero al quinto año matriculados en la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María durante el segundo periodo del año 2024.

Figura 6

Influencia del nivel de amigos, vecindario y comunidad



Nota. Resultados de la Escala de Calidad de Vida de Barnes y Olson (ECVOB) a los estudiantes del tercero al quinto año matriculados en la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María durante el segundo periodo del año 2024.

Acorde a los resultados de la tabla 7 y figura 6, se aprecia que el 34.0% y el 14.0% de estudiantes encuestados presentaron una tendencia baja y mala con respecto a la segunda dimensión de la calidad de vida: Amigos, vecindario y comunidad, asimismo, el

29.0% y el 23.0% exhibieron una tendencia buena y óptima en relación a la dimensión abordada.

Con relación a los estudiantes que presentaron una tendencia buena y óptima en la dimensión estudiada, conforme a Grimaldo (2020), presentan un entorno social caracterizado por la existencia de relaciones interpersonales positivas con amigos o compañeros, acompañado por una sensación de bienestar, apoyo y sentido de pertenencia a un grupo, participación en actividades comunitarias y percepción de altos niveles de seguridad en la comunidad.

Por otra parte, los estudiantes que exhibieron una tendencia mala y baja en relación a la presente dimensión, a mayores adversidades que impiden alcanzar un pleno bienestar en la faceta social de la vida del estudiante, obstaculizando el logro de una calidad de vida óptima (Quiroga et al., 2022).

Tabla 8

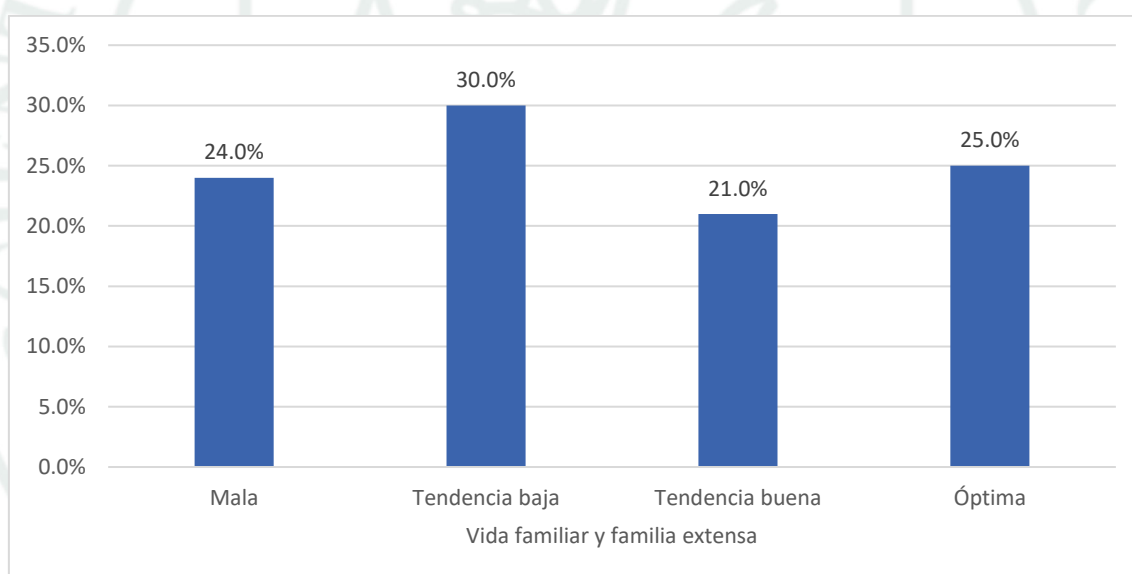
Nivel de vida familiar y familia extensa

Vida familiar y familia extensa	<i>f</i>	%
Mala	24	24.0%
Tendencia baja	30	30.0%
Tendencia buena	21	21.0%
Óptima	25	25.0%
Total	100	100.0%

Nota. Resultados de la Escala de Calidad de Vida de Barnes y Olson (ECVOB) a los estudiantes del tercero al quinto año matriculados en la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María durante el segundo periodo del año 2024.

Figura 7

Nivel de vida familiar y familia extensa



Nota. Resultados de la Escala de Calidad de Vida de Barnes y Olson (ECVOB) a los estudiantes del tercero al quinto año matriculados en la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María durante el segundo periodo del año 2024.

En relación a la tabla 8 y figura 7, el 30.0% y el 24.0% de estudiantes encuestados presentaron una tendencia baja y mala en cuanto a la tercera dimensión de la calidad de vida: Vida familiar y familia extensa, entre tanto, el 25.0% y 21.0% calificaron con una tendencia buena y óptima respectivamente.

De esta forma, los estudiantes que presentaron una tendencia baja y mala con respecto a la dimensión hacen frente, de acuerdo a Rojas (2023), a dificultades para alcanzar una completa satisfacción con respecto a las relaciones sociales desarrolladas a nivel familiar que obstaculizan el establecimiento de relaciones armoniosas en el plano familiar (Gutierrez & Quiñones, 2022).

Por otro lado, los estudiantes que exhibieron una tendencia buena y óptima en la dimensión, presentan, de acuerdo a Saghir et al. (2024), el respaldo de los padres y la involucración activa de los alumnos en su proceso educativo son fundamentales para abordar los retos y elevar su calidad de vida en esta etapa.

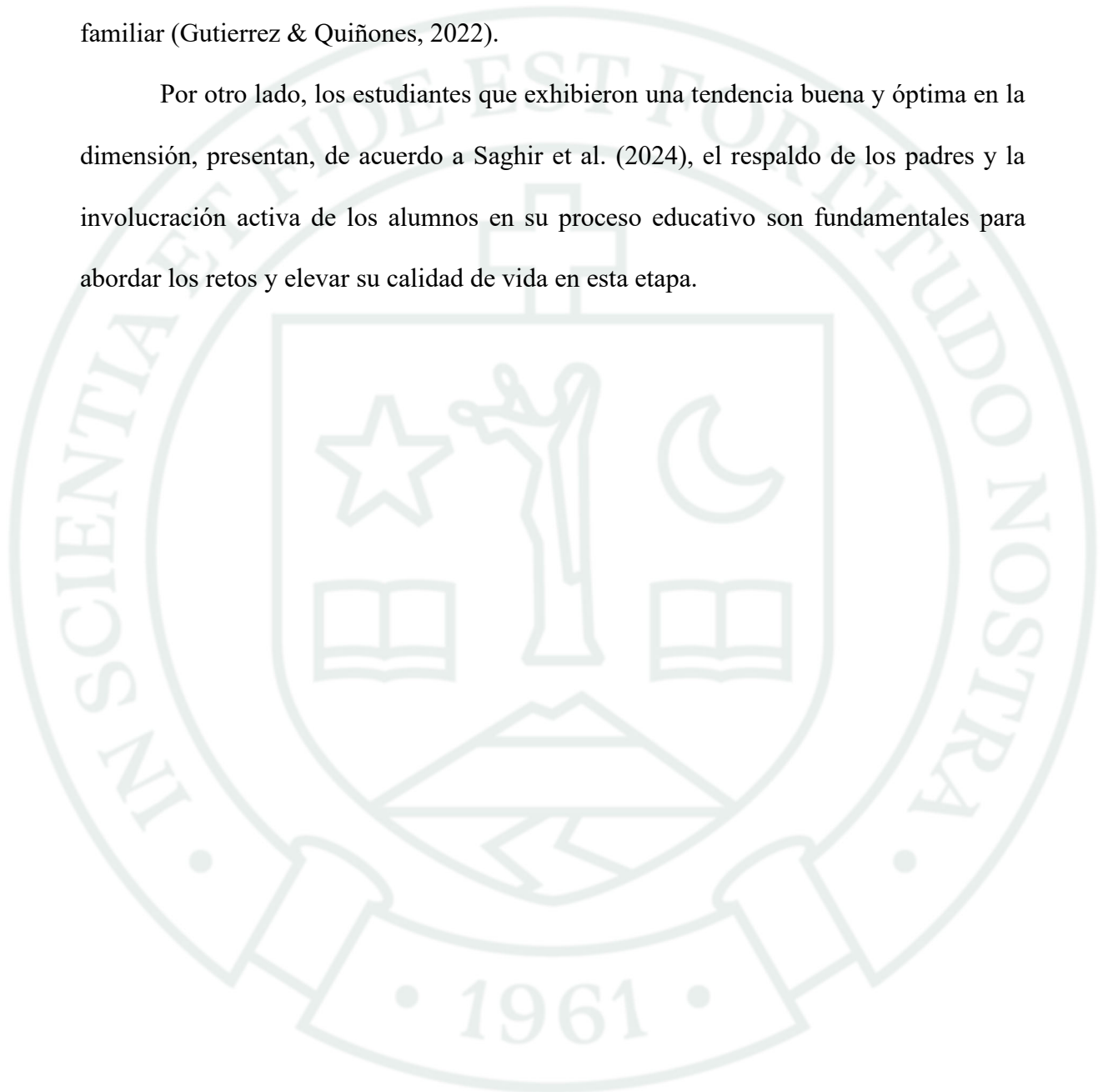


Tabla 9

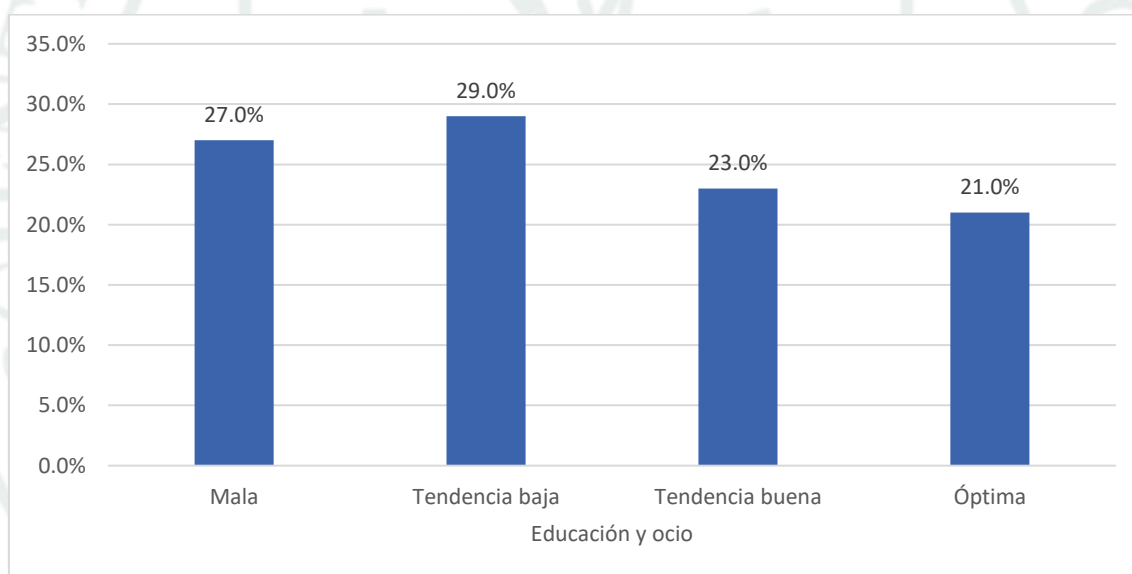
Nivel de educación y ocio

Educación y ocio	<i>f</i>	%
Mala	27	27.0%
Tendencia baja	29	29.0%
Tendencia buena	23	23.0%
Óptima	21	21.0%
Total	100	100.0%

Nota. Resultados de la Escala de Calidad de Vida de Barnes y Olson (ECVOB) a los estudiantes del tercero al quinto año matriculados en la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María durante el segundo periodo del año 2024.

Figura 8

Nivel de educación y ocio



Nota. Resultados de la Escala de Calidad de Vida de Barnes y Olson (ECVOB) a los estudiantes del tercero al quinto año matriculados en la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María durante el segundo periodo del año 2024.

Con respecto a los resultados expresados en la tabla 9 y figura 8, el 29.0% y el 27.0% presentaron una tendencia baja y mala con respecto a la cuarta dimensión de la

calidad de vida: Educación y ocio, mientras tanto, el 23.0% y el 21.0% mostraron una tendencia buena y óptima en relación a la dimensión examinada en la investigación.

De acuerdo a los hallazgos anteriores, los estudiantes que presentaron una tendencia baja y mala en relación a la dimensión, enfrentan, según Veramendi et al. (2020) mayores dificultades para alcanzar un pleno bienestar mental, al no disponer de tiempo suficiente que permita brindar alivio ante el estrés generado en el cumplimiento de las responsabilidades académicas. Con consecuencias negativas sobre el rendimiento académico y el desarrollo personal del estudiante (Cruz, 2020).

Por el contrario, los estudiantes que clasificaron a una tendencia buena y óptima, de acuerdo a Grimaldo (2020) presentan una mayor tendencia por disponer de mayores capacidades para la adquisición efectiva de conocimientos y desarrollo de competencias que permitan contribuir a su desarrollo a nivel profesional y personal, impulsando de esta forma, a mejorar su calidad de vida percibida a nivel subjetivo, asimismo, de disponer de mayor tiempo para la realización de actividades de ocio destinadas a brindar una mejor relajación y disminución del estrés ante la jornada académica del estudiante.

Tabla 10

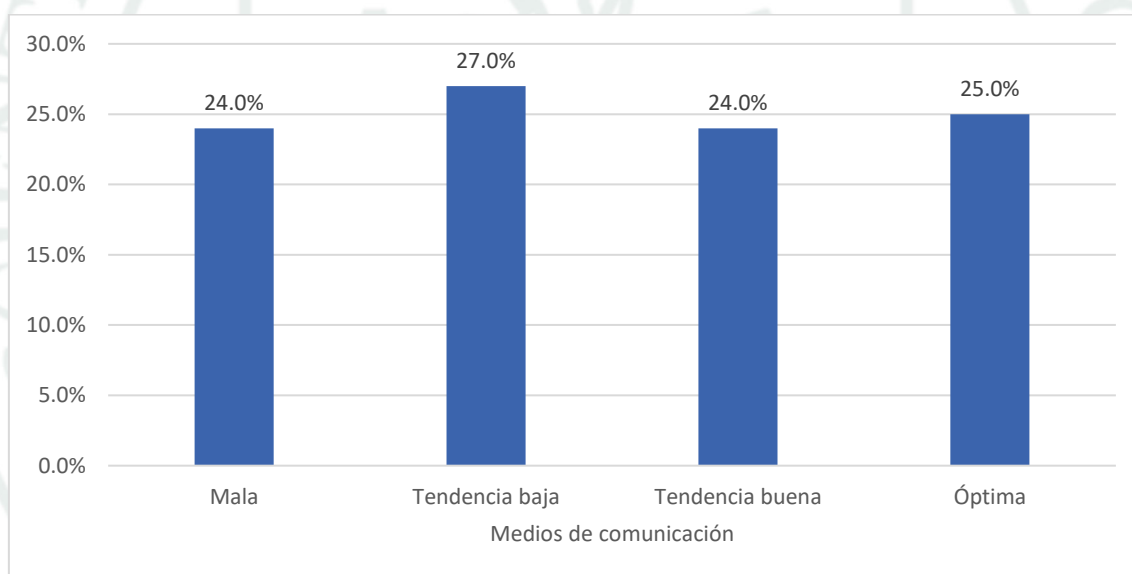
Influencia en los medios de comunicación

Medios de comunicación	<i>f</i>	%
Mala	24	24.0%
Tendencia baja	27	27.0%
Tendencia buena	24	24.0%
Óptima	25	25.0%
Total	100	100.0%

Nota. Resultados de la Escala de Calidad de Vida de Barnes y Olson (ECVOB) a los estudiantes del tercero al quinto año matriculados en la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María durante el segundo periodo del año 2024.

Figura 9

Influencia en los medios de comunicación



Nota. Resultados de la Escala de Calidad de Vida de Barnes y Olson (ECVOB) a los estudiantes del tercero al quinto año matriculados en la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María durante el segundo periodo del año 2024.

Con respecto a la tabla 10 y figura 9, el 27.0% y el 24.0% de estudiantes que participaron en el estudio presentaron una tendencia baja y mala en cuanto a la quinta dimensión de la calidad de vida: Medios de comunicación, entre tanto, el 24.0% y el 25.0% calificaron a una tendencia buena y óptima con respecto a la dimensión.

En referencia a los estudiantes que mostraron una tendencia baja y mala, presentan una mayor propensión por percibir un nivel bajo en cuanto a la calidad en los contenidos de los medios de comunicación, razón por la cual no se constituyen en elementos clave que contribuyan a mejorar la calidad de vida en este grupo de estudiantes (Grimaldo et al., 2020).

Asimismo, los estudiantes que presentaron una tendencia buena y óptima sobre la variable abordada, conforme a Grimaldo (2020) perciben una alta calidad en los contenidos visualizados en los distintos medios de comunicación, sea con fines informativos, entretenimiento o comunicación, los cuales complementan la satisfacción con su tiempo libre y contribuyen a mejorar su bienestar a un nivel personal y colectivo con su familia, beneficiando a mejorar la perspectiva en cuanto a su calidad de vida, dado que los medios de comunicación ejercen una influencia sobre la percepción de la persona con respecto a la realidad en la cual se encuentra inmersa, como también desempeña una función clave en el establecimiento de las relaciones sociales.

Tabla 11

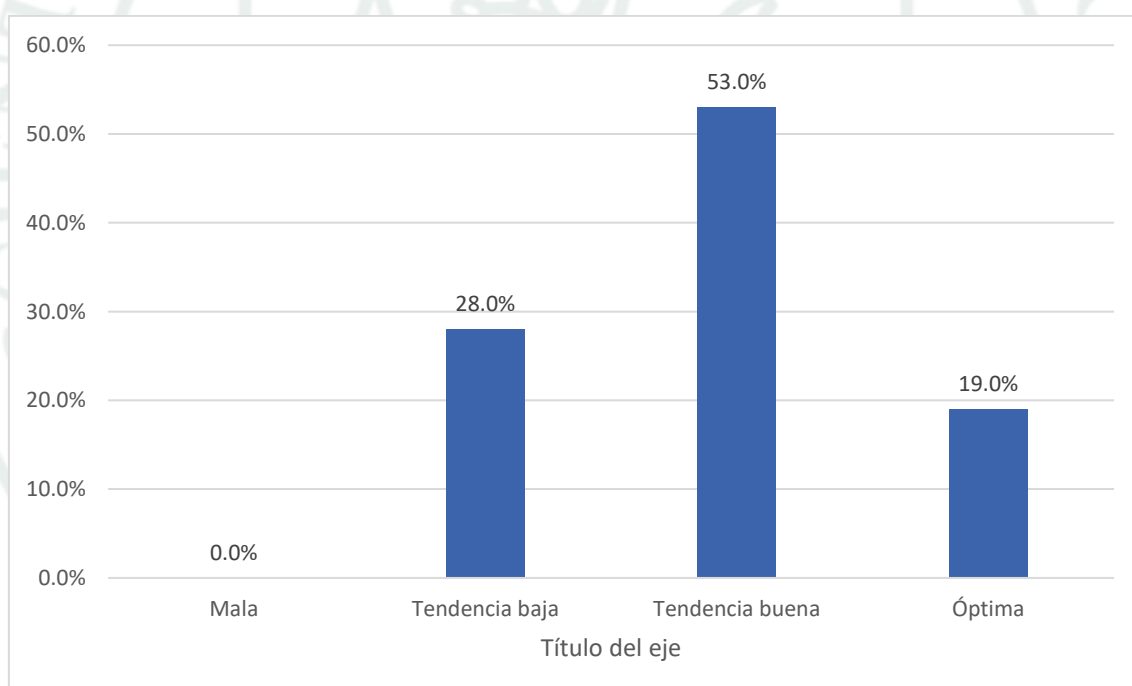
Nivel de religión

Religión	<i>f</i>	%
Mala	0	0.0%
Tendencia baja	28	28.0%
Tendencia buena	53	53.0%
Óptima	19	19.0%
Total	100	100.0%

Nota. Resultados de la Escala de Calidad de Vida de Barnes y Olson (ECVOB) a los estudiantes del tercero al quinto año matriculados en la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María durante el segundo periodo del año 2024.

Figura 10

Nivel de religión



Nota. Resultados de la Escala de Calidad de Vida de Barnes y Olson (ECVOB) a los estudiantes del tercero al quinto año matriculados en la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María durante el segundo periodo del año 2024.

De acuerdo a los resultados en la tabla 11 y figura 10, se aprecia que el 53.0% y el 19.0% de estudiantes presentaron una tendencia óptima y buena en relación a la

dimensión de religión; mientras tanto, tan solo el 28.0% calificaron a una tendencia baja con respecto a la dimensión examinada. Asimismo, cabe resaltar que ningún estudiante encuestado (0.0%) presentaron una tendencia negativa en cuanto a la religión.

Con respecto a los estudiantes que exhibieron una tendencia buena y óptima con respecto a la dimensión religión, en concordancia a Grimaldo (2020), encuentran un sentido a su propósito de vida, pertenencia a una comunidad y apoyo emocional gracias a la relevancia que desempeñan las prácticas y creencias religiosas compartidas en familia, encontrando alternativas que proporcionan alivio ante las adversidades presentadas en la vida, además de incentivar la regulación en el comportamiento y promoción de valores que presentan la potencialidad de contribuir favorablemente al bienestar personal y social del estudiante.

A su vez, los estudiantes que mostraron una tendencia mala con respecto a la dimensión, presentan mayores dificultades para encontrar apoyo emocional y desarrollar un sentido de pertenencia a una comunidad, además de no resultar relevantes las prácticas o creencias religiosas para contribuir a la mejorar la calidad de vida percibida por el estudiante (Grimaldo et al., 2020).

Tabla 12

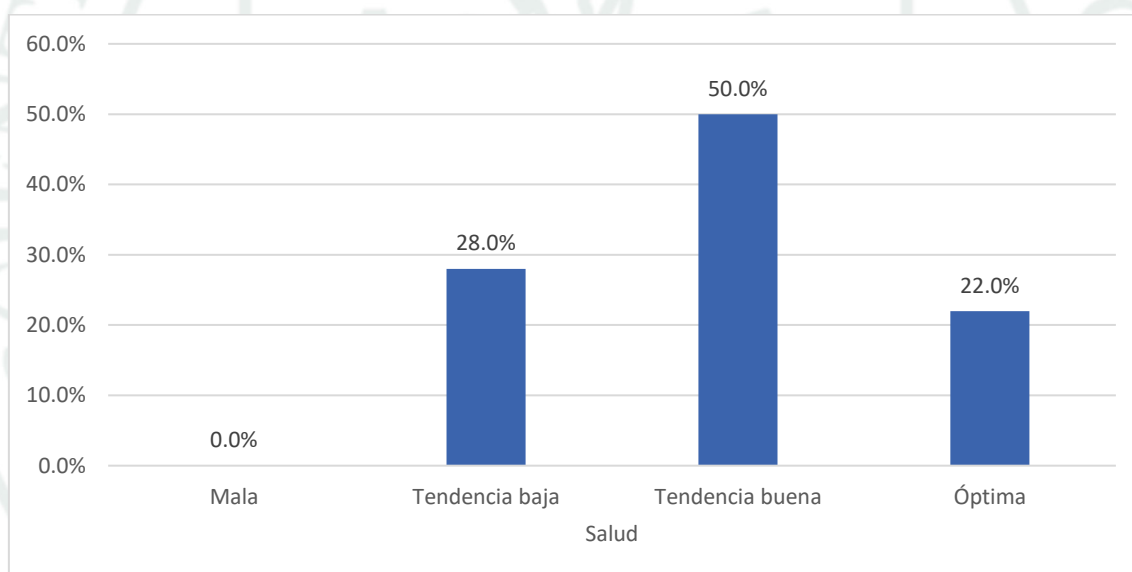
Nivel de salud

Salud	<i>f</i>	%
Mala	0	0.0%
Tendencia baja	28	28.0%
Tendencia buena	50	50.0%
Óptima	22	22.0%
Total	100	100.0%

Nota. Resultados de la Escala de Calidad de Vida de Barnes y Olson (ECVOB) a los estudiantes del tercero al quinto año matriculados en la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María durante el segundo periodo del año 2024.

Figura 11

Nivel de salud



Nota. Resultados de la Escala de Calidad de Vida de Barnes y Olson (ECVOB) a los estudiantes del tercero al quinto año matriculados en la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María durante el segundo periodo del año 2024.

De acuerdo a los resultados de la tabla 12 y figura 11, el 50.0% y 22.0% de estudiantes encuestados presentaron una tendencia óptima y buena con respecto a la dimensión salud, a la vez que tan solo el 28.0% exhibieron una tendencia mala. Asimismo,

ningún estudiante (0.0%) presentó una tendencia baja con respecto a la dimensión abordada.

Con respecto a los estudiantes que mostraron una tendencia buena y óptima con respecto a la salud exhiben, de acuerdo a Grimaldo (2020), un mayor nivel de bienestar integro a nivel físico y emocional, elementos clave para garantizar su participación en actividades sociales, desarrollo de actividades diarias y disfrute de una vida a plenitud.

Mientras que los estudiantes que exhibieron una tendencia baja y mala en relación a la salud, hacen frente a mayores adversidades en su vida que limitan el alcance de una salud integra que limita del goce en la realización de actividades sociales, situación que genera una mayor sensación de frustración que afecta la perspectiva del estudiante en cuanto a su calidad de vida (Grimaldo et al., 2020). Lo cual dificulta al estudiante lograr un óptimo rendimiento académico a futuro (Cruz, 2020).

1.3. Análisis inferencial

Tabla 13

Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	p
Procrastinación académica	.153	100	.000
Calidad de vida	.101	100	.014

Nota. Resultados obtenidos con el programa SPSS versión 27

La tabla 13 muestra los resultados obtenidos tras la aplicación de la prueba de normalidad, Kolmogorov Smirnov, en las variables de procrastinación académica y calidad de vida, el p valor indica la existencia de una distribución no normal en ambas variables, razón por la cual, se aplicó la prueba no paramétrica, rho de Spearman, para determinar la relación entre la procrastinación académica y la calidad de vida de los estudiantes sin requerir el cumplimiento del supuesto de normalidad.

Tabla 14*Correlación entre la procrastinación académica - calidad de vida*

		Calidad de vida
Procrastinación académica	r_s	-.632
	p	.000
	N	100

Nota. Resultados obtenidos mediante el programa SPSS versión 27 respecto a la correlación entre la dimensión calidad de vida y la procrastinación académica.

La tabla 14 muestra la asociación entre la procrastinación académica y la calidad de vida, en donde se aprecia un coeficiente de correlación negativo ($r_s = -.632$; $p = .000$), cuyos resultados permiten la comprobación y validación de la hipótesis general, es decir, a mayor nivel de procrastinación académica, menor es la calidad de vida percibida por los estudiantes.

Tabla 15*Correlación procrastinación académica – hogar y bienestar económico*

		Hogar y bienestar económico
Procrastinación académica	r_s	-.541
	p	.000
	N	100

Nota. Resultados obtenidos con el programa SPSS versión 27 sobre la correlación entre la dimensión hogar y bienestar económico y la procrastinación académica.

La tabla 15 presenta la asociación entre la procrastinación académica y la dimensión de hogar y bienestar económico, obteniéndose un coeficiente de correlación negativo ($r_s = -.541$; $p = .000$), lo que evidencia la existencia de una relación inversa entre la procrastinación académica y la primera dimensión de la calidad de vida. Por consiguiente, a medida que los estudiantes presenten menores niveles de procrastinación académica, se presentaría mejorías en cuanto a la calidad de vida en el plano del hogar y bienestar económico.

Tabla 16*Correlación procrastinación académica - amigos, vecindario y comunidad*

		Amigos, vecindario y comunidad
Procrastinación académica	r_s	-.550
	p	.000
	N	100

Nota. Resultados obtenidos con el programa SPSS versión 27 sobre la correlación entre la dimensión amigos, vecindario y comunidad y la procrastinación académica.

La tabla 16 presenta los resultados de la asociación entre la procrastinación académica y la dimensión amigos, vecindario y comunidad, obteniéndose un coeficiente de correlación negativo ($r_s = -.550, p = .000$), lo que confirma la existencia de una relación inversa entre la procrastinación académica y esta segunda dimensión de la calidad de vida. De forma que, conforme los estudiantes experimenten una disminución en la procrastinación académica, presentarían una mayor tendencia por desarrollar relaciones interpersonales positivas con las personas de su entorno, percibieron un mayor apoyo y seguridad, los cuales beneficiarían la calidad de vida percibida por el estudiante.

Tabla 17*Correlación procrastinación académica - vida familiar y familia extensa*

		Vida familiar y familia extensa
Procrastinación académica	r_s	-.528
	p	.000
	N	100

Nota. Resultados obtenidos con el programa SPSS versión 27 sobre la correlación entre la dimensión vida familiar y familia extensa y la procrastinación académica.

La tabla 17 muestra los resultados de la asociación entre la procrastinación académica y la dimensión vida familiar y familia extensa, obteniéndose un coeficiente de correlación negativo ($r_s = -.528$; $p = .000$), lo que evidencia una relación inversa entre la procrastinación académica y esta tercera dimensión de la calidad de vida. Por lo cual, a medida que los estudiantes presenten menores niveles de procrastinación académica, presentarían un mejor desarrollo armonioso en las interacciones sociales desarrolladas tanto con los miembros de su familia nuclear, como del resto de parientes que no convivan con el estudiante en el mismo hogar, contribuyendo a favorecer su bienestar y calidad de vida percibida.

Tabla 18*Procrastinación académica – educación y ocio*

		Educación y ocio
Procrastinación académica	r_s	-.371
	p	.000
	N	100

Nota. Resultados obtenidos con el programa SPSS versión 27 sobre la correlación entre la dimensión educación y ocio y la procrastinación académica.

La tabla 18 presenta los resultados de la asociación entre la procrastinación académica y la dimensión educación y ocio, obteniéndose un coeficiente de correlación negativo ($r_s = -.371, p = .000$), lo que confirma la existencia de una relación inversa entre la procrastinación académica y esta cuarta dimensión de la calidad de vida. En consecuencia, conforme los estudiantes presenten menores niveles de procrastinación académica, presentarían mayores capacidades para mejorar su rendimiento académico por medio de la mejoría en la efectividad en la adquisición de conocimientos y desarrollo de competencias, como también, dispondrían de mayor tiempo para realizar actividades de ocio para aliviar la carga y el estrés generado en el cumplimiento de sus responsabilidades académicas.

Tabla 19*Correlación procrastinación académica - medios de comunicación*

	Medios de comunicación
Procrastinación académica	r_s -.343
	p .000
	N 100

Nota. Resultados obtenidos con el programa SPSS versión 27 sobre la correlación entre la dimensión medios de comunicación y la procrastinación académica.

La tabla 19 presenta los resultados de la asociación entre la procrastinación académica y la dimensión medios de comunicación, obteniéndose un coeficiente de correlación negativo ($r_s = -.343$, $p = .000$), lo que confirma la existencia de una relación inversa entre la procrastinación académica y esta quinta dimensión de la calidad de vida. Por consiguiente, a medida que los estudiantes dispongan de un menor nivel de procrastinación académica, se percibiría una visión positiva acerca de la realidad observada por mediante los medios de comunicación, sumado a mejores posibilidades para establecer mejores relaciones sociales y disponer de un mayor acceso a información relevante que contribuirían a mejorar el bienestar del estudiante.

Tabla 20*Correlación procrastinación académica – religión*

		Religión
Procrastinación académica	r_s	-.119
	p	.237
	N	100

Nota. Resultados obtenidos con el programa SPSS versión 27 sobre la correlación entre la dimensión religión y la procrastinación académica.

La tabla 20 muestra los resultados de la asociación entre la procrastinación académica y la dimensión religión, los resultados indican que no existe relación ($p = .237$) entre la procrastinación académica y esta sexta dimensión de la calidad de vida. Por lo cual, una disminución o incremento en los niveles de procrastinación académica no estarían asociados con una mayor o menor nivel de espiritualidad del estudiante, es decir, las prácticas y creencias religiosas no resultarían relevantes para el mejoramiento de la percepción del estudiante en su calidad de vida.

Tabla 21*Correlación Procrastinación académica - salud*

		Salud
Procrastinación académica	r_s	-,284
	p	.004
	N	100

Nota. Resultados obtenidos con el programa SPSS versión 27 sobre la correlación entre la dimensión salud y la procrastinación académica.

La tabla 21 presenta los resultados de la asociación entre la procrastinación académica y la dimensión salud, obteniéndose un coeficiente de correlación negativo ($r_s = -.284$, $p = .004$), lo que confirma la existencia de una relación inversa entre la procrastinación académica y esta séptima dimensión de la calidad de vida. Por lo tanto, conforme los estudiantes presenten menores niveles de procrastinación académica, estos últimos presentarían mejorías en cuanto a la salud física y emocional.

En relación con la tercera hipótesis, los resultados evidencian un rechazo parcial, dado que la dimensión religión no mostró relación con la procrastinación; esto sugiere que las creencias y prácticas religiosas no guardan una vinculación directa con la procrastinación académica; no obstante, se encontró que esta variable mantiene una correlación inversa con la mayoría de las dimensiones de la calidad de vida (hogar y bienestar económico, amigos, vecindario y comunidad, vida familiar y familia extensa, educación y ocio, medios de comunicación y salud); en otras palabras, a menor nivel de procrastinación, los estudiantes reportan una mejor percepción de su calidad de vida en estos ámbitos.

Tabla 22*Correlación autorregulación académica - calidad de vida*

	Calidad de vida
<i>r_s</i>	.624
Autorregulación académica <i>p</i>	.000
<i>N</i>	100

Nota. Resultados obtenidos con el programa SPSS versión 27 sobre la correlación entre la dimensión de autorregulación académica y la variable calidad de vida.

La tabla 22 muestra la asociación entre la autorregulación académica y la calidad de vida, obteniéndose una correlación directa ($r_s = .624$; $p = .000$), lo que confirma la existencia de una relación positiva entre la primera dimensión de la procrastinación académica y la variable calidad de vida. Por consiguiente, ante una mayor puntuación en la autorregulación académica, los estudiantes presentarían una mejor calidad de vida. Al respecto, Albuja y Castro (2020) sostienen que la dimensión de la autorregulación académica, en la escala de procrastinación académica, desarrollada originalmente por Buskos en 1998, presenta una interpretación directa, es decir, a una mayor puntuación, los niveles de autorregulación que presenta el encuestado serán altos. Por lo tanto, ante una mayor puntuación lograda por los estudiantes con respecto a la autorregulación, supondría la existencia de una mejor capacidad en los estudiantes por realizar una efectiva planificación y organización de actividades claves para cumplir sus responsabilidades académicas en los tiempos previstos, lo cual repercutiría en una mejor calidad de vida percibida por el estudiante.

Tabla 23*Correlación postergación de actividades - calidad de vida*

	Calidad de vida
<i>r_s</i>	-.141
Postergación de actividades	
<i>p</i>	.163
N	100

Nota. Resultados obtenidos con el programa SPSS versión 27 sobre la correlación entre la dimensión de postergación de actividades y la variable calidad de vida.

La tabla 23 presenta la asociación entre la postergación de actividades y la calidad de vida, los resultados muestran que la segunda dimensión de la procrastinación académica no se relaciona con la calidad de vida ($p = .163$). Por lo tanto, un menor o mayor nivel de postergación de actividades no estaría asociado con la calidad de vida.

En relación con la cuarta hipótesis, los resultados evidencian un rechazo parcial, ya que la dimensión postergación de actividades no presentó relación con la calidad de vida; sin embargo, la autorregulación académica mostró una correlación positiva, lo cual implica que, a mayor nivel de autorregulación académica, los estudiantes perciben una mejor calidad de vida en los distintos ámbitos evaluados.

2. Discusión

La presente investigación buscó determinar la relación entre la procrastinación académica y la calidad de vida en los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María, 2024. Para tal finalidad, el estudio empleó la prueba estadística, Rho de Spearman, con la finalidad de establecer la relación entre las variables, obteniendo por resultado un coeficiente de correlación negativo ($r_s = -.632, p = .000$) en las variables examinadas en el estudio, por lo tanto, se estableció que existe relación inversa entre la procrastinación académica y la calidad de vida. Por lo que, se aceptó la hipótesis de investigación, ya que existe una relación entre la presencia de la procrastinación académica y la calidad de vida del alumno.

Estos resultados guardan similitud con los hallazgos de Albursan et al. (2022), quienes en su investigación desarrollada en estudiantes universitarios encontraron que la procrastinación académica se relacionó de forma e inversa ($r = -.460$) con la calidad de vida. Estos hallazgos concuerdan con lo señalado por Pérez-Jorge et al. (2024), quien destacó que una mayor procrastinación académica presentada en los estudiantes conduce a una menor calidad de vida conduce a un deterioro en los hábitos saludables de los estudiantes, debido a la generación de mayores niveles de ansiedad y depresión, acompañada con problemas asociados a la mala calidad del sueño con potencialidades para afectar la salud física, psicológica y social del estudiante.

Con respecto a los niveles sobre la procrastinación académica, la investigación determinó que el 40.0% de estudiantes encuestados presentaron un nivel alto en cuanto a dicha variable, mientras que el 36.0% mostraron un nivel bajo. Estos resultados contrastan con los hallazgos de Camarillo et al. (2021), en donde identificó que el 74.5% de estudiantes universitarios presentaron un nivel medio de procrastinación académica,

al igual que Arteaga et al. (2022), que evidenció que el 38.0% de estudiantes exhibieron un nivel medio en cuanto a la procrastinación.

Por otro lado, en relación al nivel de calidad de vida, el estudio determinó que el 29.0% y el 20.0% de estudiantes presentaron una tendencia baja y mala con respecto a la calidad de vida, resultados que difieren de los encontrados por Chahua (2022), quien estableció en su investigación, que el 57% de estudiantes universitario mostraron un nivel medio en cuanto a la calidad de vida. De forma similar, Alejos (2022) identificó que el 65.48% de estudiantes de una universidad local, presentaron una tendencia buena con respecto a la calidad de vida.

En cuanto a la correlación entre la procrastinación académica y las dimensiones de la calidad de vida, la investigación determinó la existencia de una relación inversa entre la procrastinación académica y las dimensiones: Hogar y bienestar económico; amigos, vecindario y comunidad; vida familiar y familia extensa; educación y ocio; medios de comunicación y salud; a excepción de la dimensión religión, que no presentó relación con la variable. Por lo que se comprobó la hipótesis propuesta rechazando que existe relación entre la procrastinación académica y las dimensiones de la calidad de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa, 2024.

Al respecto, Grimaldo (2020) subrayó la relevancia que desempeña la calidad de vida en los estudiantes, dado que las mejores condiciones en cuanto a vivienda, satisfacción de necesidades básicas, desarrollo de relaciones positivas con respecto al entorno social de la persona, la existencia de afecto y apoyo proporcionado en el núcleo familiar y la salud presentada a nivel físico y emocional favorecen un estado de bienestar general percibido por el estudiante. Lo cual contribuye a mejorar la calidad de vida del estudiante (Soto & Carreón, 2024), impulsando un mayor desarrollo personal y brindando

mejores posibilidades al alumno para frente a sus responsabilidades académicas de forma satisfactoria y dentro de los tiempos previstos para su realización (Cruz, 2020).

Adicionalmente, la investigación determinó que la autorregulación académica (contemplada como primera dimensión de la procrastinación académica) se relacionó de forma positiva con la calidad de vida; entre tanto, la postergación de actividades (segunda dimensión de la procrastinación académica), no presentó relación con respecto a la segunda variable abordada en la investigación. Por lo que se comprobó la hipótesis propuesta rechazando que existe relación entre las dimensiones de procrastinación académica y la calidad de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa, 2024.

Estos resultados se explican porque la autorregulación académica implica un proceso cognitivo que permite al estudiante planificar, monitorear y evaluar sus conductas de aprendizaje, favoreciendo la percepción de eficacia personal, control y logro (Puya et al., 2021). Dicho proceso promueve la capacidad para gestionar el tiempo, mantener la motivación y orientar las acciones hacia metas concretas, lo que se traduce en una mayor sensación de equilibrio emocional y bienestar. En la misma línea, Arenas et al. (2022) sostienen que los estudiantes universitarios autorregulados cumplen oportunamente con sus obligaciones académicas gracias a su capacidad para mantener el enfoque y evitar distracciones.

Estos hallazgos coinciden con lo reportado por Albursan et al. (2022), quienes encontraron que la autorregulación se asocia positivamente con un mayor bienestar, mientras que la postergación de tareas no influye en la calidad de vida. Desde los modelos teóricos de Maslow y del Bienestar Psicológico de Ryff, esta relación se explica porque la autorregulación académica contribuye a la satisfacción de necesidades superiores

(Fong et al., 2022); como la autonomía, la competencia y la autorrealización, las cuales fortalecen el bienestar subjetivo (Rodríguez & Sánchez, 2022).

Por el contrario, la postergación de actividades constituye una conducta observable caracterizada por el aplazamiento intencional de tareas académicas, reemplazándolas por otras actividades más sencillas o placenteras, esta tendencia suele originarse en una deficiente planificación, una baja valoración de la tarea o dificultades para autorregular emociones y tiempo, lo que obstaculiza el cumplimiento de responsabilidades dentro de los plazos establecidos (Vergara et al., 2023).

La falta de relación entre la postergación de actividades y la calidad de vida puede comprenderse a partir de la Teoría de la Motivación Temporal, la cual sostiene que la procrastinación no se limita al acto de posponer, sino que depende de la interacción entre procesos cognitivos y conductuales, tales como la expectativa de éxito, el valor asignado a la tarea, la impulsividad y la gestión del tiempo (Ayala et al., 2020; Guerra & Jorquera, 2024). Por ello, retrasar una actividad de manera ocasional no necesariamente afecta la calidad de vida, salvo que se convierta en un patrón persistente que interfiera con el rendimiento académico y el bienestar personal.

En el caso de los jóvenes universitarios, esta distinción es especialmente relevante, ya que muchos pueden posponer tareas sin que ello repercuta negativamente en su bienestar (Chimoy et al., 2024). Debido a que el aplazamiento puede ser una decisión estratégica para reorganizar prioridades o reducir la sobrecarga académica, sin embargo, cuando esta conducta se vuelve habitual y se combina con una falta de autorregulación, puede generar sentimientos de frustración, pérdida de control y menor satisfacción con la vida (Cárdenas et al., 2021).

..

3. Diagnóstico

Con respecto a la educación universitaria, según el MINEDU en el 2023 en Perú, de 1 423 731 estudiantes universitarios el 25.5% pertenece a una universidad privada y el 74.5% a una universidad pública; de la misma población un 65% de los estudiantes universitarios tienen entre los 18 y 25 años de edad; además un 24% se encuentran catalogados en el nivel socioeconómico de pobreza extrema, lo que afectaría directamente en su calidad de vida y en los factores relacionadas a esta (MINEDU, 2023).

En el año 2022, se ha registrado que solo y 21 de cada 100 jóvenes entre los 22 y 24 años lograron concluir satisfactoriamente con su educación superior; por otro lado, 46 de cada 100 jóvenes menores de 30 años interrumpieron su educación; esto puede estar relacionado con distintos factores, como la adaptación a la vida académica y los retos que se presentan como la procrastinación académica y el estado de calidad de vida que presenten, tanto en ámbitos interpersonales como intrapersonales (SENAJU, 2024).

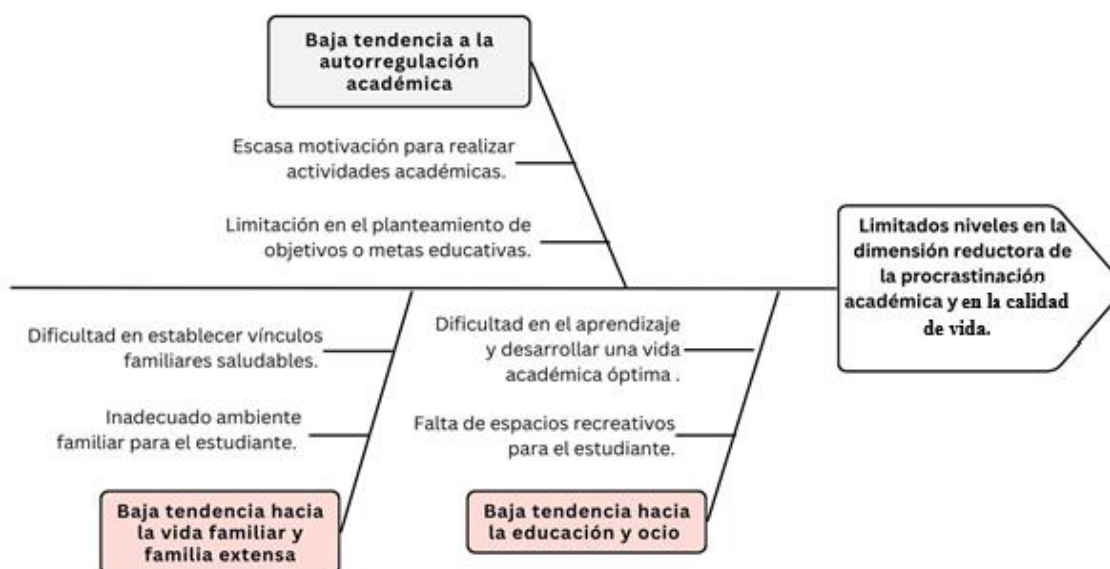
3.1. Método

En el desarrollo de esta investigación, que empleó un enfoque metodológico cuantitativo, se pudo identificar y percibir la problemática principal mediante el análisis detallado de los datos recopilados. Resulta importante destacar el papel de la intervención social dentro del contexto universitario, una línea de base sólida puede actuar como un factor crucial para la correcto y efectivo planteamiento de proyectos sociales; siguiendo esta línea, la gestión y dirección de los proyectos resulta más óptima y sencilla, además, al reconocer las necesidades específicas se interviene de modo que el impacto de los proyectos perdure a lo largo del tiempo de manera positiva en la población estudiada.

Para la identificación del problema principal de intervención, el Diagrama de Ishikawa, sirvió como una herramienta en la que se analiza la relación causa y efecto, para identificar las problemáticas relacionadas al problema eje.

Figura 12

Diagrama de Ishikawa



Nota. El diagrama muestra las principales dimensiones afectadas dentro de la procrastinación académica y la calidad de vida.

3.2. Identificación de problemas

La identificación de problemas se realizó a partir de los resultados obtenidos en la presente investigación.

3.2.1. En procrastinación académica

a) **Autorregulación académica:** se presentan limitaciones en la gestión de las motivaciones del estudiante para el desarrollo de actividades o el alcance de metas académicas, la baja presencia de esta actúa como un factor que prolonga la evitación y distracción en las tareas educativas (39.0%).

3.2.2. En calidad de vida

a) **Vida familiar y familia extensa:** Las relaciones sociales establecidas dentro del hogar impiden al estudiante lograr una satisfacción completa, ya que factores como la falta de apoyo emocional, escasas responsabilidades compartidas, entre otros; afectarían en el desarrollo pleno del estudiante (25%).

b) Educación y ocio: Los estudiantes presentan mayores dificultades al sentirse sobrecargados sin la oportunidad de realizar actividades recreativas que le permitan alcanzar un bienestar emocional, existen pocos espacios de liberación de tensiones y estrés, repercutiendo en su vida académica (25%).

3.3. Problema Objeto de Intervención

a) limitados niveles en la dimensión de autorregulación académica, evidenciados en un 39.0% de estudiantes con dificultades para gestionar su motivación y metas educativas, así como a los bajos niveles de calidad de vida, particularmente en las dimensiones de vida familiar y ocio, donde un 25% de los estudiantes reportó insatisfacción, afectando directamente su bienestar y rendimiento académico.

CAPÍTULO III

1. Propuesta de Intervención

1.1. Proyecto 1: “Procrastinación Cero: Avanzamos por igual”

1.1.1. *Fundamentación:*

Según lo registrado por la Secretaría Nacional de la Juventud en el 2022, solo un 30.9% de jóvenes universitarios lograron transitar de manera satisfactoria a la educación superior considerando la cantidad de jóvenes que cursan una carrera universitaria, este porcentaje resulta preocupante (SENAJU, 2024).

La adaptación del colegio a la vida universitaria puede ser difícil para muchos estudiantes, no solo en el ámbito del desarrollo social, sino que, representa un gran cambio en el ámbito académico; entre estas diferencias entre las actividades escolares y las universitarias, se puede señalar que el factor de monitoreo constante por parte de actores externos (padres de familia, profesores, auxiliares, etc.) ya no está presente dentro de su vida educativa, es entonces que se necesita mayor trabajo individual por parte del alumno, el establecimiento de metas y la autorregulación del aprendizaje son características que este debe poseer, sobre todo cuando fenómenos como la procrastinación académica empiezan a presentarse.

Es por ello que, resulta importante desarrollar programas que ayuden en la adaptación al ritmo de vida académico universitario, de modo que acciones como la postergación de tareas o evitación de actividades universitarias importantes continúen, ya que esto puede darse en cualquier carrera, incluyendo la de Trabajo Social.

En tal sentido, la intervención estará basada en el modelo sistémico ecológico, ya que este proporciona una base teórica integral para analizar cómo las interacciones entre los distintos sistemas que rodean al estudiante influyen en su desarrollo y comportamiento académico. Según Bronfenbrenner, las redes de influencia cercanas a la vida de una

persona afectan su desarrollo de diversas formas; sin embargo, también afirmó que el individuo ejerce influencia sobre dichos sistemas (Crawford, 2020). En consecuencia, este enfoque contribuye a garantizar una educación de calidad y equitativa para todos los estudiantes, orientando la forma en que perciben y gestionan su tiempo dentro y fuera del aula, lo cual promueve una organización más efectiva que permita evitar la procrastinación académica y favorezca su desarrollo académico y personal (Montiel, 2023).

En este marco, el objetivo del proyecto se orienta a disminuir la presencia de la procrastinación académica mediante el fortalecimiento de la autorregulación del aprendizaje, entendida como una habilidad que se construye en constante interacción con el entorno.; por ello, las actividades propuestas tales como sesiones educativas sobre organización, manejo del tiempo, control de distracciones y desarrollo de la autorregulación se alinean con el modelo sistémico, ya que intervienen directamente en el entorno inmediato del estudiante, promoviendo cambios personales a partir de la influencia positiva de los contextos donde se desenvuelve.

1.1.2. Objetivo

1.1.2.1. Objetivo general

a) Reducir la presencia de la procrastinación académica mediante talleres en los estudiantes universitarios pertenecientes a la carrera de Trabajo Social.

1.1.2.2. Objetivos específicos

a) Brindar herramientas de control de distracciones y gestión de actividades para favorecer la constancia en las tareas.

b) Fortalecer la organización y planificación del tiempo para optimizar el desempeño académico de los estudiantes.

c) Fomentar la autorregulación del aprendizaje y el rol activo del estudiante en su propio proceso formativo

1.1.3. Matriz de Marco Lógico

Resumen Narrativo de Objetivos	Indicadores	Medios de Verificación	Supuestos
Fin: Elevar el bienestar en estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social	Incrementar en un 20% la cantidad de estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social que evidencian cambios saludables en torno a la procrastinación académica.	- Informe de resultados - Resultados del cuestionario de procrastinación académica - Resultados de la encuesta de satisfacción al término del proyecto	
Propósito: Disminución de la presencia de la procrastinación académica en los estudiantes universitarios pertenecientes a la carrera de Trabajo Social.	Incrementar en un 20% la cantidad de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social que evidencian una disminución de la presencia de procrastinación.	- Lista de asistencia - Registro fotográfico - Cuestionario de procrastinación académica	Los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social muestran interés y compromiso por aprender.
Componentes Capacitar mediante talleres en técnicas y estrategias para fortalecer la	Disminuir en un 30% la cantidad de estudiantes que faltan a las	- Registro de asistencia en las sesiones desarrolladas	Los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social escuchan

autorregulación del aprendizaje, promoviendo un equilibrio entre el estudiante y su entorno académico, social y familiar.	capacitaciones propuestas.	- Registro fotográfico	atentamente y toman apuntes sobre las recomendaciones brindadas en las sesiones educativas y aplican estrategias en su entorno cercano.
---	----------------------------	------------------------	---

Actividades:

Sesiones educativas sobre organización y planificación del tiempo, incluyendo discusiones sobre la influencia de la familia y los pares.		- Registro de asistencia en las sesiones desarrolladas	
Sesiones educativas sobre manejo de distracciones y autorregulación, considerando el impacto del aula, la familia y la comunidad.	Autofinanciado por las autoras	- Registro fotográfico - Puntos de prevención como publicidad -Pre test para medir la efectividad de las sesiones	Los estudiantes universitarios de Trabajo Social participan activamente en las sesiones y aplican las estrategias en su entorno inmediato.
Talleres de fortalecimiento de la motivación y autocontrol, promoviendo la interacción positiva		- Post test para medir la efectividad de las sesiones	

con el entorno

académico y familiar.

1.1.4. Meta:

a) Lograr que el 70 % de los estudiantes participen activamente en las capacitaciones y talleres diseñados para prevenir y reducir la procrastinación académica.

1.1.5. Indicadores:

- a) Resultados de la aplicación de pretest a los participantes.
- b) Resultados de la aplicación de posttest a los participantes.
- c) Número de participaciones en los talleres y en los puntos de prevención.

1.1.6. Medios de verificación

- a) Pruebas de aplicación
- b) Registro y asistencia a los talleres
- c) Registro fotográfico
- d) Puntos de prevención como publicidad.
- e) Cuestionario de procrastinación académica.
- f) Encuesta de satisfacción al término del proyecto.

1.1.7. Actividades

1.1.7.1. Actividades de coordinación:

a) Se realiza el primer contacto protocolar con la Universidad y se efectúa una visita técnica para reconocer los espacios físicos disponibles.

b) Se gestionan las autorizaciones formales mediante solicitudes escritas dirigidas al personal correspondiente para el uso del campus.

c) Se seleccionan y contratan a los facilitadores especializados, definiendo sus roles específicos en cada punto de activación.

d) Se diseña un formulario de inscripción digital para capturar datos de contacto, facultad y semestre de los alumnos interesados.

e) Se establece el cronograma definitivo cruzando la disponibilidad de las aulas con el calendario académico para evitar interferencias.

1.1.7.2. Acciones de motivación:

a) Promover el desarrollo de los talleres a través de los puntos de promoción.

b) Divulgar estas actividades por redes sociales.

1.1.7.3. Acciones de organización:

a) Coordinar con la Universidad las fechas disponibles para realizar los talleres y la disposición de espacios y aulas.

b) Coordinar con el personal de seguridad para el acceso a las aulas.

c) Diseñar flyers y publicaciones para las redes sociales.

d) Elaborar un cronograma de trabajo para los organizadores.

e) Diseñar un horario de la realización de los talleres para los estudiantes.

1.1.7.4. Acciones de capacitación:

a) Ejecutar los talleres con relación al fortalecimiento de la autorregulación del aprendizaje.

1.1.7.5. Acciones de evaluación:

a) Aplicación de un instrumento físico para identificar la presencia de la procrastinación académica.

b) Aplicación de pre y post tests, con respecto al desarrollo de los talleres.

1.1.8. Recursos

1.1.8.1. Recursos humanos

a) Profesional en Trabajo Social

b) Estudiantes de Trabajo Social

- c) Personal de seguridad de la Universidad
- d) Psicólogos

1.1.8.2. Recursos materiales

- a) Impresiones de los instrumentos de evaluación
- b) Afiches y material didáctico para los talleres
- c) Computador

1.1.8.3. Recursos tecnológicos

- a) Equipos de sonido
- b) Extensión de electricidad
- c) Laptop
- d) USB
- e) Redes sociales
- f) Parlante
- g) Proyector

1.1.8.4. Recursos institucionales

- a) Universidad Católica de Santa María

1.1.8.5. Recursos financieros

- a) Financiado por las graduadas.

1.1.9. Responsables

- a) Marmanillo Miranda, Gloria Livia
- b) Rubio Orcón, Irenia Trilce Antonia

1.1.10. Cronograma:

El tiempo previsto de ejecución del proyecto será de aproximadamente 3 meses.

1.2. Proyecto 2: Tiempo y espacio para mi familia, para mi educación y para mi entretenimiento

1.2.1. Fundamentación

Es esencial que los estudiantes universitarios cuenten con el apoyo familiar adecuado y que sus relaciones sean saludables, tal y como se ha expuesto en la teoría, un ambiente familiar positivo, agradable y con lazos fuertes, genera una influencia positiva en la calidad de vida de los estudiantes, ya que la familia les brinda apoyo y afecto en su formación, tanto a nivel personal como académico. Además, es esencial también haya un adecuado desarrollo en lo académico, en el propio aprendizaje, y que el estudiante pueda tener suficiente tiempo y espacio para equilibrar su vida en estos ámbitos, familiar, académico y de ocio, lo que le permitirá una calidad de vida óptima.

Según lo hallado en la presente investigación a los estudiantes universitarios de trabajo social, los aspectos en cuanto la vida familiar y las pocas conexiones afectivas están influenciando negativamente en su calidad de vida, así también, las dificultades en la vida académica y el poco espacio para el ocio.

Por otra parte, el modelo ecológico sistémico proporciona un marco teórico que facilita la evaluación y comprensión de los procesos que influyen en el desarrollo humano. Según Bronfenbrenner, las redes de influencia en el entorno cercano de una persona impactan su vida de diversas maneras; no obstante, también mencionó que el individuo ejerce influencia sobre estos sistemas (Crawford, 2020).

En tal sentido, la intervención se alinearán también con el enfoque de sistemas, ya que, se centra en las personas y sus familias como componentes dentro de estructuras más amplias, que incluyen la familia, la comunidad y la sociedad en su conjunto. Los trabajadores sociales tienen la capacidad de analizar las interacciones y dinámicas dentro

de estos sistemas para entender cómo afectan el bienestar de los individuos (Soto & Carreón, 2024).

En este marco, el objetivo del proyecto se orienta a mejorar la calidad de vida de los estudiantes mediante el fortalecimiento de su entorno familiar, académico y recreativo; por ello, las actividades propuestas tales como sesiones educativas sobre relaciones familiares, estrategias académicas y manejo del tiempo libre se alinean con el enfoque de sistemas y el modelo ecológico sistémico. Debido a que, abordan las necesidades del estudiante desde los distintos contextos que lo rodean, promoviendo cambios significativos tanto en su ambiente inmediato como en su desarrollo personal (Montiel, 2023; Mejía, 2021).

1.2.2. Objetivo

1.2.2.1. Objetivo General

a) Promover una mejora en la calidad de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa, 2024, mediante sesiones educativas enfocadas en el fortalecimiento de vida familiar, la educación y el ocio.

1.2.2.2. Objetivos específicos

a) Fomentar la consciencia sobre la importancia de la vida familiar en los estudiantes y brindar estrategias para mejorar sus relaciones afectivas.

b) Ofrecer orientación para enfrentar las dificultades en el aprendizaje y favorecer el desarrollo de una vida académica óptima en los estudiantes.

c) Promover estrategias para el entretenimiento y el manejo de los tiempos de ocio en los estudiantes

1.2.3. Matriz de Marco Lógico

Resumen Narrativo de Objetivos	Indicadores	Medios de Verificación	Supuestos
<p>Fin: Elevar la calidad de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social.</p>	Incrementar en un 20% la cantidad de estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social que evidencian cambios en su calidad de vida al culminar el proyecto.	<ul style="list-style-type: none"> - Informe de resultados - Resultados del cuestionario de calidad de vida - Resultados de la encuesta de satisfacción al término del proyecto 	
<p>Propósito: Mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa, 2024, mediante sesiones educativas enfocadas en el fortalecimiento de vida familiar, la educación y el ocio.</p>	Incrementar en un 20% la cantidad de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social que evidencian una mejora en la calidad de vida.	<ul style="list-style-type: none"> - Lista de asistencia - Fotos - Cuestionario de calidad de vida 	Los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social muestran interés y compromiso por aprender.
<p>Componentes: Generar consciencia de la importancia de la vida familiar en los estudiantes y dar</p>	Aumentar en un 20% la participación de los estudiantes en	<ul style="list-style-type: none"> - Lista de asistencia - Documentos de coordinación 	Los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social

estrategias de cómo mejorar sus relaciones afectivas	las sesiones que se brinden.	-Grabaciones de las sesiones	participan activamente.
Proporcionar orientación para enfrentar las dificultades en el aprendizaje y para el desarrollo de una vida académica óptima en los estudiantes	Aumentar en un 20% la cantidad de participación de las familias de los estudiantes en las sesiones que se brinden.	- Lista de asistencia - Fotos - Grabaciones de las sesiones	Los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social escuchan atentamente y toman apuntes sobre las recomendaciones brindadas en las sesiones educativas.
Promover estrategias para el entretenimiento y el manejo de los tiempos de ocio en los estudiantes	Aumentar en un 20% la cantidad de participación de las familias de los estudiantes en las sesiones que se brinden.	- Lista de asistencia - Fotos - Grabaciones de las sesiones - Encuesta de satisfacción al término del proyecto	
Actividades: Sesiones educativas sobre el fortalecimiento de las relaciones familiares	Autofinanciado por las autoras	- Documentos de coordinación -Pre test para medir la efectividad de las sesiones	Los estudiantes universitarios de Trabajo Social participan activamente en las sesiones.
Sesiones educativas sobre la mejora de		- Post test para medir la	

estrategias de vida académica	efectividad de las sesiones
Sesiones educativas sobre espacios de ocio	

1.2.4. Meta

- a) Lograr la participación del 70% de los estudiantes en las sesiones que se brinden
- b) Lograr la participación del 70% de las familias de los estudiantes en las sesiones educativas enfocadas en la promoción de la calidad de vida

1.2.5. Indicadores

- a) Aplicación de pre-test antes de las sesiones
- b) Aplicación de post-test después de las sesiones
- c) Registro de participación de las sesiones

1.2.6. Medios de verificación

- a) Lista de asistencia
- b) Fotos
- c) Documentos de coordinación
- d) Cuestionario de calidad de vida
- e) Grabaciones de las sesiones
- f) Encuesta de satisfacción al término de las actividades

1.2.7. Actividades

1.2.7.1. Actividades de coordinación

- a) Se realizarán coordinaciones con las autoridades de la universidad y la escuela profesional para las sesiones.
- b) Se enviarán los documentos respectivos para obtener la autorización.

c) Se realizarán reuniones con las autoridades de la escuela profesional respectivas para las sesiones, se explicará el contenido de éstas, los objetivos y las metas a alcanzar.

d) Se establecerá un cronograma de fechas y horas para la realización de las sesiones.

1.2.7.2. Actividades de motivación

a) Anunciar la realización de las sesiones a los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo social de la universidad, incitándolos a participar

b) Promover la divulgación de las sesiones a través de redes sociales

c) Realizar invitaciones a las familias, las cuales se enviarán a los estudiantes.

1.2.7.3. Actividades de organización

a) Se diseñarán las sesiones respectivas con un solo modelo

b) Se crearán y/o conseguirán los materiales necesarios para las sesiones

c) Se establecerá los ambientes para la realización de las sesiones

1.2.7.4. Actividades de capacitación

a) Ejecutar sesiones para fortalecer las relaciones familiares, mejorar estrategias de vida académica y fomentar mayores espacios de ocio en los estudiantes

1.2.7.5. Actividades de evaluación

a) Aplicación del pre y post test para medir la efectividad de las sesiones

1.2.8. Recursos

1.2.8.1. Recursos humanos

a) Profesional en Trabajo social

b) Estudiantes de la Escuela profesional de trabajo social

c) Familias de los estudiantes

- d) Psicólogo

1.2.8.2. Recursos materiales

- a) Copias de los instrumentos
- b) Materiales de escritorio

1.2.8.3. Recursos tecnológicos

- a) Computadora
- b) Celular
- c) Parlante
- d) Micrófono

1.2.8.4. Recursos institucionales

- a) Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa, 2024

1.2.8.5. Recursos financieros

- a) Autofinanciado por las autoras de la presente investigación

1.2.9. Responsables

- a) Marmanillo Miranda, Gloria Livia
- b) Rubio Orcón, Irenia Trilce Antonia

1.2.10. Cronograma

El tiempo previsto de ejecución del proyecto será de aproximadamente 3 meses.

Conclusiones

Primera. Se determinó que la procrastinación académica se relaciona de forma inversa ($r_s = -.632$) con respecto a la calidad de vida, lo cual indicaría que, ante un menor nivel de procrastinación en los estudiantes sobre el cumplimiento de las actividades académicas en los tiempos previstos, contribuiría a mejorar la calidad de vida percibida. En ese sentido, los resultados obtenidos mediante la prueba estadística rho de Spearman permitieron comprobar la hipótesis de investigación, al evidenciar que existe relación entre la procrastinación académica y la calidad de vida de los estudiantes.

Segunda. La investigación evidenció que el 40.0% de estudiantes encuestados presentaron un nivel alto en cuanto a la procrastinación académica. Estos hallazgos indicarían que la mayor parte de estudiantes presentan dificultades para culminar sus actividades académicas dentro de los plazos previstos, debido a limitaciones para establecer una efectiva planificación de actividades y menores capacidades para gestionar satisfactoriamente su tiempo.

Tercera. El estudio identificó que el 29.0% de estudiantes presentaron una tendencia baja en cuanto a la calidad de vida. Estos resultados mostrarían que persistirían la existencia de dificultades en los estudiantes por lograr un bienestar pleno en su vida, debido a complicaciones relacionadas con la satisfacción de las necesidades, niveles insuficientes de apoyo o afecto en el núcleo familiar, falta de relaciones interpersonales positivas con el entorno social y menor disponibilidad de tiempo para dedicarse a actividades de ocio que signifiquen un descanso frente a las obligaciones académicas.

Cuarta. La investigación precisó que la procrastinación académica se relaciona de forma inversa con respecto a las dimensiones de la calidad de vida, a excepción de la dimensión conformada por la religión, esto revela que una menor procrastinación se asocia con mayor calidad de vida en los ámbitos físico, social y emocional; mientras que

la espiritualidad, caracterizada por creencias y prácticas religiosas, no resulta relevante en la procrastinación académica; por tanto, no se comprueba la tercera hipótesis específica planteada.

Quinta. El estudio determinó que la primera dimensión de la procrastinación académica (autorregulación académica) se relacionó de forma positiva con la calidad de vida, mientras que la segunda dimensión (postergación de actividades) no presentó relación con dicha variables; estos resultados evidencian que un mayor nivel de autorregulación, caracterizado por una mejor capacidad para mantener la motivación y regular el comportamiento, se asocia con una mayor calidad de vida, mientras que la postergación de actividades no resulta relevante para contribuir a su mejora; por tanto, no se comprueba la cuarta hipótesis específica planteada.

Sugerencias

Primera. Se recomienda a la Dirección de Bienestar Universitario de la Universidad Católica de Santa María implementar un seguimiento periódico del nivel de procrastinación académica y de la calidad de vida de los estudiantes mediante encuestas, ya que esta medida permitirá identificar con precisión las áreas en las que los estudiantes presentan mayores dificultades, lo que generará información clave para orientar estrategias de intervención efectivas, tales como campañas de concienciación, talleres y charlas educativas; además, el Trabajador Social puede liderar la coordinación de estas actividades y facilitar el monitoreo del impacto de las acciones sobre el bienestar estudiantil, garantizando que se desarrollen conforme a los lineamientos y políticas del Ministerio de Educación.

Segunda. Se recomienda a la Dirección de Bienestar Universitario y docentes de cada facultad de la Universidad Católica de Santa María diseñar e implementar propuestas de intervención dirigidas a disminuir los niveles de procrastinación académica, las cuales pueden incluir talleres sobre gestión del tiempo, planificación y organización de actividades, así como la prestación de servicios psicológicos personalizados; por consiguiente, el Trabajador Social puede desempeñar un rol clave en la identificación de estudiantes con dificultades, ya que puede acompañar el proceso de asesoramiento y coordinar con los profesionales de psicología para asegurar un abordaje integral de la procrastinación.

Tercera. Se recomienda al Rectorado, Vicerrectorado Académico y Dirección de Bienestar Universitario de la Universidad Católica de Santa María el diseño e implementación de programas extracurriculares enfocados en el cuidado de la salud física y mental de los estudiantes; asimismo, se sugiere evaluar el funcionamiento actual del sistema de tutoría con el fin de fortalecer su alcance hacia un acompañamiento integral

que incluya asesoramiento académico, apoyo emocional y orientación profesional, bajo el modelo de la UCSM; por ello, el Trabajador Social debe asumir un rol articulador y coordinador, garantizando una orientación personalizada y continua que favorezca la adaptación, el bienestar y la permanencia del estudiante en la vida universitaria.

Cuarta. Se recomienda a la Dirección de Bienestar Universitario y docentes de cada facultad de la Universidad Católica de Santa María implementar estrategias institucionales que fortalezcan el entorno social y emocional de los estudiantes, promoviendo espacios de integración y actividades grupales que fomenten relaciones interpersonales positivas y el apoyo entre pares; asimismo, resulta fundamental vincular a las familias mediante programas de orientación y charlas que refuercen su rol preventivo frente a la procrastinación, potenciando así el bienestar estudiantil; por ende, el Trabajador Social debe liderar dichas acciones, actuando como el nexo articulador entre el estudiante, su familia y la institución para garantizar la efectividad y el impacto de las intervenciones propuestas.

Quinta. Se recomienda a las autoridades la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María implementar programas formativos centrados en el desarrollo de la autorregulación académica, empleando estrategias pedagógicas que promuevan el establecimiento de metas, el monitoreo del progreso y la autorreflexión sobre el desempeño; estas acciones deben incluir talleres de motivación, técnicas de estudio autónomo y manejo del autocontrol, donde el Trabajador Social asuma un rol fundamental en la planificación y ejecución de las actividades; de esta manera, se fortalecerán las capacidades autorregulatorias de los estudiantes y se contribuirá a la mejora de su calidad de vida, en estricta alineación con las políticas educativas vigentes del Ministerio de Educación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta, N. (2024). Ansiedad frente a exámenes, un tipo de ansiedad fóbica que se presenta en el contexto académico. *In Anales de la Facultad de Ciencias Médicas*, 57(1), 103-114. <https://revistascientificas.una.py/index.php/RP/article/view/4329>
- Adawiyah, R., Rodiyah, I., & Hasanati, N. (2024). Systematic Review: Academic Procrastination in Students. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 5(7), 1322-1328. <https://doi.org/10.55248/gengpi.5.0724.1729>
- Albujar, W., & Castro, L. (2020). *Procrastinación académica y niveles de ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lambayeque, 2019*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo]. Repositorio Institucional UNPRG. <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/8977>
- Albursan, I., Qudah, M., Al-Barashdi, H., Bakhiet, S., Darandari, E., Al-Asqah, S., . . .
- Albursan, H. (2022). Smartphone addiction among university students in light of the COVID-19 pandemic: Prevalence, relationship to academic procrastination, quality of life, gender and educational stage. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 1-15. <https://doi.org/10.3390/ijerph191610439>
- Alejos, A. (2022). *Relación entre el estilo de vida y la calidad de vida en los estudiantes de séptimo año de la facultad de medicina humana durante la pandemia del Covid-19, Universidad Católica de Santa María, Arequipa 2021*. [Tesis de licenciatura. Universidad católica de Santa María]. Repositorio UCSM. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/11663>
- Altamirano, C., & Rodríguez, M. (2021). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 16-24.

<http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2661->

[67422021000300016&script=sci_arttext](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2661-67422021000300016&script=sci_arttext)

Arenas, M., Rivero, C., & Navarro, R. (2022). Procrastinación académica y tipos de motivación en estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana. *Revista Peruana de Investigación Educativa*, 1(16), 35-61.

<https://revistas.siep.org.pe/index.php/RPIE/article/view/286>

Arteaga, H. Q., Sánchez, K., Polin, J., Coronado, J., & Cjuno, J. (2022). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios de la selva peruana. *Revista Eugenio Espejo*, 16(3), 4-14. <https://doi.org/10.37135/ee.04.15.02>

Ayala, A., Rodríguez, R., Villanueva, W., Hernández, M., & Campos, M. (2020). La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos. *Muro de la Investigación*, 5(2), 40-52. <https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/r-Muro-investigaion/article/view/1324>

Bhatt, T. (2023). Understanding The Factors Influencing Academic Procrastination: A Comprehensive Review. *Journal of Namibian Studies : History Politics Culture*, 35(1), 4396-4414. <https://doi.org/10.59670/jns.v35i.4465>

Burgos, K., & Salas, E. (2020). Procrastinación y Autoeficacia académica en estudiantes universitarios limeños. *Propósitos y representaciones*, 8(3), e790.

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-

[79992020000400044](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-79992020000400044)

Camarillo, J., Morales, A., Rangel, D., & Urbina, B. (2021). Procrastinación y estrés académico en universitarios de educación en línea. *PsicoEducativa: Reflexiones y propuestas*, 7(14), 28-41.

<https://psicoeducativa.iztacala.unam.mx/revista/index.php/rpsicoedu/article/view/136>

- Canova, J., Almeida, J., Condori, E., Mansilla, M., & Garis, D. (2023). Calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes de tecnicatura en enfermería. *Revista Chilena de Enfermería*, 5(2), 44-56.
<https://pesquisa.bvsalud.org/gim/resource/ru/biblio-1526471>
- Cárdenas, P., Hernández, G., & Cajigal, E. (2021). Procrastinación académica en estudiantes universitarios de una Institución Pública: Caso de la Facultad de Ciencias Educativas. *Revista RedCA*, 3(9), 18-40.
<https://doi.org/10.36677/redca.v3i9.15806>
- Carrión, C., & Reyes, B. (2022). Aproximación a la calidad de vida de usuarios comunitarios de servicios sociales: avances en la inclusión. *Sur Academia: Revista Académica-Investigativa de la Facultad Jurídica, Social y Administrativa*, 9(17), 51-60.
<https://revistas.unl.edu.ec/index.php/suracademia/article/view/1116>
- Casiano, C., Tarrilo, C., Pajares, P., & Hoyos, S. (2024). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios: una revisión sistemática de la literatura. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3), 9575-9598.
<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/12105>
- Chahua, A. (2022). Burnout estudiantil y calidad de vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur. *Acta Psicológica Peruana*, 7(2), 140-151.
<http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/ACPP/article/view/375>
- Chimoy, C., Yessmin, C., Montoya, P., & Irigoín, S. (2024). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios: Una revisión sistemática de la literatura. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3), 9575-9598.
<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/12105>

- Contreras, M., & Eduardo, B. (2022). *Relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Arequipa 2022*. [Tesis de licenciatura, Universidad Continental]. Repositorio UC. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/12501>
- Contreras, Y. (2019). *Propiedades psicométricas de la escala de procrastinación académica EPA en universitarios y preuniversitarios de Lima Sur*. [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Autónoma. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/729>
- Corrales, I., García, M., Villegas, J., Valdés, L., Vitón, A., Tussell, D., & Mejía, C. (2022). Factores asociados a la procrastinación académica en estudiantes de Estomatología de siete universidades cubanas. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 51(2), 1-15. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572022000200015
- Crawford, M. (2020). Ecological Systems Theory: Exploring the Development of the Theoretical Framework as Conceived by Bronfenbrenner. *Journal of Public Health Issues and Practices*, 4(2), 1-6. <https://gexinonline.com/archive/journal-of-public-health-issues-and-practices/JPHIP-170>
- Cruz, L. (2020). Factores de la calidad de vida y su incidencia en el aprendizaje. *Revista Conrado*, 16(76), 234-238. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000500234
- Estremadoiro, B., & Schulmeyer, M. (2021). Procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Aportes de la Comunicación y la Cultura*, 1(30), 51-65.

<http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2306->

[86712021000100004&script=sci_arttext](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2306-86712021000100004&script=sci_arttext)

Fong, W., Amarís, W., & Pérez, J. (2022). Necesidades de seguridad y protección de Maslow, rendimiento académico y aprendizaje significativo en estudiantes de ingeniería. *IPSA Scientia, revista científica multidisciplinaria*, 7(4).
<https://doi.org/10.25214/27114406.1542>

Freire, N., de Araújo, N., Marchioni, D., Vieira, S., & de Oliveira, C. (2020). Quality of life assessment instruments for adults: a systematic review of population-based studies. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(208), 1-13.
<https://link.springer.com/article/10.1186/s12955-020-01347-7>

Fuentes, J. (2023). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor: Revisión sistemática. *GADE: Revista Científica*, 3(1), 55-71.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8878526>

García-García, J., & Carrizales-Berlanga, D. (2021). Calidad de vida relacionada con la salud, Expectativas y Satisfacción Académica de jóvenes universitarios. *Interacciones*, 1(7), 1-8.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2413-44652021000100013

González, S. (2023). Bienestar social y calidad de vida. *Revista Acanits Redes Temáticas en Trabajo Social*, 1(1), 100-105.
https://revista.acanits.org/articulos/index.php/Rev_acanits/article/view/12

Grimaldo, M., Correa, J., Jara, D., Cirilo, I., & Aguirre, M. (2020). Propiedades psicométricas de la Escala de Calidad de Vida de Barnes y Olson en estudiantes limeños (ECVOB). *Health and Addictions / Salud y Drogas*, 20(2), 145-156.
<https://ojs.haaj.org/?journal=haaj&page=article&op=view&path%5B%5D=545>

- Guerra, F., & Jorquera, R. (2024). Propiedades psicométricas de la escala de procrastinación académica en universitarios chilenos. *Formación Universitaria*, 17(3), 47-56. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-50062024000300047&script=sci_arttext&tlng=en
- Gutierrez, G., & Quiñones, V. (2022). Calidad de vida e inteligencia emocional en universitarios que realizan prácticas pre-profesionales. *Revista de investigación y casos en salud*, 6(1), 19-30. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8602589>
- Guzmán, A., Mina, T., & Gil, A. (2023). Metodología de intervención en Trabajo Social: contribuciones para su análisis. *Revista eleuthera*, 25(1), 40-54. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2011-45322023000100203
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2023). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Editorial Mc Graw Hill Education.
- Kurniawan, D. (2024). Analysis of Factors Causing Academic Procrastination in Students. *Indonesian Journal of Education and Development Research*, 2(1), 639-646. <https://doi.org/10.57235/ijedr.v2i1.1917>
- Leitón, Z., Cáceda, G., Pérez, C., Gómez, M., González, V., & Villanueva, M. (2022). Calidad de vida del estudiante universitario antes y durante la pandemia de Covid-19. *Revista Científica Salud Uninorte*, 38(3), 675-692. Retrieved from <https://doi.org/10.14482/sun.38.3.614.59>
- Li, H., & Zhong, B. (2022). Quality of life among college students and its associated factors: a narrative review. *AME Medical Journal*, 7(38), 1-11. <https://amj.amegroups.org/article/view/7430/html>

- Martins, M., Sichaca, D., Copete, M., & Sousa, A. (2024). Estilo de vida de los estudiantes universitarios: comprensiones del ciclo vital desde la adolescencia-juventud. *Análisis*, 56(105), 68-90. <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/analisis/article/view/10251>
- Mejía, A., Guzmán, F., Rodríguez, L., Pillon, S., & Candia, J. (2021). Modelo de sistemas del consumo excesivo de alcohol en estudiantes universitarios. *Index de Enfermería*, 30(4), 323-327. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-12962021000300010&script=sci_arttext&tlng=en
- Mendoza, D., & Moreira, T. (2024). Calidad de vida e intervención del trabajador social en atención a personas con tratamiento de Hemodiálisis. *593 Digital Publisher CEIT*, 9(3), 566-579. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9535895>
- Mitchell, K. (2022). How Perfectionism, Procrastination and Parenting Styles Impact Students Mental Health and How Mindfulness and Self-Compassion May be the Antidote. En A. Francis, & M. Anne, *Mental Health and Higher Education in Australia* (págs. 191-208). Springer. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-981-16-8040-3_12
- Molina, E. (2024). La procrastinación académica por las clases virtuales en los estudiantes universitarios. *D'Epica*, 2(2), 1-12. <https://revista.als.ie/depica/article/view/62>
- Montiel, G. (2023). Análisis del modelo ecológico de Bronfenbrenner, su aplicación en la percepción del tiempo dentro del aula. *Revista Perspectivas*, 18(23), 120-136. <http://portal.amelica.org/ameli/journal/638/6384517008/6384517008.pdf>
- Morales, A. (2021). Procrastinación en estudiantes del nivel superior. *Revista Ciencia Multidisciplinaria CUNORI*, 5(2), 59-70. <https://revistacunori.com/index.php/cunori/article/view/169>

- Morales, M. (2022). Adolescentes en riesgo: Búsqueda de sensaciones, adicción al internet y procrastinación. *Informes Psicológicos*, 22(1), 43-60. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8357795>
- Mucha, L., Chamorro, R., Oseda, M., & Alania, R. (2021). Evaluación de procedimientos empleados para determinar la población y muestra en trabajos de investigación de posgrado. *Desafíos*, 12(1), 50-57. <https://revistas.udh.edu.pe/index.php/udh/article/view/253e>
- Otero, S., Casanova, L., Freire, K., Fuertes, M., & Arichábal, D. (2023). La Procrastinación: Una Exploración Teórica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 76-93. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6065
- Oyanguren, J., Gaona, G., Pianto, B., & Tito, M. (2024). Procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios. *Vive Revista de Salud*, 7(19), 299-307. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v7i19.301>
- Párraga, R. (2024). Aporte del trabajo social en el desarrollo académicos de los estudiantes universitarios. *Revista Científica de Ciencias Sociales y Trabajo Social*, 7(16), 69-84. <https://publicacionescd.ulead.edu.ec/index.php/tejedora/article/view/1138>
- Paucar, D., Urgilés, S., & Fernández, N. (2022). Factores familiares que inciden en la calidad de vida de adultos mayores durante la pandemia en El Tambo -Ecuador. *Revista Científica de Ciencias Sociales*, 6(1), 82-106. <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/socialium/article/view/1500>
- Pérez-Jorge, D., Hernández-Henríquez, A., Melwani-Sadhvani, R., & Gallo-Mendoza, A. (2024). Tomorrow Never Comes: The Risks of Procrastination for Adolescent Health. *European Journal of Investigation in Health*, 14(8), 2140-2156. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14080143>

- Pinheiro, F. (2021). Academic procrastination in university students: A systematic review of the literature. *Psicologia Escolar e Educacional*, 25, 1-7. <https://www.scielo.br/j/pee/a/tgJqXTCKM8zbwbYvVkhcQfh/?lang=en>
- Pino, E., Garcés, I., & Vallejo, B. (2021). Family resilience in time of crisis. *Revista Científica y Arbitrada de Ciencias Sociales y Trabajo Social: Tejedora*, 4(7), 104-115. <https://publicacionescd.uleam.edu.ec/index.php/tejedora/article/view/218>
- Portocarrero, E., & Fernández, L. (2023). Procrastinación académica en adolescentes de una institución educativa en tiempos de pandemia. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 6(14), 42-53. <https://repsi.org/index.php/repsi/article/view/125>
- Programa de Naciones Unidas para los Asentamientos Humanos. (2023). *A Brief History of Quality of Life: From Aristotle to the Present, Evolution of a Concept at the Core of Human Development*. ONU-Hábitat: <https://unhabitat.org/a-brief-history-of-quality-of-life-from-aristotle-to-the-present-evolution-of-a-concept-at-the-core>
- Puya, A., Ruíz, Y., & García, M. (2021). Autorregulación académica y aprendizaje autónomo en la enseñanza virtual de la carrera de Educación Básica de la Universidad Estatal Península de Santa Elena. *Revista Ciencias Pedagógicas e Innovación*, 9(2), 33-39. <https://incyt.upse.edu.ec/pedagogia/revistas/index.php/rcpi/article/view/426>
- Quiroga, C., Parra, G., Moyano, C., & Díaz, M. (2022). Percepción de apoyo social y calidad de vida: la visión de personas mayores chilenas en el contexto de pandemia durante el 2020. *Prospectiva. Revista de Trabajo Social e intervención social*, 1(33), 57-74. <https://doi.org/10.25100/prts.v0i33.11544>
- Ramírez, A., Malo, A., Martínez, P., Montánchez, M., Torracchi, E., & González, F. (2021). Origen, evolución e investigaciones sobre la Calidad de Vida: Revisión

- Sistemática. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(8), 954-959. http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/21314
- Ratanasiripong, P., Siri, S., Hanklang, S., Chumchai, P., & Galvan, F. (2024). Factors Related to Mental Health and Quality of Life among College and University Teaching Professionals in Thailand. *Thai Journal of Public Health*, 54(1), 828-845. <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/jph/article/view/266290>
- Redondo. (2022). Factores asociados a la Procrastinación Académica en estudiantes Universitarios. Revisión sistemática. *Revista de Estudios e Investigaciones*, 15(28), 63-82. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9151190>
- Rodríguez, E., & Sánchez, M. (2022). Bienestar psicológico en estudiantes de primeros ciclos de una universidad privada de Lima. *Propósitos y Representaciones*, 10(3), e1705. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-79992022000300003
- Rojas, F. (2023). *Calidad de vida y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador*. [Tesis de licenciatura. Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Autónoma. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/2986>
- Saghir, S., Batool, A., & Rashid, S. (2024). Understanding the Relationship between Quality of Academic Life and Academic Motivation among College Students. *Asian Innovative Journal of Social sciences and Humanities (AIJSSH)*, 8(1), 42-51. <https://aijssh.org/index.php/aijssh/article/view/41>
- Salgado, M., & Álvarez, J. (2020). Autoeficacia: Relación con los hábitos de salud y la calidad de vida en universitarios del noreste de México. *Revista Española de Comunicación en Salud*, 11(1), 53-64. <https://doi.org/10.20318/recs.2020.5166>

- Secretaría Nacional de la Juventud [SENAJU]. (24 de enero de 2024). *Día Internacional de la Educación: Solo el 30.9 % de jóvenes peruanos logró transitar a la educación superior*. SENAJU: [https://juventud.gob.pe/2024/01/dia-internacional-de-la-educacion-solo-el-30-9-de-jovenes-peruanos-logro-transitar-a-la-educacion-superior/#:~:text=En%202022%2C%20en%20el%20Per%C3%BA,Estad%C3%ADstica%20e%20Inform%C3%A1tica%20\(INEI\).](https://juventud.gob.pe/2024/01/dia-internacional-de-la-educacion-solo-el-30-9-de-jovenes-peruanos-logro-transitar-a-la-educacion-superior/#:~:text=En%202022%2C%20en%20el%20Per%C3%BA,Estad%C3%ADstica%20e%20Inform%C3%A1tica%20(INEI).)
- Solórzano, V., Palma, S., Cagua, G., & Mejía, G. (2025). El rol de la familia en el rendimiento académico de los estudiantes. *Polo del Conocimiento*, 10(4), 2064-2075. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/9434>
- Soto, T., & Carreón, J. (2024). Modelo de intervención del trabajo social en la calidad de vida de estudiantes de una universidad pública del centro de México. *Revista Trabajo Social unam*, 1(33), 40-54. <https://doi.org/10.22201/ents.20075987p.2023.33.86983>
- Suárez, J. (2023). Teorías sobre la procrastinación y su incidencia en el ámbito educativo. *Saperes Universitas*, 6(1), 42-59. <https://doi.org/10.53485/rsu.v6i1.337>
- Svartdal, F., Dahl, T., Gamst, T., Koppenborg, M., & Klingsieck, K. (2020). How Study Environments Foster Academic Procrastination: Overview and Recommendations. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-13. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.540910/full>
- Szegedi, K., Győri, Z., & Juhász, T. (2024). Factors affecting quality of life and learning-life balance of university students in business higher education. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(113), 1-10. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-02603-7>

- Terzi, E., Isik, U., Inan, B., Akyildiz, C., & Dogan, U. (2024). University students' free time management and quality of life: the mediating role of leisure satisfaction. *BMC Psychology*, *12*(239), 1-14. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01745-2>
- Vargas, S. (2021). Factores que inciden en la depresión en estudiantes universitarios: Una revisión sistemática. *Revista Conrado*, *17*(82), 387-394. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442021000500387
- Vélez, M., Arteaga, J., Vera, A., & Cedeño, J. (2025). Funciones y roles del trabajador social en el campo educativo universitario. *ULEAM Bahía Magazine*, *6*(10), 137-143. https://revistas.uleam.edu.ec/index.php/uleam_bahia_magazine/article/view/687#:~:text=Resumen,acad%C3%A9mico%20de%20los%20estudiantes%20universitarios.
- Veramendi, N., Portocarero, E., & Espinoza, F. (2020). Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. *Revista Universidad y Sociedad*, *12*(6), 246-251. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202020000600246&script=sci_arttext&tlng=pt
- Verdugo, M. (2021). El modelo de calidad de vida y apoyos: la unión tras veinticinco años de caminos paralelos. *Siglo Cero*, *52*(3), 9-28. <https://doi.org/10.14201/scero2021523928>
- Vergara, L., Bernett, M., Serpa, A., Navarro, J., Martínez, I., & Montes, J. (2023). Procrastinación académica en estudiantes de educación secundaria y media. *Revista Innova Educación*, *5*(1), 88-99. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2023.05.006>

Villagómez, D., Moreano, L., & Chavez, D. (2023). Procrastinación académica y dependencia al dispositivo móvil en estudiantes universitarios. *Revista Eugenio Espejo*, 17(3), 42-52. http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2661-67422023000300042&script=sci_arttext



ANEXOS

Anexo A. Consentimiento informado

Consentimiento informado

Estimado(a):

Con el debido respeto me presenté ante usted, nuestros nombres son **Gloria Livia Marmanillo Miranda e Irenia Trilce Antonia Rubio Orcón**, bachilleres de la carrera de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa. Actualmente nos encontramos realizando una investigación sobre **Procrastinación académica y su relación con la calidad de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa, 2024**; por ello quisiéramos contar con su valiosa participación. El proceso consiste en la aplicación de dos cuestionarios: **Escala de Procrastinación Académica y Escala de Calidad de Vida de Barnes y Olson (ECVOB)**. De aceptar participar en la investigación, afirma haber sido informado del procedimiento de la investigación. En caso tenga alguna duda con respecto a algunas preguntas se le explicará cada una de ellas.

Gracias por su colaboración.

Atte. Gloria Livia Marmanillo Miranda e Irenia Trilce Antonia Rubio Orcón
Bachilleres de Trabajo Social
Universidad Católica de Santa María

Yo, con número de DNI acepto participar en la investigación titulada **“Procrastinación académica y su relación con la calidad de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa, 2024”** de las bachilleres Gloria Livia Marmanillo Miranda e Irenia Trilce Antonia Rubio Orcón.

Fecha/...../.....

Firma

Anexo B. Matriz de consistencia

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Procrastinación Académica y su Relación con la Calidad de Vida de los Estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa, 2024					
Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Metodología
¿Existe relación entre la procrastinación académica y la calidad de vida en los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa, 2024?	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la relación entre la procrastinación académica y la calidad de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa, 2024.</p> <p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar el nivel de procrastinación académica de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa, 2024. • Identificar el nivel de calidad de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de 	<p>El paso de la educación secundaria a la educación superior trae consigo diferentes retos a los que debe enfrentarse el alumno y también trae responsabilidades que este debe asumir, como por ejemplo, tener la autonomía suficiente para poder realizar las actividades encargadas y no caer en la procrastinación de tareas; asimismo dentro de estos cambios y el desarrollo de esta autonomía pueden</p>	<p>Variable 1:</p> <p>Procrastinación académica</p> <p>Variable 2:</p> <p>Calidad de vida</p>	<p>- Autorregulación académica</p> <p>- Postergación de actividades</p> <p>- Hogar y bienestar económico</p> <p>- Amigos, vecindario y comunidad</p> <p>- Vida familiar y familia extensa</p>	<p>Tipo:</p> <p>Básico</p> <p>Nivel:</p> <p>Descriptiva correlacional</p> <p>Diseño: No experimental – transversal</p>

<p>Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa, 2024.</p>	<p>influir factores como la calidad de vida, que hace referencia a la percepción general subjetiva que tiene el alumno de su propia vida.</p>	<p>- Educación y ocio - Medios de comunicación - Religión - Salud</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Establecer la relación entre la procrastinación académica y las dimensiones de la calidad de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa, 2024. 	<p>Es probable que exista una relación entre la presencia de la procrastinación académica</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Conocer la relación entre las dimensiones de procrastinación académica y la calidad de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa, 2024. 	<p>y la calidad de vida del alumno.</p>	

Anexo C. Instrumento de Procrastinación Académica

Instrumento 1: Escala de Procrastinación Académica

A continuación, se presenta una serie de enunciados sobre su forma de estudiar, lea atentamente cada uno de ellos y responda con total sinceridad en la columna a la que pertenece su respuesta. Complete de acuerdo a lo siguiente:

1= Siempre (Me ocurre siempre)

2= Casi siempre (Me ocurre mucho)

3= A veces (Me ocurre algunas veces)

4= Pocas veces (Me ocurre pocas veces o casi nunca)

5= Nunca (No me ocurre nunca)

N°	Ítems	1	2	3	4	5
1	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
2	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
3	Asisto regularmente y con frecuencia a clases.					
4	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
5	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan					
6	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan					
7	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio					
8	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido					
9	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio					
10	Trato de terminar mis trabajos importantes con la debida anticipación.					
11	Me tomo el tiempo para revisar mis tareas antes de entregarlas.					

Anexo D. Ficha técnica de la Escala de Procrastinación Académica

Ficha Técnica de la Escala de Procrastinación Académica

Nombre	Escala de Procrastinación Académica (EPA)
Autor	Busko (1998)
Validación	Contreras (2019)
Objetivo	Evaluar si existe procrastinación académica
Duración	15 minutos aproximadamente
Forma de aplicación	Individual y colectiva
Ámbito de aplicación	Universitarios
Descripción	El cuestionario consta de 11 ítems distribuidos en dos dimensiones: Autorregulación académica y postergación de actividades. Se complete en escala Likert de cinco alternativas de respuesta que van desde 1 (siempre) hasta 5 (nunca).
Forma de calificación	La calificación se realiza sumando la puntuación directa de cada ítem, presentando una puntuación mínima de 11 y máxima de 55, se puede obtener resultados por dimensiones y de forma global.
Baremos	Las normas de percentiles para la escala indican que los universitarios que tienen puntajes inferiores al percentil 25 presentan categorías muy bajo, del 30 al percentil 50 bajo, hasta el percentil 70 alto y superior al 75 muy alto en procrastinación académica.

Anexo E. Baremo de la Escala de Procrastinación Académica

Baremo de Escala de Procrastinación Académica

PC	Procrastinación académica general	Autorregulación académica	Postergación de actividades	CATEGORÍAS
5	16.20	13.00	2.00	
10	20.00	15.00	2.00	
15	22.00	17.00	2.00	Muy bajo
20	23.00	19.00	2.00	
25	25.00	21.00	4.00	
30	28.00	23.00	4.00	
35	30.00	25.00	4.00	
40	33.00	26.00	4.00	Bajo
45	34.00	28.00	5.00	
50	36.00	30.00	5.00	
55	37.00	31.00	6.00	
60	38.00	33.00	6.00	
65	39.00	34.00	6.00	Alto
70	40.00	35.00	6.00	
75	41.00	36.00	6.00	
80	43.00	37.00	7.00	
85	44.00	39.00	7.00	
90	46.00	40.00	8.00	Muy alto
95	47.00	43.00	8.00	
Media	35.59	29.58	4.95	
DS	9.656	9.365	2.116	

Fuente: Contreras (2019).

Anexo F. Instrumento de Calidad de vida

Instrumento 2: Escala de Calidad de Vida de Barnes y Olson (ECVOB)

A continuación, le presentamos oraciones referidas a diferentes aspectos de su vida. Lea cada una de ellas y marque la alternativa que considere conveniente. Recuerde que no hay respuestas correctas, ni incorrectas. Complete de acuerdo a lo siguiente:

1 = Insatisfecho

2 = Un poco satisfecho

3 = Más o menos satisfecho

4 = Bastante satisfecho

5 = Completamente satisfecho

N°	Que tan satisfecho(a) estas con:	1	2	3	4	5
1	Tus actuales condiciones de vivienda.					
2	Tus responsabilidades en la casa.					
3	La capacidad de tu familia para satisfacer sus necesidades básicas.					
4	La capacidad de tu familia para darte lujos.					
5	La cantidad de dinero que tienes para gastar.					
6	Tus amigos.					
7	Las facilidades para hacer compras en tu comunidad.					
8	La seguridad en tu comunidad.					
9	Las facilidades para recreación (parque, campos de juegos, etc.)					
10	Tu familia.					
11	Tus hermanos.					
12	El número de hijos en tu familia.					
13	Tu relación con tus parientes (abuelos, tíos, primos).					
14	Tu actual situación educativa.					
15	El tiempo libre que tienes.					
16	La forma como usas tu tiempo libre.					
17	La cantidad de tiempo que los miembros de tu familia pasan viendo TV.					
18	Calidad de los programas de televisión.					
19	Calidad del cine.					
20	La calidad de periódicos y revistas.					
21	La vida religiosa de tu familia.					
22	La vida religiosa de tu comunidad.					
23	Tu propia salud.					
24	La salud de otros miembros de la familia					

Anexo G. Ficha Técnica de la Escala de Calidad de Vida

Ficha Técnica de la Escala de Calidad de Vida

Nombre	Escala de Calidad de Vida de Barnes y Olson (ECVOB)
Autor	Barnes y Olson (1982)
Validación	Rojas (2023)
Objetivo	Evaluar la percepción de calidad de vida
Duración	25 minutos aproximadamente
Forma de aplicación	Individual y colectiva
Descripción	La escala consta de 24 ítems distribuidos en 7 dimensiones, se completa mediante cinco alternativas de respuesta en escala tipo Likert, que van desde 1 (Insatisfecho) hasta 5 (Completamente satisfecho).
Forma de calificación	La calificación se realiza sumando la puntuación directa de cada ítem, donde la puntuación mínima es del 24 y la puntuación máxima de 120.
Baremos	Las categorías indican que se presenta mala calidad de vida en puntajes menores al percentil 25, tendencia baja entre 30 y 50, tendencia buena entre 60 y 75 y óptima desde el percentil 80.

Anexo H. Baremo de la Escala de Calidad de Vida

Baremo de Escala de Calidad de Vida

Pc	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	Total	Niveles
5	8	6	8	4	6	3	4	48	Mala
10	11	8	10	6	7	4	4	55	
15	12	9	11	7	8	4	5	59	
20	13	9	11	8	9	4	6	63	
25	14	10	12	8	9	5	6	69	
30	15	11	13	9	10	6	6	72	Tendencia baja
35	16	11	13	9	11	6	6	72	
40	16	12	14	9	11	6	6	74	
45	17	12	14	9	12	6	7	77	
50	17	12	14	10	12	6	7	79	
55	18	13	15	10	12	7	7	82	Tendencia buena
60	18	13	16	11	13	7	8	84	
65	19	14	16	11	13	7	8	86	
70	19	14	16	11	14	7	8	88	
75	20	15	17	12	14	8	8	90	
80	20	15	18	12	15	8	8	92	Óptima
85	20	16	19	12	16	8	9	95	
90	22	17	19	13	16	9	10	99	
95	23	18	20	15	19	10	10	108	

Nota: Pc (percentil), F1 (hogar y bienestar económico), F2 (amigos, vecindario y comunidad), F3 (vida familiar y familia extensa), F4 (educación y ocio), F5 (medios de comunicación), F6 (religión), F6 (salud)

Fuente. Rojas (2023).

Anexo I. Dictamen aprobación de borrador

UCSM-ERP

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

TRABAJO SOCIAL

TITULACIÓN CON TESIS

DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR

Arequipa, 07 de Noviembre del 2025

Dictamen: 012834-C-EPTS-2025

Visto el borrador del expediente 012834, presentado por:

2017147152 - MARMANILLO MIRANDA GLORIA LIVIA

2017147332 - RUBIO ORCON IRENIA TRILCE ANTONIA

Titulado:

**PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DE VIDA DE LOS
ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE TRABAJO SOCIAL DE LA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE SANTA MARÍA DE AREQUIPA, 2024**

Nuestro dictamen es:

APROBADO

Título Profesional/Título de Segunda Especialidad/Grado Académico a optar:

LICENCIADA EN TRABAJO SOCIAL

**40834713 - ORTEGA PAREDES GIANNY CAROL
DICTAMINADOR**



**46457434 - GIL MEJIA WENDY SANDY
DICTAMINADOR**



**29703818 - RODRIGUEZ PRIZAIDA NANCY
DICTAMINADOR**

