

**Universidad Católica de Santa María**  
**Facultad de Ciencias y Tecnologías Sociales y**  
**Humanidades**  
**Escuela Profesional de Psicología**



**PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN**  
**ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.**

Tesis presentada por las Bachilleres:

**Borger Carbajal, Nicole**

**Morote Corrales, Fiorella Stephany**

para optar el Título Profesional de

**Licenciada en Psicología**

**Asesor:**

**Dr. Ramos Vargas, Luis Fernando**

**Arequipa – Perú**

**2021**

UCSM-ERP

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA**

**PSICOLOGIA**

**TITULACIÓN CON TESIS**

**DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR**

Arequipa, 21 de Enero del 2021

**Dictamen: 000740-C-EPSIC-2021**

Visto el borrador de tesis del expediente 000740, presentado por:

**2015701422 - MOROTE CORRALES FIORELLA STEPHANY**

**2015200032 - BORGER CARBAJAL NICOLE**

Titulado:

**PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS**

Nuestro dictamen es:

**APROBADO**

**1653 - VILCHES VELASQUEZ FLOR ALEIDA  
DICTAMINADOR**



**1741 - MARTINEZ CARPIO HECTOR EMILIO  
DICTAMINADOR**



**2603 - PUMA HUACAC ROGER FREDDY  
DICTAMINADOR**



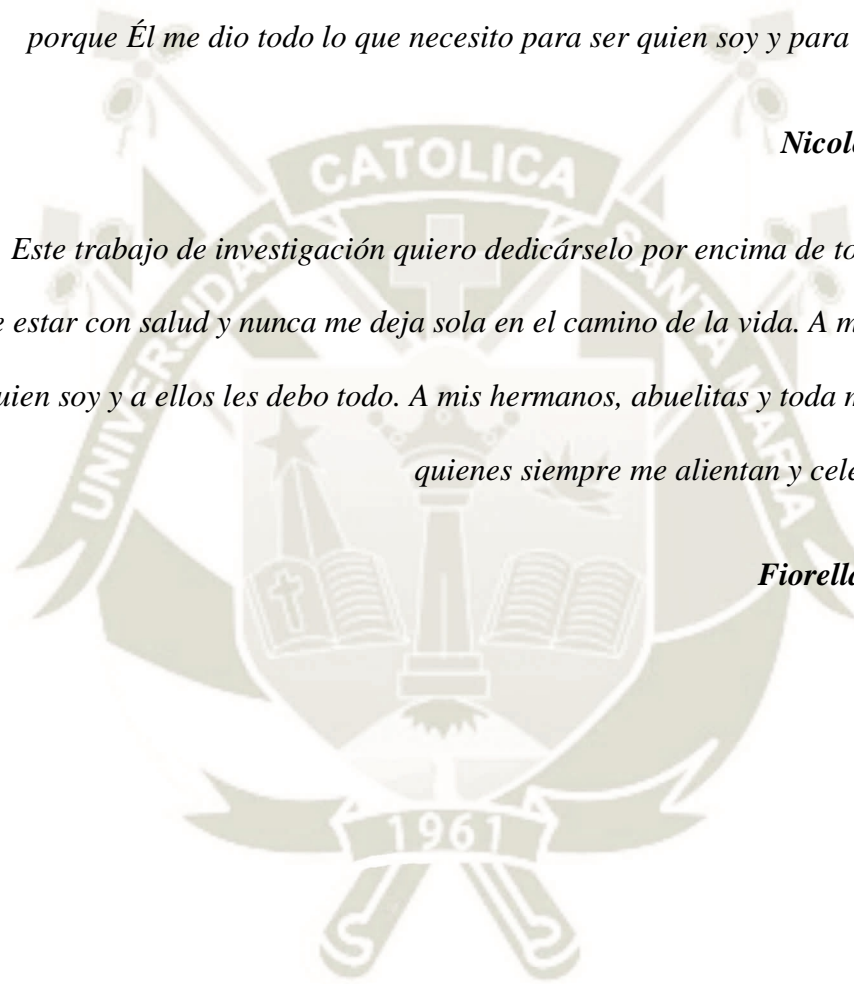
## *Dedicatorias*

*Esta tesis se la dedico a mis padres y a mi hermano, que siempre serán la mayor motivación para lograr todo lo que me proponga y son quienes me han ayudado a superar cada caída y me han acompañado en cada logro de mi vida. A Dios, que es mi fortaleza y refugio, porque Él me dio todo lo que necesito para ser quien soy y para estar donde estoy.*

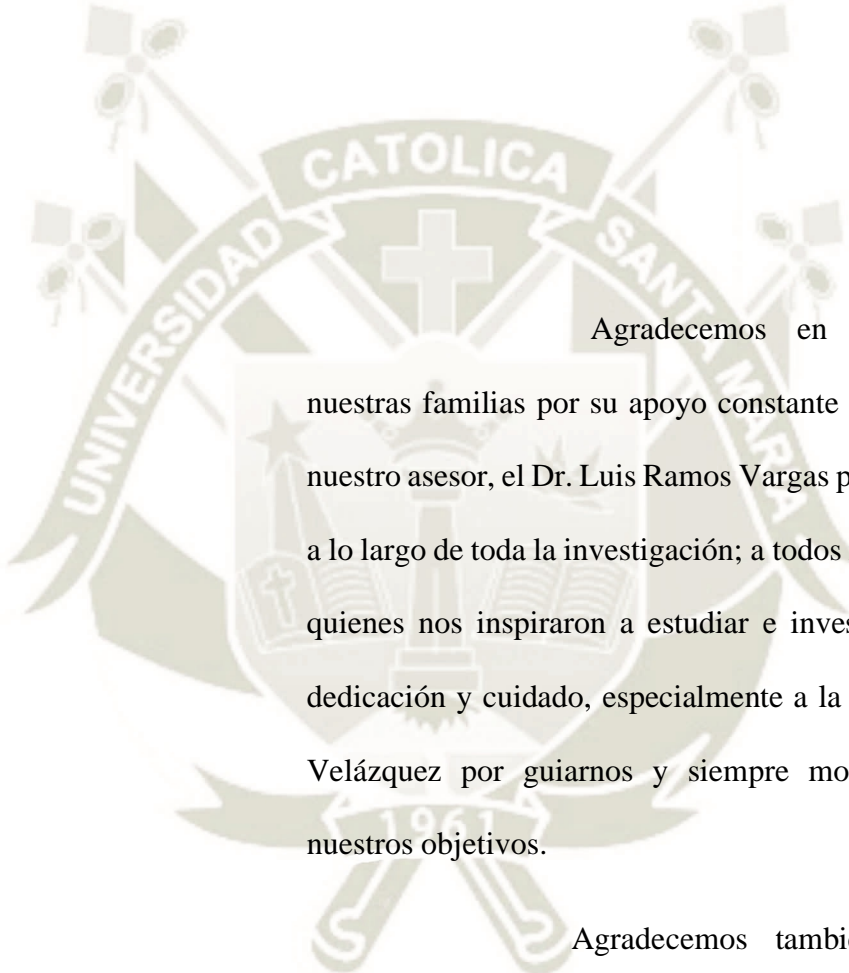
***Nicole Borger Carbajal***

*Este trabajo de investigación quiero dedicárselo por encima de todo a Dios, que me permite estar con salud y nunca me deja sola en el camino de la vida. A mis padres, que por ellos soy quien soy y a ellos les debo todo. A mis hermanos, abuelitas y toda mi familia, que son quienes siempre me alientan y celebran mis triunfos.*

***Fiorella Morote Corrales***



## *Agradecimientos*



Agradecemos en primer lugar a nuestras familias por su apoyo constante e incondicional, a nuestro asesor, el Dr. Luis Ramos Vargas por su apoyo y guía a lo largo de toda la investigación; a todos nuestros docentes, quienes nos inspiraron a estudiar e investigar con pasión, dedicación y cuidado, especialmente a la Dra. Flor Vílchez Velázquez por guiarnos y siempre motivarnos a lograr nuestros objetivos.

Agradecemos también a todos los estudiantes de la universidad que apoyaron y participaron en esta investigación, sin ellos no hubiera sido posible la elaboración de esta tesis.



## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo principal determinar la relación entre Procrastinación Académica y Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios de las carreras de Psicología y de Publicidad y Multimedia de la Universidad Católica de Santa María, en Arequipa, Perú; teniendo como muestra a 407 estudiantes universitarios entre 18 y 24 años, de los cuales 112 (27.52%) fueron hombres y 295(72.48%) fueron mujeres. El diseño fue no experimental de corte transversal de tipo correlacional. Para la medición se utilizó la Escala de Procrastinación Académica EPA y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en la versión de 39 ítems, obteniendo como resultado una relación estadísticamente significativa negativa de magnitud baja entre procrastinación académica y bienestar psicológico, es decir que a mayor bienestar psicológico, menor autorregulación académica y postergación.

*Palabras claves:* procrastinación académica, bienestar psicológico, estudiantes universitarios.

## ABSTRACT

This research had as main objective to determine the relationship between Academic Procrastination and Psychological Well-being in university students of Psychology and Advertising and Multimedia of the Catholic University of Santa Maria, in Arequipa, Peru; having as sample 407 university students between 18 and 24 years old, of which 112 (27.52%) were men and 295 (72.48%) were women. The design was non-experimental cross-sectional of correlational type, the Academic Procrastination Scale (EPA) and the Ryff Psychological Well-Being Scale in the 39-item version were used in this investigation. As a result, a statistically significant negative relationship of low magnitude was obtained between the academic procrastination and the psychological well-being, that is, the greater the psychological well-being, the less academic self-regulation and procrastination.

*Keywords:* academic procrastination, psychological well- being, university students.

## ÍNDICE

<b>DICTAMEN APROBATORIO .....</b>	<b>i</b>
<b>DEDICATORIAS.....</b>	<b>ii</b>
<b>AGRADECIMIENTOS .....</b>	<b>iii</b>
<b>RESUMEN.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>v</b>
<b>CAPÍTULO I.....</b>	<b>1</b>
<b>Marco teórico.....</b>	<b>1</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>1</b>
<b>Problema .....</b>	<b>4</b>
<b>Variables y definición operacional .....</b>	<b>4</b>
<b>    Procrastinación académica .....</b>	<b>4</b>
<b>    Bienestar psicológico .....</b>	<b>4</b>
<b>Objetivos .....</b>	<b>4</b>
<b>    Objetivo general.....</b>	<b>5</b>
<b>    Objetivos específicos.....</b>	<b>5</b>
<b>Antecedentes teóricos investigativos.....</b>	<b>6</b>
<b>    Vida universitaria.....</b>	<b>6</b>
<b>    Procrastinación .....</b>	<b>7</b>

<b>Clasificación de la Procrastinación .....</b>	<b>8</b>
<b>Enfoques de la procrastinación. ....</b>	<b>9</b>
<b>Procrastinación académica. ....</b>	<b>12</b>
<b>Consecuencias de la procrastinación académica .....</b>	<b>13</b>
<b>Dimensiones de la procrastinación académica.....</b>	<b>14</b>
<b>Bienestar .....</b>	<b>15</b>
<b>Bienestar y psicología .....</b>	<b>16</b>
<b>Bienestar subjetivo .....</b>	<b>16</b>
<b>Bienestar psicológico .....</b>	<b>17</b>
<b>Psicología positiva y bienestar psicológico .....</b>	<b>17</b>
<b>Perspectivas del bienestar psicológico .....</b>	<b>18</b>
<b>Modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff .....</b>	<b>19</b>
<b>Procrastinación académica y bienestar psicológico.....</b>	<b>21</b>
<b>Hipótesis .....</b>	<b>24</b>
<b>CAPÍTULO II.....</b>	<b>25</b>
<b>Diseño metodológico.....</b>	<b>25</b>
<b>Técnicas e instrumentos.....</b>	<b>25</b>
<b>Ficha de datos personales .....</b>	<b>25</b>
<b>Escala de Procrastinación Académica - EPA.....</b>	<b>26</b>
<b>Escala de Bienestar Psicológico de Ryff .....</b>	<b>26</b>



<b>Población y muestra</b> .....	<b>27</b>
<b>Población</b> .....	<b>27</b>
<b>Muestra</b> .....	<b>27</b>
<b>Criterios de exclusión</b> .....	<b>28</b>
<b>Estrategias de recolección de datos</b> .....	<b>28</b>
<b>Criterios de procesamiento de la información</b> .....	<b>29</b>
<b>CAPÍTULO III</b> .....	<b>30</b>
<b>Resultados</b> .....	<b>30</b>
<b>Dimensiones de procrastinación académica y bienestar psicológico</b> .....	<b>30</b>
<b>Análisis descriptivo de las dimensiones de procrastinación académica</b> .....	<b>31</b>
<b>Análisis descriptivo de las dimensiones de la variable de bienestar psicológico</b> .....	<b>33</b>
.....	<b>34</b>
<b>Discusión</b> .....	<b>40</b>
<b>CONCLUSIONES</b> .....	<b>45</b>
<b>SUGERENCIAS</b> .....	<b>47</b>
<b>LIMITACIONES</b> .....	<b>48</b>
<b>Referencias</b> .....	<b>49</b>
<b>Anexos</b> .....	<b>60</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1:</b> Dimensiones de procrastinación académica y las dimensiones de bienestar psicológico .....	30
<b>Tabla 2:</b> Niveles de Autorregulación académica .....	31
<b>Tabla 3:</b> Niveles de Postergación.....	32
<b>Tabla 4:</b> Niveles de Autoaceptación .....	33
<b>Tabla 5:</b> Niveles de Relaciones positivas .....	34
<b>Tabla 6:</b> Niveles de Autonomía .....	35
<b>Tabla 7:</b> Niveles de Dominio del entorno.....	36
<b>Tabla 8:</b> Niveles de Crecimiento personal.....	37
<b>Tabla 9:</b> Niveles de Propósito en la vida .....	38
<b>Tabla 10:</b> Niveles de Bienestar psicológico.....	39

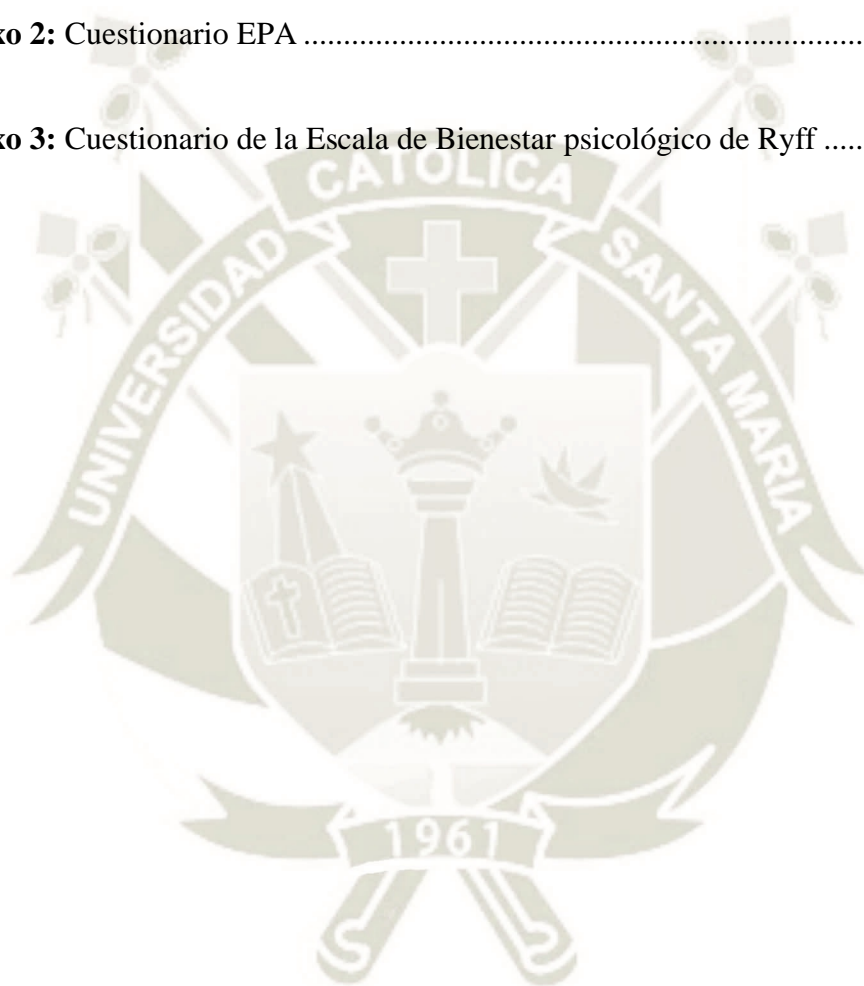
## ÍNDICE DE FIGURAS

**Figura 1:** Procedimiento para la aplicación de cuestionarios ..... 29



## ÍNDICE DE ANEXOS

<b>Anexo 1:</b> Ficha de datos .....	60
<b>Anexo 2:</b> Cuestionario EPA .....	61
<b>Anexo 3:</b> Cuestionario de la Escala de Bienestar psicológico de Ryff .....	61





## CAPÍTULO I

### Marco teórico

#### Introducción

La procrastinación es una de las conductas problemáticas más comunes en el mundo y es entendida como el comportamiento irracional de aplazamiento de actividades pendientes (Steel, 2011; Ferrai y Tice, 2007; Riva, 2006). Según Steel (2011), las personas que más procrastinan son los estudiantes, y sobre todo los universitarios. El aplazar los deberes académicos y luego tener una sobre carga de trabajo y estudio, genera ansiedad, estrés, sentimientos de minusvalía y culpabilidad, además de impedir el logro de metas llegando a ser un obstáculo significativo en el bienestar físico, psicológico, social y emocional (Guzmán, 2013).

Carranza-Esteban, Hernández Vásquez y Alhuay-Quispe (2017) mencionan que para un estudiante universitario hay muchos factores que influyen en su desenvolvimiento académico y según las estadísticas uno de los principales es el bienestar psicológico. Al hablar de bienestar psicológico, a lo largo de los últimos años, ha habido mucha divergencia en cuánto a su definición, según Habelrih y Hicks (2015) esto se debe a que es un constructo multidimensional que se basa en una valoración subjetiva, y a que se ve influenciado por el contexto, sin embargo, el punto de consenso es que al ser un constructo de la psicología positiva, se refiere a la satisfacción con la vida y a los aspectos que favorecen nuestro desenvolvimiento y desarrollo en un determinado contexto (Habelrih y Hicks, 2015).

A nivel internacional, en la investigación de Stainton, Lay y Flett (2000) se halló que los procrastinadores presentan frecuentes pensamientos negativos de sí mismos y de su capacidad para lograr metas, posteriormente, Pittman et al. (2008) señalan que quienes tienen tendencia a la procrastinación presentan una sensación intensa de malestar; y en coherencia con estos estudios, Habelrih y Hicks (2015) hallaron que entre menor nivel de procrastinación tenga el estudiante universitario mayor será su bienestar psicológico. Además, en Colombia, Cardona (2015) obtiene una correlación significativa entre la procrastinación y el malestar fisiológico, comportamental y psicológico propios del estrés académico.

En el contexto peruano, Hernández (2016), en un estudio realizado en Trujillo con estudiantes universitarios halló una relación altamente significativa entre procrastinación y bienestar psicológico, concordando con Yarlequé et al. (2016) en Junín, que concluyen que existe una relación de dependencia entre dichas variables; y a nivel local, Valdivia (2019) halló que los estudiantes entre 2do y 3er año de la Universidad de San Agustín, presentan un nivel medio de procrastinación e influye significativamente en la presencia de estrés académico.

Es por lo anterior, que se decidió investigar la relación entre procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Si bien, investigaciones internacionales y nacionales han llegado a conclusiones relevantes sobre dicho tema, en Arequipa hay escasa información que toma en cuenta sus dimensiones. Además, es importante estudiar estas dos variables, ya que dadas las condiciones actuales a causa del COVID-19 se ha alterado el contexto del alumno, quien es uno de los protagonistas de esta nueva realidad de educación virtual y también es preciso mencionar que no hay investigaciones sobre este tema en particular realizadas en el escenario de confinamiento.

Los estudiantes en circunstancias de educación presencial tienen mayor oportunidad de estar en contacto con su entorno, socializar, debatir, etc. (Ralón, Vieta & Vásquez, 2004). Hoy en día, debido a la pandemia, esta forma habitual de interacción se ha visto limitada, haciendo que los alumnos aumenten las horas de uso de la Internet, tanto para estar en contacto con su círculo social cercano como para asistir a las aulas virtuales. Si los estudiantes no presentan niveles adecuados de autorregulación del aprendizaje, gestión del tiempo libre, motivación y autocontrol pueden incurrir en la procrastinación académica (Garzón y Gil, 2015) y esto a su vez, como se menciona anteriormente puede repercutir en su bienestar.

Según el estudio de Valdés y Pujol (2019) estudiantes universitarios obtuvieron niveles promedios de autorregulación, así como en las subescalas de planificación y control. Enfocando dichos resultados con el contexto de la presente investigación, se puede decir que no todos los estudiantes tienen la capacidad de contribuir de manera activa en su proceso de aprendizaje y esto es preocupante ya que la educación a distancia requiere de mayor disciplina y compromiso (Borges, 2005), por lo que es muy probable que los estudiantes universitarios en este nuevo escenario sean más propensos a la procrastinación.

Con este estudio se pretende aportar información tanto a los responsables de bienestar académico de la Universidad Católica de Santa María, como a investigadores futuros del tema, para que haya mejor entendimiento de dichos fenómenos psicológicos en la situación actual de la educación y que se promuevan diferentes estrategias de intervención tanto para la prevención de la deserción académica y de la procrastinación, como para la promoción del bienestar en los estudiantes.



## **Problema**

¿Cuál es la relación entre procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios?

## **Variables y definición operacional**

### ***Procrastinación académica***

Fenómeno presente en estudiantes, caracterizado por la frecuente postergación en la realización de diferentes actividades de índole académico acompañado de sentimiento de culpa y la presencia de ansiedad. (Tuckman, 2002). La medición de esta variable permitirá identificar las dimensiones que la componen, Autorregulación del Aprendizaje y Postergación de Actividades (Busko, 1998).

### ***Bienestar psicológico***

Cánovas (2013) se refiere a este constructo como la percepción subjetiva de la vida, la cual es resultado de la autoevaluación de manera global, cognitiva y emocional de las condiciones en las que vivimos. La medición de esta variable permitirá identificar las dimensiones que lo componen, la autoaceptación, las relaciones positivas, la autonomía, el dominio del entorno, el desarrollo personal y el propósito en la vida. (Ryff y Singer, 2008)



## Objetivos

### *Objetivo general*

Determinar la relación entre procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de las carreras de Psicología y Publicidad y Multimedia en la Universidad Católica de Santa María.

### *Objetivos específicos*

- Determinar si existe una relación entre las dimensiones de procrastinación académica y las dimensiones de bienestar psicológico en estudiantes universitarios.
- Determinar el nivel de la dimensión de procrastinación académica - autorregulación académica en estudiantes universitarios.
- Determinar el nivel de la dimensión de procrastinación académica - postergación en estudiantes universitarios.
- Determinar el nivel de la dimensión de bienestar psicológico - autoaceptación en estudiantes universitarios.
- Determinar el nivel de la dimensión de bienestar psicológico - relaciones positivas en estudiantes universitarios.
- Determinar el nivel de la dimensión de bienestar psicológico - autonomía en estudiantes universitarios.
- Determinar el nivel de la dimensión de bienestar psicológico - dominio del entorno en estudiantes universitarios.

- Determinar el nivel de la dimensión de bienestar psicológico - crecimiento personal en estudiantes universitarios.
- Determinar el nivel de la dimensión de bienestar psicológico - propósito en la vida en estudiantes universitarios.
- Determinar el nivel de la variable bienestar psicológico en estudiantes universitarios.

### **Antecedentes teóricos investigativos**

#### ***Vida universitaria***

La universidad si bien no es la única forma de estudios superiores, es la más importante en la actualidad a pesar de que hasta hace poco no era tan común. Montgomery y Coté (2003) y Papalia et al. (2012) mencionan que la época universitaria es sinónimo de una gran oportunidad de desarrollo, principalmente en habilidades sociales, pensamiento crítico y razonamiento moral, pero al ser un cambio importante puede llegar a ser abrumador y crear incertidumbre, lo que afecta la toma de decisiones de los estudiantes.

La principal función de la universidad es brindar al estudiante el conocimiento académico necesario para desenvolverse con calidad en el mundo laboral, sin embargo, a lo largo de los últimos años la mayoría de las universidades no ha tomado en cuenta dentro de su metodología de enseñanza que el aprendizaje no solo depende del ambiente en la universidad sino también, y en mayor medida, del entorno, estilo de aprendizaje y manejo del tiempo del estudiante (Gil Madrona et al., 2007).

En adición a lo anterior, actualmente se está desarrollando un gran cambio en la educación universitaria a causa del COVID-19, las universidades permanecen con los campus

cerrados sin atención presencial y se proyecta que estas condiciones se mantengan durante todo el año, sin embargo respondiendo al derecho de continuidad de estudios y al fomento de acceso a la educación, las universidades locales están brindando clases en línea, dentro de ellas la Universidad Católica de Santa María, (“Clases virtuales en universidades, institutos y colegios aumentaron en 60% solo en marzo”, 2020); si bien esto evita que se paralice la educación superior y promueve el avance de la educación virtual, es una situación imprevista, por lo que tanto estudiantes como docentes están adaptándose a una metodología nueva y se enfrentan a un nuevo entorno de estudio.

### ***Procrastinación***

La palabra procrastinación proviene del término latín “procrastinare”, que significa postergar las cosas para otro día (Álvarez, 2010). Por otra parte, la Real Academia Española define este concepto sencillamente como la acción de “diferir o aplazar” (Guzmán Pérez, 2013), pero el significado real de dicho término implica más que solo eso.

Steel (2007, 2011) define la procrastinación como un hábito, a través del cual, las personas postergan o retrasan voluntariamente la realización de acciones previstas, poniendo excusas sin fundamento, a pesar de que son conscientes de las consecuencias poco favorables que esto genera. Elegir un curso de acción sabiendo las pérdidas que este trae consigo hace de la procrastinación una conducta irracional (Burka y Yuen, 1983).

Una de las primeras personas en estudiar esta conducta fue Milgram (1992), quien señala que la procrastinación es una “enfermedad moderna” relacionada relevantemente a sociedades con un avance tecnológico mayor, en las que se ofrecen oportunidades académicas y laborales



más formales, hay horarios y fechas límites que exigen una buena planificación y una mayor cantidad de compromisos.

Ferrari y Díaz Morales (2007) postulan que la procrastinación es el retraso innecesario de una tarea importante; las personas que poseen este hábito tienden a tener conductas de auto sabotaje, carecen de autorregulación y justifican el retraso de sus obligaciones a razones ajenas de su propio actuar. Por otra parte, esta problemática se vincula significativamente con la ansiedad, estrés, depresión, niveles bajos de autoeficacia, baja autoestima, neuroticismo, impulsividad, culpa, creencias irracionales (Abad, 2019; Angarita, 2012; Guzmán-Pérez 2013; Steel 2007).

Hooda & Devi (2017) señalan que las posibles causas de la procrastinación son: la poca capacidad de gestionar el tiempo, los bajos niveles de concentración y el deficiente sentido de responsabilidad. Además, de la ansiedad y el miedo por un posible fracaso, expectativas irracionales sobre el propio desempeño, perfeccionismo, procesos cognitivos inexactos, falta de motivación, pocas habilidades organizativas y por último una baja autoeficacia.

Esta problemática está presente en diversos ámbitos de nuestra vida: académico, laboral, familiar, profesional, etc. (Angarita, 2012) y trae consecuencias negativas para el estado de ánimo de las personas y en general para el bienestar psicológico, emocional y social (Guzmán-Pérez, 2013).

### ***Clasificación de la Procrastinación***

Abad (2019) citando a Ferrari, Johnson & McCown (1995) señala que la procrastinación dependiendo a su frecuencia y contexto en la que se presenta, puede clasificarse en:



**Procrastinación situacional.** Se refiere a cuando la persona ocasionalmente siente indecisión al momento de elegir aspectos sin importancia de la vida diaria, como, por ejemplo: cocinar, realizar el aseo del hogar, entre otros. Esta conducta es provocada por la carencia de la capacidad de gestionar el tiempo (Rodríguez y Clariana, 2016) y afecta a un área específica de la vida del individuo (Milgram, 1992).

**Procrastinación crónica.** Se manifiesta cuando la dilación se vuelve un comportamiento invasivo que afecta más de un área en la vida de la persona. El individuo presenta un patrón repetitivo de conducta en el que aplaza sus tareas y responsabilidades que son consideradas como prioritarias, experimentando emociones negativas y consecuencias desadaptativas (Quant & Sánchez, 2012). Ferrari, O'Callahan, y Newbegin (2004), indican que aproximadamente el 61% de personas en América latina procrastinan y el 20% lo hacen de manera crónica

La procrastinación crónica está relacionada con la falta de autoconfianza, altos niveles de ansiedad social, baja autoestima, neurosis, depresión, autoconciencia, impulsividad disfuncional, poca energía y rigidez conductual. (Ferrari & Díaz Morales, 2007). Además, este tipo de procrastinación se vincula con comportamientos poco saludables, como, por ejemplo no realizar ejercicio físico, no tener hábitos adecuados de alimentación, entre otros, trayendo como consecuencia un mal estado de salud, implicando incluso en la postergación constante de la búsqueda de ayuda terapéutica (Rodríguez y Clariana. 2016).

### ***Enfoques de la procrastinación.***

La procrastinación ha sido estudiada desde 4 perspectivas: el enfoque psicodinámico, el enfoque motivacional, el enfoque conductual y el enfoque cognitivo- conductual (Quant & Sánchez, 2012).

**Enfoque psicodinámico.** Este fue el primer enfoque en estudiar la postergación de actividades y se centra en entender la influencia de las relaciones familiares en la infancia como factor crucial de la personalidad en la vida adulta (Natividad, 2014). Baker (1979) citado por Quant & Sánchez (2012) plantea que la procrastinación puede ser entendida como el miedo a fracasar, a causa de relaciones poco beneficiosas entre el menor y los progenitores. Esto sucede cuando los padres tienden a minimizar la autoestima del niño y maximizar sus frustraciones, generando en él una actitud de rebeldía frente a las figuras parentales. Sommer (1990), señala que dicho comportamiento se manifiesta en la procrastinación académica en la que los estudiantes postergan sus actividades como una forma de sublevación contra la autoridad, en este caso los profesores.

Es por esta razón que Natividad (2014), resalta el papel fundamental de la familia en la educación del menor, para la adquisición de hábitos favorables. Indica que es importante no presionarlo en exceso ni imponer el cumplimiento de objetivos inalcanzables.

**Enfoque motivacional.** Este enfoque señala que la motivación es un rasgo de la personalidad a través del cual, un individuo trata de alcanzar el éxito. Al momento que la persona tiene que emprender una acción se enfrenta a las siguientes opciones: el miedo a fracasar o la esperanza de obtener resultados exitosos. El logro es concebido como una variable que depende de diversos factores: el nivel de dificultad de las responsabilidades, la actitud frente al éxito y la ansiedad percibida ante la poca posibilidad de obtener lo que deseamos. Es por esto que cuando las personas sienten mayor riesgo a fracasar que la esperanza a alcanzar el éxito, postergan aquellas tareas que tienen un mayor grado de dificultad y eligen las que pueden garantizarles mejores resultados (Quant & Sánchez, 2012).

**Enfoque conductual.** Este enfoque define procrastinación como la decisión de las personas al realizar actividades que le generen beneficios a corto plazo y dejar de hacer aquellas que traigan recompensas futuras (Quant & Sánchez, 2012). Esta teoría es llamada “recompensa engañosa”, en la cual nuestro cerebro busca sentirse bien en el momento que realiza la acción y que dicha actividad traiga propiedades gratificantes (Ainslie, 1975).

Por otra parte, Natividad (2014) para referirse a la procrastinación hace referencia a la “ley del efecto”, es decir, señala que las personas que han sido recompensadas después de procrastinar seguirán repitiendo dicho comportamiento a diferencia de las que después de postergar las actividades no han recibido ninguna clase de refuerzo.

**Enfoque cognitivo- conductual.** Este enfoque postula que las acciones de las personas van de la mano con sus creencias, actitudes y pensamientos, los cuales muchas veces son racionales y van acorde la realidad de sí mismos y su entorno, pero muchas otras no (Natividad, 2014). Ellis y Knaus (1977) indican que la procrastinación es la respuesta a creencias irracionales, manifestadas en el aplazamiento de las responsabilidades; primero el sujeto desea ejecutar su responsabilidad, así esta no sea del todo agradable, después la retrasa innecesariamente, en este proceso la persona considera las consecuencias de su actuar, sin embargo, continúa posponiéndola, luego se regaña a sí misma y finalmente realiza la tarea en un tiempo muy cercano a la fecha límite, lo que lo hace sentir molesto y asegura que no volverá a cometer el mismo error, pero en una nueva oportunidad, vuelve a caer en el mismo ciclo. Este curso de acción está relacionado a cogniciones negativas y elecciones auto limitantes que provocan desesperanza, ansiedad, depresión.



Steel (2007) constata que la procrastinación académica tiene una relación positiva con pensamientos irracionales. La persona tiene la intención de realizar sus obligaciones, sin embargo, a último momento tras un cambio repentino de preferencias, las pospone por actividades más placenteras, es por esto que la procrastinación tiene una relación positiva con la impulsividad (Guzmán- Pérez, 2013).

### ***Procrastinación académica.***

La procrastinación académica es un fenómeno que inicia en la secundaria y perdura hasta la educación superior. Las investigaciones indican que de 80 a 95% de estudiantes en la etapa universitaria caen en la procrastinación, de este porcentaje el 75% se considera a sí mismo como procrastinador y casi el 50% procrastina de manera problemática (Steel, 2011).

Como vemos en las estadísticas, los porcentajes que indican la postergación de obligaciones en los estudiantes son considerables, además informan que frecuentemente este hábito ocupa más de un tercio de sus actividades diarias y lo más preocupante es que dichos números parecen estar en aumento (Steel, 2011).

Diferentes estudios señalan que la procrastinación es una situación problemática, muy frecuente en la etapa universitaria o de estudios superiores (Abad, 2019; Chan, 2011; Sánchez, 2010). Los jóvenes se sienten con mayor libertad de elección, y optan por aquellas actividades que les otorgan una gratificación inmediata, postergando sus responsabilidades académicas, actitud que justifican con excusas o engaños (Chan, 2011).

La procrastinación académica para Ackerman y Gross (2007) es un comportamiento dinámico que está en constante cambio ya que tiene relación a variables de los procesos tanto de



enseñanza como de aprendizaje, las características de las tareas que los estudiantes deben realizar, la metodología de enseñanza por parte de los docentes y otros factores con los que el alumno interactúa.

Natividad (2014) define la procrastinación académica como un hábito de carácter irracional en el cual, el estudiante, si ninguna razón, pospone una tarea académica valorada como importante, desencadenando en la persona malestar emocional subjetivo.

La aversión a la tarea y el miedo al fracaso pueden catalogarse como los principales motivos de la procrastinación académica. Además, se encontró una relación positiva significativa de esta variable con una identidad evitativa y difusa. Los estudiantes muestran mayor retraso en las actividades que determinan como difíciles, aburridas o desagradables que en tareas que califican como agradables (Ferrari, Keane, Wolf & Beck, 1998).

### ***Consecuencias de la procrastinación académica***

Esta problemática puede traer consecuencias graves para los estudiantes, quienes a lo largo de la etapa académica se enfrentan a plazos fijos para la presentación de diferentes responsabilidades, entre estas están: baja autoestima, desesperanza y fracaso educativo (Hooda & Devi, 2017). Los jóvenes universitarios que dieron puntuaciones altas en procrastinación además de obtener calificaciones bajas reportaron niveles altos de estrés y calificaban su salud como negativa (Abad, 2019). Además, los estudiantes que caen en esta conducta constantemente se sienten abrumados y ansiosos, por lo que su necesidad de adquirir nuevo conocimiento disminuye; es probable que atribuyan sus logros a factores externos e inestables, sintiéndose inseguros de sus propias capacidades (Hooda & Devi, 2017).

Pardo y Perilla (2014), indican que la discrepancia entre lo que el estudiante debe hacer y lo que realmente hace, trae elevados niveles de angustia psicológica, por lo que sus niveles de bienestar disminuyen. Dicha relación la reafirma Gil- Tapia & Botello- Príncipe (2018), quienes investigaron la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes universitarios, dando como resultado que de 290 estudiantes el 34.1% presentó niveles de mínimos a moderados de ansiedad y esta tuvo una relación significativa con la postergación de actividades.

La investigación demuestra que procrastinar es uno de los principales obstáculos para el rendimiento académico (Hooda & Devi, 2017) ya que puede llevar al estudiante al fracaso e incluso la deserción universitaria (Moreta- Herrera & Durán- Rodríguez, 2018).

### ***Dimensiones de la procrastinación académica***

**Autorregulación del aprendizaje.** La autorregulación es un proceso a través del cual el estudiante, de manera efectiva e independiente, activa y mantiene sentimientos, pensamientos y comportamientos con el objetivo de lograr sus metas (Pintrich, 2000). Las personas con autorregulación, se caracterizan por ser organizadas y conscientes de su proceso de aprendizaje. Cuando un estudiante emplea estrategias de autorregulación es capaz de tener control sobre la adquisición de nuevo conocimiento. La persona se considera como la protagonista en su proceso de aprendizaje y es capaz de controlar, supervisar y regular su conducta (Valdés & Pujol, 2012).

Los estudiantes con altos niveles de procrastinación demuestran un déficit en su capacidad de autorregulación tanto cognitiva, motivacional y conductual. A comparación de aquellos que son autorregulados quienes tienen estrategias eficaces de aprendizaje, examinan

constantemente su rendimiento y poseen una motivación adaptativa en base a sus creencias (Natividad, 2014).

**Postergación de actividades.** Dominguez, Villegas y Centeno (2014), señalan que la procrastinación académica se basa fundamentalmente en la postergación de actividades, que es el retrasar la ejecución de tareas. Esta forma de actuar trae como consecuencia que los estudiantes no tengan un buen rendimiento y esto sea un impedimento para que logren sus objetivos. Los estudiantes que postergan frecuentemente sus actividades sienten un malestar intenso generado por la probabilidad de no presentar lo solicitado en el tiempo establecido, acompañado de sentimientos de aversión a la tarea.

Para algunos estudiantes el hecho de postergar sus obligaciones se convierte en una estrategia para disminuir su ansiedad frente a la tarea y una justificación de su posible falta de capacidad (Quant & Sánchez, 2012).

### ***Bienestar***

Si bien el bienestar es un tema que ha sido constante en la historia, el uso del concepto “bienestar” en sí, inicia en Estados Unidos y hacía referencia a que la persona se sienta satisfecha con su físico, intelecto y bienes materiales. Hoy se sabe que bienestar implica mucho más y que está muy ligado a la perspectiva personal y parcial de cada persona (Torres Espino, 2017).

Desde la perspectiva psicológica, el concepto de bienestar implica factores psicológicos, sociales y no factores económicos. (González, García – Viniegras & Ruiz, 2014), es no solo la ausencia de sintomatología de alguna enfermedad, sino también que la persona sea capaz de valorarse y respetarse, que tenga relaciones interpersonales positivas, que se sienta autónoma y



satisfecha en su entorno y sea capaz de atribuir a su vida algún sentido o propósito (Bilbao Ramírez, 2008).

El estudio de este constructo en la psicología inicia hace más de medio siglo (Zubieta y Delfino, 2010) y uno de los puntos comunes a pesar de la variedad de perspectivas es que el bienestar no solo implica ciertos criterios psicológicos sino también criterios sociales, es decir, cómo una persona se relaciona con su entorno y logra satisfacer sus necesidades (Páez, 2007).

### ***Bienestar y psicología***

En los últimos años se han hecho varias investigaciones abarcando la relación que tiene el bienestar con diferentes aspectos psicológicos, como la personalidad, la salud mental, el afrontamiento, entre otros. Cabe mencionar que, si bien hay puntos en común, hay cierta divergencia de opiniones en cuanto a qué implica este constructo. A lo largo de la historia surgieron dos importantes perspectivas filosóficas, y luego psicológicas, que hasta hoy son relevantes: la hedónica y la eudaimónica (Ryff y Singer, 2008).

### ***Bienestar subjetivo***

El bienestar subjetivo es un constructo proveniente de la perspectiva hedónica, la misma que se basa en la construcción del conocimiento según lo que podemos percibir, es decir que en realidad no vemos las cosas propiamente como son, sino a través de nuestro punto de vista, nuestras emociones y nuestros sentidos (González, García-Viniegras y Ruiz, 2014).

Esta corriente sostiene que el propósito de la vida es buscar placer y la satisfacción de los deseos (Padrós, 2003), partiendo de este punto es que define al bienestar como los juicios cognitivos y reacciones totalmente emocionales en respuesta a las condiciones en las que nos



desenvolvemos, además lo consideran sinónimo de felicidad (Zubieta y Delfino, 2010) y satisfacción con la vida (Veenhoven, 1994).

### ***Bienestar psicológico***

Este constructo parte de la corriente eudaimónica la cual define la felicidad, y por ende el bienestar, como el desarrollo personal y los valores que conseguimos a través de él, los cuales según Miguel, Morán y Pardo (2008, p. 304) “nos hacen sentir vivos y auténticos, sentimos que nos hacen crecer”; esta perspectiva se basa en los conceptos de bien supremo y felicidad de Aristóteles (González et al., 2014) por lo tanto, reconoce que la salud psicológica implica contar con momentos felices o que produzcan placer inmediato, pero también implica buscar y reconocer el sentido de la vida a través de esfuerzo, resaltando la necesidad de autorrealización y de tener metas a futuro para poder percibir la vida como satisfactoria.

### ***Psicología positiva y bienestar psicológico***

Inicialmente la psicología se centraba en temas de patología y recuperación, dejando de lado el bienestar psicológico, sin embargo, en años posteriores comienza a surgir la psicología positiva, que se basa en que las personas que son felices son las que tienen mejor desarrollo y desenvolvimiento en los diferentes ámbitos de la vida, es así como surge el estudio del bienestar, su medición y sus usos en el área clínica. Resultado de estos estudios es que se logra comprobar que hay asociación entre felicidad y bienestar mental (Torres Espino, 2017).

Según Millán y D'Aubeterre (2011), para fines de los noventa el estudio del bienestar comienza a ser más recurrente porque se va comprobando su utilidad en varios campos de estudio como la sociología, la investigación geriátrica, la psicología clínica, la personalidad y el

afecto cognitivo. Desde la psicología positiva Hervás (2009) menciona que si bien hay constantes investigaciones hasta la actualidad, este es un tópico muy importante a estudiar en la actualidad y en el futuro porque permite identificar los elementos psicológicos necesarios para percibir éxito en la vida o bienestar en diferentes grupos sociodemográficos y en diferentes momentos de la historia.

### ***Perspectivas del bienestar psicológico***

A pesar de ser un tema muy frecuente en investigaciones, uno de los principales problemas es la divergencia de conceptos y elementos que se le otorgan a la palabra “bienestar” dentro de la psicología. Según Martín (2002) hay dos perspectivas que buscan definir los elementos que determinan el bienestar psicológico.

La primera es la perspectiva abajo-arriba o bottom up, que se centra más en los factores externos a la persona que afectan el bienestar psicológico, y la segunda es la perspectiva arriba-abajo o top down que da prioridad a los elementos internos de la persona, es decir a cómo se perciben las circunstancias de su vida más que cómo sean esas circunstancias objetivamente.

Millán y D'Aubeterre (2011) mencionan que las primeras investigaciones sobre bienestar en psicología están más ligadas a perspectiva abajo-arriba, pero al pasar el tiempo varios investigadores comenzaron a centrar su interés en la segunda perspectiva e iniciaron investigaciones para determinar qué variables influyen en que una persona sienta bienestar en su vida.

Hervás (2009), señala que autores como Robert Sternberg, Albert Bandura, Howard Gardner, Carol Ryff y Ed Diener cuando investigan sobre bienestar se centran en el estudio de

las experiencias subjetivas, de los rasgos psicológicos positivos y de los entornos o instituciones donde se da oportunidad de que se presenten dichas experiencias y rasgos.

### ***Modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff***

Dentro de los nombres mencionados anteriormente varios investigadores deciden basarse en el modelo de Carol Ryff y utilizar su instrumento de medición (Velásquez et al, 2008; Rodríguez-Carbajal, Méndez, Moreno-Jiménez, Barca y Van Dierendonck, 2010; Habelrih y Hicks, 2015).

Ryff plantea que hay la posibilidad de que alguien sienta que tiene habilidades y propósito en la vida, pero a la vez tener frecuentes emociones negativas y pocas emociones positivas bajo ciertas circunstancias que demandan esfuerzo y enfrentarse a desafíos; es a partir de esta perspectiva que define al bienestar psicológico como algo que se desarrolla a lo largo de toda la vida y está muy ligado al desarrollo del potencial de la persona, es decir, al deseo de alcanzar un ideal o la perfección, además, propone como dimensiones del bienestar a la autoaceptación, las relaciones positivas, la autonomía, el dominio del entorno, el propósito en la vida y el crecimiento personal (González et al., 2014).

**Autoaceptación.** Se refiere a la actitud y evaluación positiva hacia uno mismo, es decir que la persona se sienta bien consigo misma teniendo en cuenta y reconociendo los defectos o limitaciones que tiene a nivel personal, además, valorando positivamente las consecuencias del pasado. Y al hablar de baja autoaceptación se refiere a que están en desacuerdo con lo ocurrido en su pasado y les gustaría una forma de ser distinta a la que tienen en el presente a causa de sentimientos de inseguridad con respecto a sus capacidades y logros (Ryff y Singer, 2008).



**Crecimiento personal.** Ryff define al crecimiento personal como el deseo y esfuerzo por mejorar y adquirir continuamente habilidades y capacidades, además de tener la sensación de estar acrecentando el potencial de uno mismo (Ryff y Singer, 2008). Por otro lado, al hablar de bajo crecimiento personal se refiere a la sensación de estancamiento al nivel personal y a la sensación de ser incapaz de desarrollar nuevas habilidades o capacidades (Torres Espino, 2017).

**Propósito en la vida.** Es la voluntad de lograr alguna meta u objetivo y/o cumplir una función dentro de una institución en adición a contar con proyectos personales que se planean llevar a cabo; siendo el poco propósito de vida sinónimo de pérdida de sentimiento de dirección, escasez de metas y objetivos, y poca capacidad para reconocer el valor de la vida (Ryff y Singer, 2008).

**Relaciones positivas con otros.** Ryff y Singer (2008) definen este elemento como “la capacidad de mantener relaciones con otras personas basadas en la confianza mutua y empatía”, refiriéndose al desarrollo y sostenimiento de relaciones interpersonales de calidad, las mismas que según la autora evitan que se sienta una frustración en lo referente a establecer lazos afectivos con otros.

**Dominio del entorno o ambiental.** Se refiere a la habilidad de crear o escoger entornos en los que haya posibilidad de satisfacer tanto necesidades como deseos personales (Ryff y Singer, 2008) incluyendo el control de las actividades propias y seleccionar competencias necesarias. En bajo nivel se refiere a la ausencia de sensación de control y sentimientos de indefensión (Torres Espino, 2017).

**Autonomía.** Es un sentido de autodeterminación personal (Vera-Villarroel, Urzúa, Silva, Pavez y Celis-Atenas, 2013), es decir que hay control del comportamiento y una sensación de



libertad en la toma de decisiones, lo mismo que implica contar con resistencia a la presión social y capacidad de regulación emocional (Ryff y Singer, 2008).

Tanto su perspectiva, como su instrumento de medición del bienestar psicológico han sido muy utilizados en diversas investigaciones, tanto a nivel internacional como nacional y con diferentes grupos sociodemográficos (Assur, 2003; Velásquez et al., 2008; Rodríguez-Carbajal et al., 2010; Habelrih y Hicks, 2015; Briones Herrera, 2018).

### ***Procrastinación académica y bienestar psicológico***

Las personas que procrastinan de forma constante son también las personas que con más frecuencia presentan pensamientos negativos hacia sí mismos y valoran de forma negativa su capacidad para lograr metas (Quant y Sánchez, 2012), es decir que la procrastinación compromete al bienestar psicológico, ya que la autoaceptación, la autonomía y la percepción de dominio del entorno, son dimensiones de esta variable. Además, Rodríguez-Carvajal et al. (2010), menciona que, la autorregulación, una de las dimensiones de la procrastinación, tiene como uno de sus principales indicadores al bienestar psicológico, esto debido a que el bienestar psicológico proporciona información sobre la motivación, energía y persistencia con la que una persona afronta el día a día y maneja el cumplimiento de sus obligaciones o metas.

A nivel internacional estas variables han sido más frecuentemente investigadas en los últimos años y cabe resaltar el estudio de Habelrih y Hicks (2015) sobre bienestar psicológico y procrastinación activa y pasiva, en el cual evalúan a 152 estudiantes universitarios de 18 a 54 años de la Universidad Bond en Australia con la Escala de Bienestar psicológico de Ryff y la Escala de procrastinación; los resultados obtenidos indicaron que hay una correlación negativa

entre bienestar psicológico y procrastinación pasiva, además que el nivel de bienestar psicológico es predictor de la procrastinación.

Posteriormente Mortazabi (2016) aplica a 498 estudiantes de la Universidad de Ciencias Médicas de Sabzevar en Irán, la Escala de procrastinación académica (PASS) y el índice de bienestar de la OMS; los resultados obtenidos indican que hay una correlación entre las dos variables y que entre mayor era el nivel de procrastinación mayor era la sintomatología de depresión. En concordancia con la investigación anterior Duru y Balkis (2017) en Turquía investigan la relación entre bienestar, procrastinación y autoestima en estudiantes universitarios y al igual que las otras dos investigaciones hallan el mismo tipo de correlación entre ambas variables, misma que se hace más evidente en estudiantes con bajo rendimiento académico y encuentran que procrastinación y autoestima son predictores del bienestar psicológico.

Por otro lado, Assur (2003) no encuentra esta correlación sin embargo sí encuentran una correlación negativa con bienestar subjetivo, una de las subescalas de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la procrastinación académica. En concordancia con esta investigación Sirois y Tosti (2012) donde si bien no encuentran una correlación significativa entre procrastinación y bienestar, se halló que entre mayor sea la procrastinación menor es el nivel de propósito en la vida. Cid Martín (2015) hace un estudio comparativo de bienestar psicológico, bienestar y perfeccionismo entre estudiantes universitarios y trabajadores de 18 y 40 años respectivamente; los resultados arrojan una correlación negativa entre procrastinación y bienestar en el caso de los trabajadores, mientras que en el caso de los estudiantes solo se encuentra correlación con perfeccionismo y bienestar psicológico.

Al analizar estos antecedentes es evidente que hay disparidad en cuanto a los resultados obtenidos, lo mismo que según Sirois y Tosti (2012) podría deberse a sesgos involuntarios o bien al contexto en el que se dio la aplicación de los instrumentos.

A nivel nacional, Yarlequé, et.al (2016) realizó una investigación con estudiantes de Lima y Junín, en la que se evaluó a 1006 alumnos con el objetivo de descubrir la relación entre procrastinación académica, bienestar psicológico y afrontamiento del estrés. Los resultados indicaron no existir relación entre las tres variables, sin embargo, se halló una relación de dependencia entre el bienestar psicológico y procrastinación académica, es decir, los estudiantes que tienden a procrastinar más presentan niveles más bajos de bienestar. Resultados similares se observan en la investigación de Hernández (2016) en la cual analiza los motivos por los que las personas procrastinan, con el Test de diagnóstico motivacional, el bienestar psicológico con la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la procrastinación académica con la Escala de procrastinación de Tuckman en estudiantes universitarios en la ciudad de Trujillo, Perú. Los resultados indican la presencia de una correlación negativa y una significativa probabilidad entre motivos de procrastinación y procrastinación académica con la variable de bienestar psicológico.

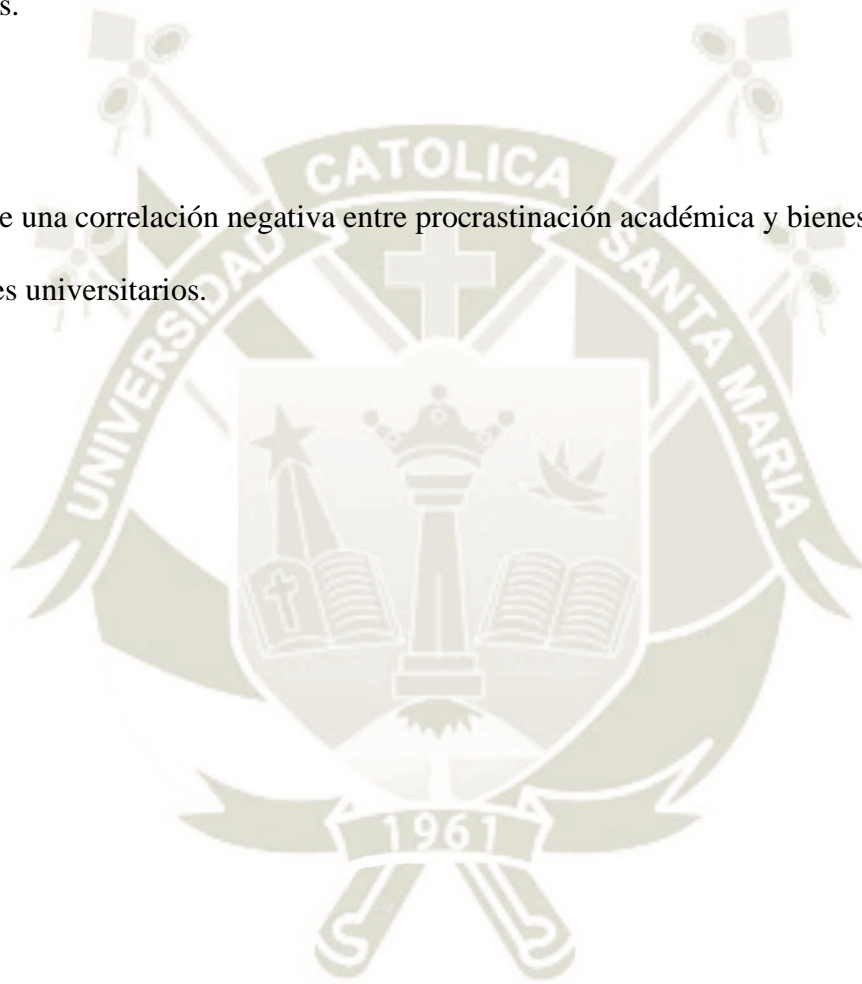
Chacaltana (2018) estudió la relación entre procrastinación académica, bienestar psicológico y adaptación universitaria en 170 estudiantes de psicología de 16 a 37 años de edad en Ica, Perú, usando la Escala de Procrastinación Académica creada por Busko, la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y el cuestionario de Vivencias Académicas. Obteniendo como resultados que los factores de madurez, crecimiento personal y la autoaceptación, pertenecientes a la escala de bienestar psicológico de Ryff, pueden predecir el comportamiento de postergar las actividades académicas y que dichos factores tienen una relación negativa significativa con la procrastinación.



Tras realizar un análisis de los antecedentes de investigación en referencia a estas dos variables, se observa que los resultados son diversos, pero la mayoría coincide en que existe una correlación negativa entre procrastinación académica y bienestar psicológico, siendo los niveles altos de la primera variable posibles predictores de bajos niveles de la segunda en estudiantes universitarios.

### **Hipótesis**

Existe una correlación negativa entre procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios.



## CAPÍTULO II

### Diseño metodológico

#### **Tipo de investigación**

La ruta de investigación del estudio fue cuantitativa a causa de que se quiso comprobar la hipótesis propuesta a través de la obtención de datos numéricos que posteriormente se analizaron con métodos estadísticos para estimar magnitudes. Se trabajó con un diseño no experimental de tipo transversal porque se evaluaron estudiantes en un momento único bajo su contexto natural y no habrá manipulación de las variables. Además, fue de tipo correlacional ya que el estudio tiene como objetivo conocer la relación o grado de asociación que existe entre las variables propuestas (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

#### **Técnicas e instrumentos**

La técnica elegida para la recolección de datos fue el llenado de dos escalas psicológicas: Escala de Procrastinación Académica - EPA y la Escala de Bienestar Psicológico de Riff, la aplicación de ambas fue mediante la plataforma Google Forms.

#### ***Ficha de datos personales***

Esta ficha será de elaboración propia y constó de 4 preguntas, las cuales nos dieron a conocer datos básicos del estudiante: sexo, edad actual, centro de estudios superiores y carrera profesional. La aplicación tomó 1 minuto.

### ***Escala de Procrastinación Académica - EPA***

Fue elaborada por Busko en 1998, y adaptada del inglés al español posteriormente por Álvarez (2010) en Lima, Perú, en una muestra de 235 estudiantes, obteniendo como resultado que el coeficiente de consistencia interna Alfa de Cronbach asciende a .8, por lo que se puede afirmar que la Escala de Procrastinación académica es confiable.

La investigación realizada por Domínguez, Villegas & Centeno (2014) en una muestra de 379 estudiantes de una universidad privada en Lima, Perú arrojó como resultado que el nivel de confiabilidad de cada sub escala, obtenido mediante Alfa de Cronbach, fue de .821 para el factor Autorregulación académica, y de .752 para el factor Postergación de actividades.

Esta prueba, tiene como objetivo medir los niveles de procrastinación académica en estudiantes universitarios a través de dos dimensiones: autorregulación académica y postergación de actividades. Cabe resaltar que la variable de autorregulación tiene una interpretación invertida, es decir entre más alto el puntaje obtenido, menor será el nivel de dicha variable, cosa contraria que ocurre con la variable de postergación que entre mayor es el puntaje obtenido, más alto será el nivel de la variable. La escala en general consta de 16 ítems, con alternativas de respuestas tipo Likert (Nunca, pocas veces, a veces, casi siempre y siempre). Es de aplicación individual o colectiva y con una duración de 8 a 12 minutos aproximadamente. (Álvarez, 2010).

### ***Escala de Bienestar Psicológico de Ryff***

Esta escala fue elaborada en 1989 por Carol Ryff y está basada en su modelo de bienestar psicológico, posteriormente fue adaptada por Dirk Van Dierendonck en 2004 y después de unos años Díaz et. al (2006) traducen este instrumento al español. A lo largo de los últimos años ha



sido utilizada en varias investigaciones dentro de nuestro entorno, es decir Perú (Trigoso, 2012; Matalinares et. al, 2016: Álvarez, 2019) y también ha sido aplicada a estudiantes de 16 años a más con niveles de validez significativamente adecuados, contando con un factor de .88 en el análisis de consistencia interna de Cronbach (Matalinares et. al., 2016).

Está compuesta de 39 ítems, los cuales miden las subescalas de autoaceptación, autonomía, dominio del entorno, relaciones positivas, crecimiento personal y propósito en la vida. Cuenta con un formato de respuesta en escala Likert del 1 al 6, donde 1 significa “totalmente en desacuerdo” y 6 significa “totalmente de acuerdo”. Su aplicación puede ser tanto individual como grupal y el tiempo estimado de aplicación es de 10 minutos.

## **Población y muestra**

### ***Población***

La población estuvo conformada por aproximadamente 1,000 estudiantes universitarios de la Universidad Católica de Santa María de ambos sexos, 700 pertenecientes a la Escuela Profesional de Psicología y 300 a la Escuela Profesional de Publicidad y Multimedia, ubicados en la región Arequipa.

### ***Muestra***

Al contar con un universo aproximado de 1,000 estudiantes, el muestreo fue de tipo no probabilístico o dirigido (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018), ya que hubo ciertas limitantes en cuanto a la accesibilidad a los estudiantes a causa de las circunstancias actuales referentes al COVID-19. La muestra fue de 407 estudiantes, 112 (27.52%) varones y 295 (72.48%) mujeres, cuyas edades oscilan entre 18 a 24 años, 314 (77.15%) de las carreras profesionales de

Psicología y 93 (22.85%) de Publicidad y Multimedia de la Universidad Católica de Santa María, ubicada en la región Arequipa.

### **Criterios de exclusión**

1. Estudiantes fuera del rango de edad establecido (de 18 a 24 años)
2. Estudiantes que no estén en la Escuela Profesional de Psicología y Publicidad y Multimedia de la Universidad Católica de Santa María.
3. Estudiantes que no deseen participar en la investigación.
4. Estudiantes que tengan alguna limitación física, sensorial o intelectual que impida el llenado del consentimiento informado y los cuestionarios.

### **Estrategias de recolección de datos**

La coordinación se realizó en primera instancia con la Mg. Flor Vilches, directora de la Escuela Profesional de Psicología y el Mg. Federico Rosas, director de la Escuela Profesional de Publicidad y Multimedia, a quienes se envió una solicitud formal vía correo electrónico, que luego fue aprobada. Posteriormente, se les solicitó los números telefónicos de los docentes tutores de cada año para hacer con ellos la coordinación para la aplicación de los instrumentos de manera más directa.

El llenado del consentimiento informado, la ficha de datos y la aplicación de los 2 cuestionarios se realizó en forma virtual a causa de la coyuntura actual con respecto al COVID-19. Para la elaboración de dicho material se utilizó el Formulario de Google, por el que se enviaron los cuestionarios a través del siguiente link: <https://forms.gle/swkUF7axTZXaLYDh9>, una vez que los estudiantes ingresaron a dicha dirección web se les presentó en primera instancia

el consentimiento informado, en caso de aceptarlo, procedieron al llenado de la ficha de datos y de los cuestionarios virtuales, por otro lado, en caso de no estar de acuerdo con los criterios para ser parte de la investigación, concluía su participación.

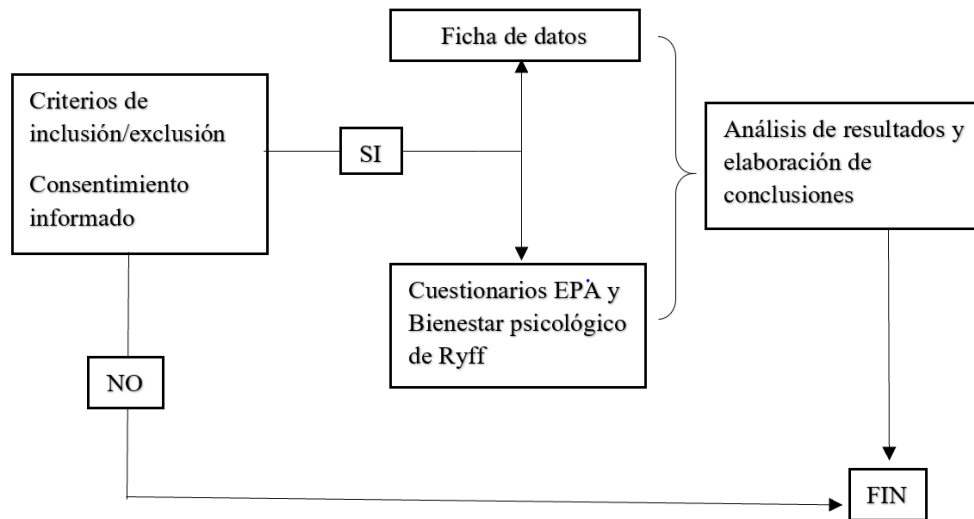


Figura 1. Procedimiento para la aplicación de cuestionarios

### Criterios de procesamiento de la información

Se comenzó esta etapa vaciando la información recolectada de ambas pruebas a una matriz de datos, usándose en este caso una hoja de cálculo de Excel versión 2016. A través de diferentes funciones se obtuvieron los puntajes directos, convertidos, los puntajes totales y los niveles de las variables de ambas pruebas.

El proceso estadístico se realizó a través del programa Jamovi, a través del cual se obtuvieron las frecuencias absolutas ( $N^\circ$ ) y relativas (%) de las variables estudiadas. Finalmente, se procedió a realizar la correlación entre procrastinación académica y bienestar psicológico, al contar con dos variables de la investigación se miden a un nivel cuantitativo continuo y con una muestra de 407 estudiantes, es adecuado aplicar la prueba paramétrica  $r$  de Pearson.



### CAPÍTULO III

#### Resultados

A continuación, se presenta el análisis de correlaciones entre las dimensiones procastinación académica y las dimensiones de bienestar psicológico, además, los resultados descriptivos de los niveles de las dimensiones anteriormente mencionadas.

Tabla 1

*Dimensiones de procastinación académica y bienestar psicológico.*

	Autoacepta ción	Relaciones positivas	Autono mía	Dominio del entorno	Crecimiento personal	Propósito en la vida	Bienestar psicológico
Autorregulación académica	-.335***	-.176***	-.197***	-.372***	-.307***	-.392***	-.373***
Postergación	-.248***	-.102***	-.138***	-.275***	-.198***	-.291***	-.264***

\*  $p < .05$ . \*\*  $p < .01$ . \*\*\*  $p < .001$

Como se puede observar en la Tabla 1 existe una relación significativa negativa de magnitud baja entre las dimensiones de procastinación académica y bienestar psicológico, el mismo resultado que se obtuvo al relacionar las dimensiones de procastinación académica y las dimensiones de bienestar psicológico.

## Análisis descriptivo de las dimensiones de procrastinación académica

Tabla 2

*Niveles de autorregulación académica.*

Niveles	Cantidad	Porcentaje
Bajo	91	22.3%
Medio	238	58.5%
Alto	78	19.2%
Total	407	100%

En la Tabla 2 se puede observar que el 58.5% de la muestra total de estudiantes presenta un nivel promedio en la variable de autorregulación académica, seguido por el 22.3% que representa a las personas que obtuvieron un bajo nivel de dicha variable, y finalmente un 19.2% de los evaluados presentan un nivel alto de autorregulación académica.

Tabla 3

*Niveles de postergación.*

Niveles	Cantidad	Porcentaje
Bajo	140	34.4%
Medio	77	18.9%
Alto	190	46.7%
Total	407	100%

En la Tabla 3 se puede observar que el porcentaje predominante es el de 46.7% que representa a los estudiantes con mayor tendencia a postergar sus actividades académicas, luego están los alumnos con un nivel de postergación bajo, que equivale a un 34.4% de la muestra total y finalmente un 18.9% que son los estudiantes con un nivel promedio de postergación.



## Análisis descriptivo de las dimensiones de la variable de bienestar psicológico

Tabla 4

*Niveles de autoaceptación.*

Niveles	Cantidad	Porcentaje
Bajo	44	10.8%
Medio	216	53.1%
Alto	147	36.1%
Total	407	100%

En cuanto a la dimensión de autoaceptación se observa, en la Tabla 4, que la mayoría, es decir el 53.1%, están en un nivel promedio o medio, el segundo porcentaje mayor es 36.1% y es el correspondiente a quienes obtuvieron un nivel alto en la dimensión; finalmente en menor escala, en un 10.8%, se encuentran los estudiantes que tienen un nivel bajo.

Tabla 5

*Niveles de relaciones positivas.*

Niveles	Cantidad	Porcentaje
Bajo	32	7.9%
Medio	271	66.6%
Alto	104	25.6%
Total	407	100%

En la Tabla 5 se observa que, en la dimensión de relaciones positivas, al igual que en la dimensión de autoaceptación, el mayor porcentaje de estudiantes están en un nivel medio, en segundo lugar, el 25.6% está en el nivel alto de la dimensión y en último lugar, un 7.9% que se encuentra en el nivel bajo.

Tabla 6

*Niveles de autonomía.*

Niveles	Cantidad	Porcentaje
Bajo	23	5.7%
Medio	269	66.1%
Alto	115	28.3%
Total	407	100%

En la dimensión de autonomía, como se puede observar en la Tabla 6, la mayoría de evaluados (66.1%) se encuentran en el nivel medio, el 28.3% obtuvo un puntaje correspondiente al nivel alto y finalmente, el 5.7% está dentro del nivel bajo.

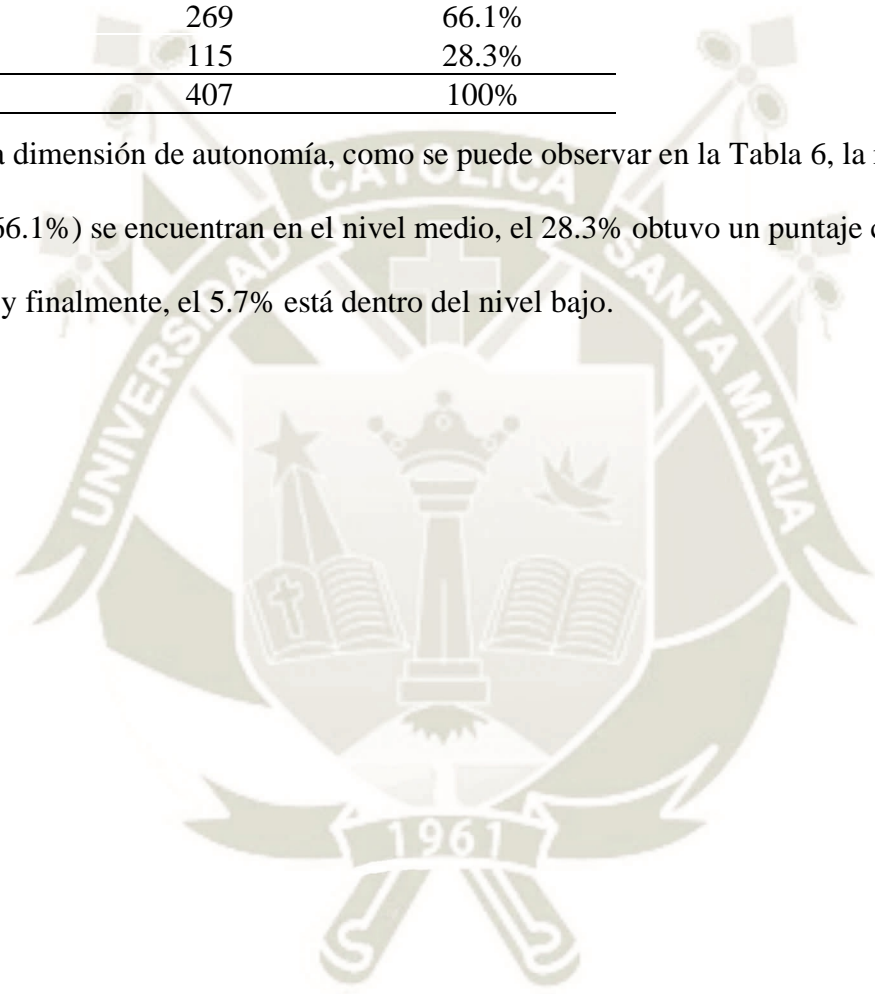




Tabla 7

*Niveles de dominio del entorno.*

Niveles	Cantidad	Porcentaje
Bajo	15	3.7%
Medio	228	56.0%
Alto	164	40.3%
Total	407	100%

Con respecto a la dimensión de dominio del entorno, como se observa en la Tabla 7, se halló que el mayor porcentaje de evaluados, es decir un 56% obtuvieron un puntaje dentro del nivel medio; en segundo lugar, se encuentra el nivel alto con un 40.3%, que, a diferencia de las dimensiones anteriores, cuenta con un porcentaje mayor de evaluados que obtuvieron el puntaje correspondiente a este nivel, en último lugar se encuentra el 3.7% de evaluados, quienes tienen puntajes dentro del nivel bajo.

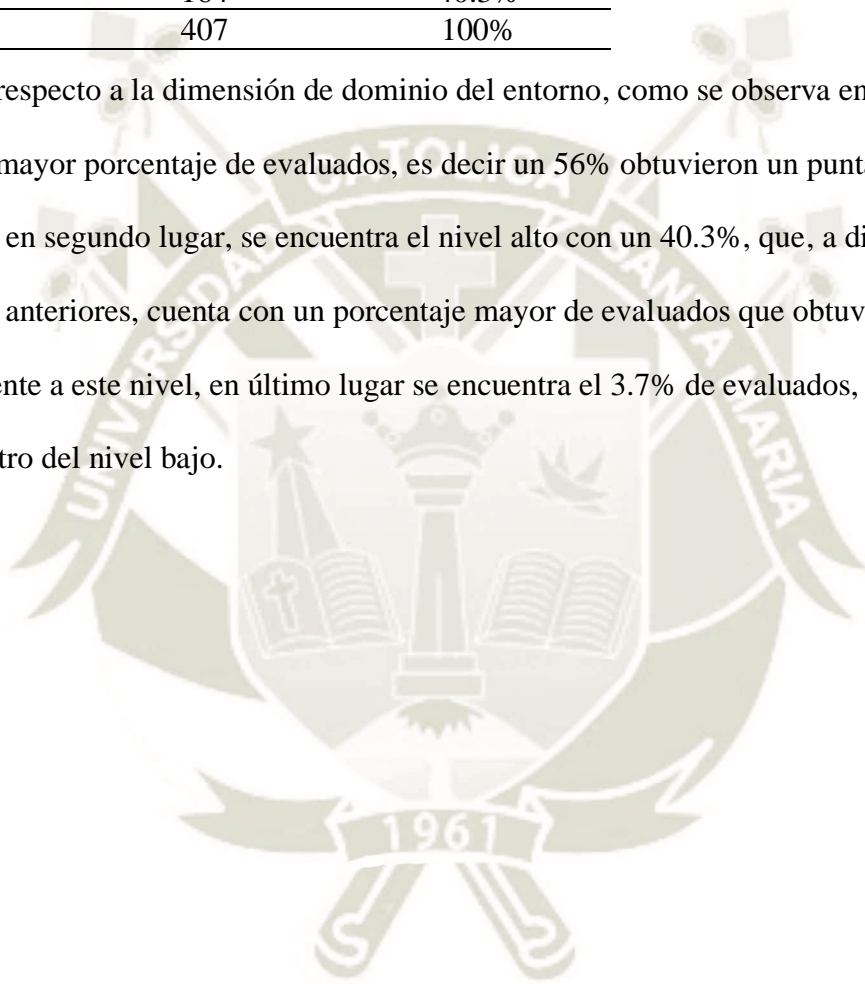


Tabla 8

*Niveles de crecimiento personal.*

Niveles	Cantidad	Porcentaje
Bajo	3	0.7%
Medio	186	45.7%
Alto	218	53.6%
Total	407	100%

En esta dimensión, al observar la Tabla 8, se encuentra que, en divergencia con las otras dimensiones, el 53.6% de evaluados se encuentran en el nivel alto, el segundo porcentaje mayor es del 45.7% en el nivel medio y en último lugar se encuentra el 0.7% en el nivel bajo.

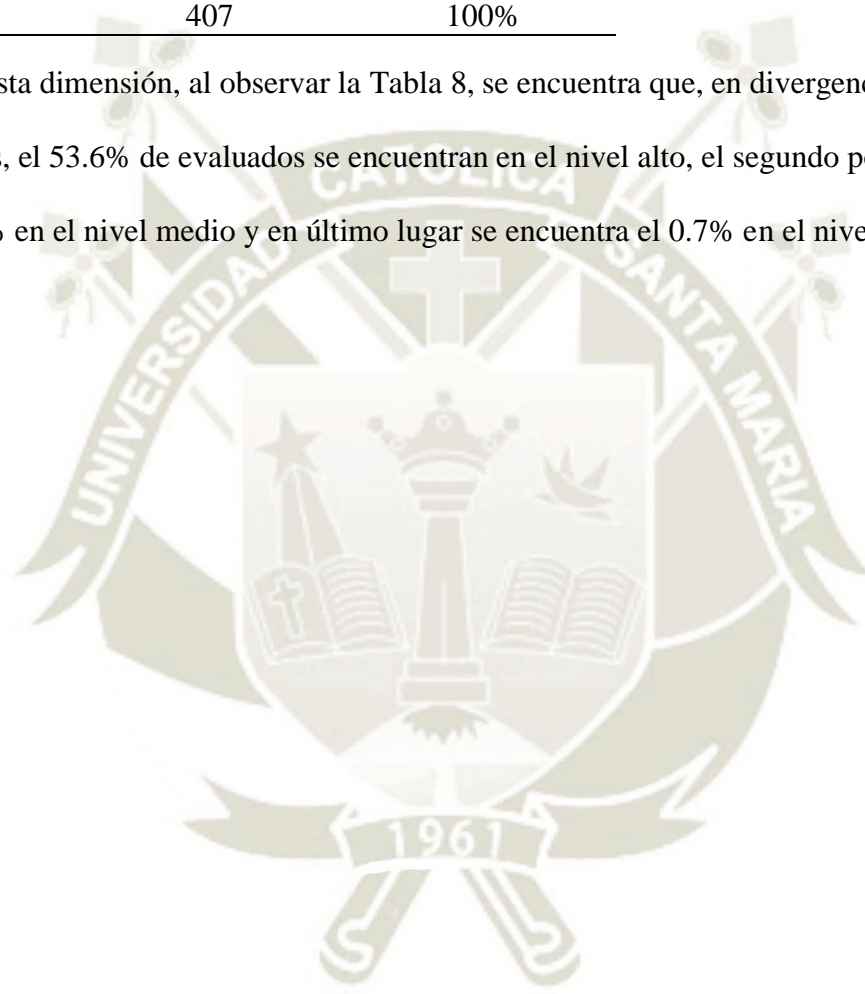


Tabla 9

*Niveles de propósito en la vida.*

Niveles	Cantidad	Porcentaje
Bajo	33	8.1%
Medio	188	46.2%
Alto	186	45.7%
Total	407	100%

En la Tabla 9 se observa que, en la dimensión de propósito en la vida, en el nivel medio y alto hay porcentajes similares ya que, el 46.2% está dentro del nivel medio o promedio, y el 45.7% de evaluados se encuentra en el nivel alto; finalmente, en menor porcentaje se encuentra al 8.1% de evaluados en el nivel bajo.

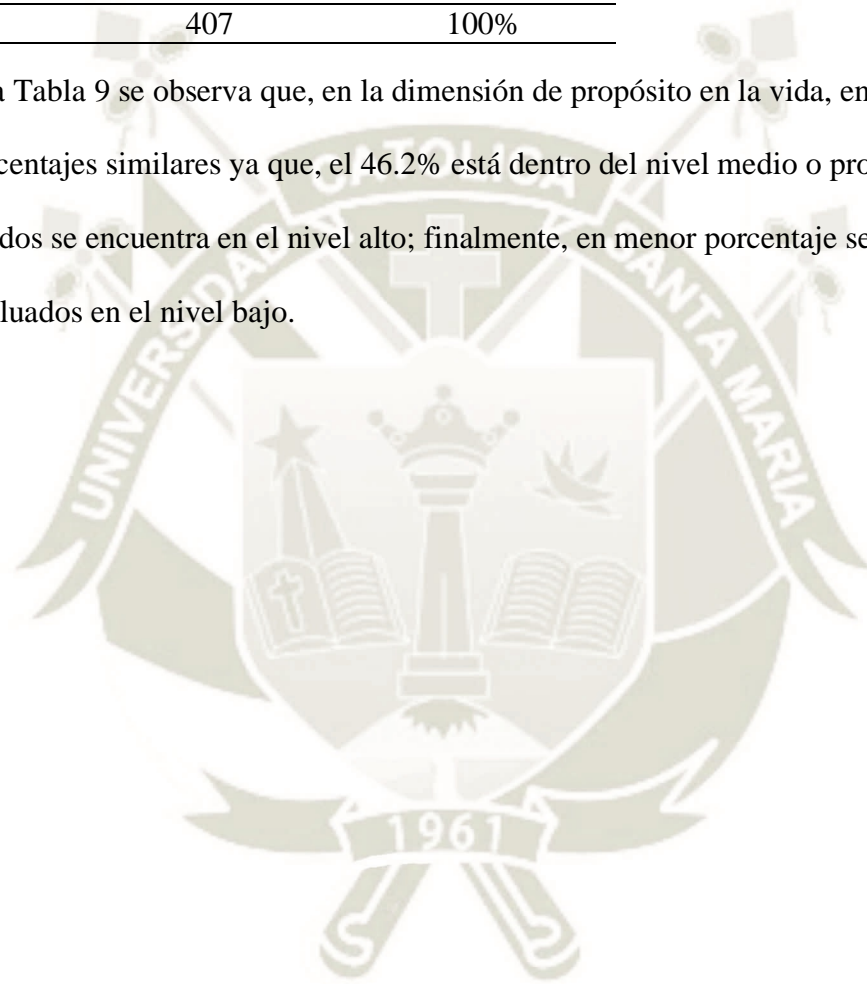




Tabla 10

*Niveles de bienestar psicológico.*

Niveles	Cantidad	Porcentaje
Bajo	8	2.0%
Medio	86	21.1%
Alto	174	42.8%
Elevado	139	34.2%
Total	407	100%

Como se puede observar en la Tabla 10, dentro de la muestra total, el porcentaje mayor corresponde al 42.8% de evaluados que se encuentran dentro del nivel alto en bienestar psicológico, el segundo porcentaje mayor es del 34.2% en el nivel elevado, en tercer lugar, se encuentra el 21.1% de evaluados en el nivel medio y en menor porcentaje, se encuentra el 2% en el nivel bajo.

## Discusión

La presente investigación tuvo como objetivo principal el determinar la relación entre procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Los resultados obtenidos avalan la presencia de una relación significativa negativa de baja magnitud entre las dimensiones que componen la variable de procrastinación académica (autorregulación académica y postergación) con bienestar psicológico, aceptando así la hipótesis general.

Estos resultados guardan relación con los hallados por Yarlequé, et.al (2016) quienes hicieron un estudio en Lima-Perú con alumnos de educación superior y llegaron a la conclusión que existe una relación de dependencia entre procrastinación académica y bienestar psicológico, resultados similares a los obtenidos por Hernández (2016); Chalcatana (2018); Habelrih y Hicks (2015) y Rozental, Forsell, Svensson, Forsström, Andersson, & Carlbring (2014).

Así mismo, Escobar y Corzo (2018) en un estudio llevado a cabo con 407 personas recién insertadas a la comunidad universitaria en Colombia, llegaron a la conclusión que los estudiantes presentan una alteración en su estado emocional debido al aplazamiento de sus responsabilidades académicas, es decir procrastinar.

Los resultados descritos anteriormente ponen en manifiesto que niveles altos de procrastinación académica traen consigo niveles bajos de bienestar psicológico y viceversa (Habelrih y Hicks, 2015), generando como posibles consecuencias un mal rendimiento académico, no cumplir los objetivos trazados (Natividad, 2014) hasta incluso la deserción académica (Moreta- Herrera & Durán- Rodríguez, 2018).

Con respecto a la relación entre la dimensión de postergación y las 6 dimensiones de bienestar psicológico (autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida), se encontró una correlación negativa. Este resultado se podría explicar mediante el desgaste emocional y psicológico que la procrastinación genera. García-Ayala (2009) señalan en su estudio que el procrastinar provoca alteraciones del pensamiento de tipo catastrófico, y Cid Martin (2015) agrega que también estaría relacionado al negativismo hacia uno mismo y distorsiones relacionadas con la autoimagen.

Por otro lado, hablando específicamente de las relaciones negativas encontradas entre autorregulación y las 6 dimensiones de bienestar psicológico, si bien el contar con autorregulación académica significa ser capaz de manejar las emociones, acciones y pensamientos para lograr metas académicas, esto no la exenta de ser una variable que pueda afectar el bienestar psicológico en el entorno general del estudiante, ya que a pesar de contar con autorregulación académica, un estudiante aún podría ser procrastinador a causa de que hay 2 tipos de procrastinadores, en primer lugar los pasivos, que no cuentan con la capacidad de autorregulación, es decir que no son capaces de tomar decisiones en cuanto a realizar sus deberes y lograr sus metas, lo que provoca la postergación de los mismos; y en segundo lugar los procrastinadores activos, que son estudiantes que deciden postergar sus deberes y metas de manera deliberada, es decir con autorregulación, porque trabajan mejor bajo presión o porque priorizan otras actividades (Chun Chu y Choi, 2005).

Enfocándonos en el nivel obtenido en la dimensión de autorregulación, podemos observar que el puntaje principal es el de los alumnos que tienen un nivel promedio. Esto quiere decir que los estudiantes están en proceso a desarrollar estrategias para sentirse protagonistas en su proceso de aprendizaje y lograr controlar, supervisar y regular su conducta, cognición y motivación. Cabe



resaltar que el siguiente puntaje más alto es el de 22.3%, que representa a las personas que tienen un nivel de autorregulación académica bajo, estos estudiantes probablemente no contribuyen activamente en sus propios objetivos de aprendizaje y adquieren de manera pasiva sus conocimientos (Pintrich, 2000).

Por otra parte, las personas evaluadas obtuvieron un alto nivel en la variable de postergación lo que puede significar que tienen mayor tendencia a postergar sus deberes académicos. Según Quant & Sánchez, (2012) este mal hábito se convierte en una estrategia para disminuir su ansiedad frente a la tarea y una justificación de su posible falta de capacidad. Hooda & Devi (2017) añaden que las posibles causas de postergar las obligaciones académicas son: tener un bajo sentido de responsabilidad, la poca capacidad de gestionar el tiempo o los bajos niveles de concentración. Además, de la presencia de expectativas irracionales sobre el propio desempeño, perfeccionismo, procesos cognitivos inexactos, falta de motivación y por último una baja autoeficacia.

Centrándonos en las dimensiones, se puede concluir que los estudiantes cuentan predominantemente con un nivel medio o alto de autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida, lo que significaría que se sienten bien consigo mismos incluso reconociendo sus defectos o limitaciones, tienen la capacidad de mantener independencia y autodeterminación en diferentes entornos sociales, además, cuentan con relaciones de confianza e intimidad con otras personas, así como con la capacidad de desarrollar una fuerte empatía con otros, perciben tener un desarrollo continuo y tienen metas determinadas que les dan la sensación de tener dirección en la vida (Ryff, 1989).

En lo referente a las frecuencias de los niveles obtenidos por los estudiantes en bienestar psicológico, se puede llegar a la conclusión de que la mayoría de los estudiantes evaluados cuentan con un bienestar psicológico alto o medio, lo que según Ryff (1989) significa que cuentan con las capacidades que permiten un funcionamiento psicológico positivo y que también perciben este funcionamiento de forma positiva.

El presente estudio dio lugar a poder detectar indicios de la presencia de procrastinación activa, es decir, que los estudiantes procrastinan deliberadamente, lo que abre puertas a futuras investigaciones en nuestro contexto sobre la procrastinación activa y pasiva. Esto a su vez indica que, para hacer futuros planes de intervención en cuanto a la prevención de la procrastinación y la promoción del bienestar psicológico, se debe tomar en cuenta la posibilidad de que los estudiantes procrastinan porque así lo deciden, ya que consideran que otras actividades son más urgentes o bien, que trabajan mejor bajo presión, lo que significa que probablemente no es necesario trabajar en aumentar la autorregulación sino en disminuir la postergación.

Tomando en cuenta lo expuesto, surgen las siguientes cuestiones: ¿los estudiantes han aumentado sus niveles de postergación de actividades a causa del “encierro” o estos procrastinaban desde antes que todo esto aconteciera? ¿La postergación en este contexto es activa? Y si lo es, ¿la razón es que consiguen un mejor rendimiento bajo presión de tiempo o porque están tan ocupados que deben priorizar unas actividades sobre otras? Estas son algunas preguntas que dan pie a realizar futuras investigaciones.

Finalmente, cabe resaltar que los factores a los que los estudiantes son expuestos y que los llevan a retrasar el cumplimiento de sus obligaciones en este contexto son variados, cada

persona afronta esta nueva realidad de diferente manera, así que solo se pueden elaborar hipótesis de su forma de actuar, pero para realizar afirmaciones con más precisión es necesario estudiar a mayor amplitud el tema.





## CONCLUSIONES

**PRIMERA:** Existe una relación negativa entre procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios entre 18 y 24 años de las Escuelas Profesionales de Psicología y Publicidad y Multimedia.

**SEGUNDA:** Se encontró una relación negativa de magnitud baja entre las dimensiones de procrastinación académica: autorregulación académica y postergación, y bienestar psicológico, teniendo como índices de correlación de Pearson  $-0.373$  y  $-0.264$  respectivamente, lo que significaría que existe una relación negativa de magnitud baja entre las dimensiones procrastinación académica y todas las dimensiones de bienestar psicológico (autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal, propósito en la vida)

**TERCERA:** El mayor porcentaje de estudiantes evaluados (58.5%) tienen un nivel promedio de autorregulación académica, que quiere decir que los estudiantes están en proceso a desarrollar estrategias para sentirse protagonistas en su proceso de aprendizaje y lograr controlar, supervisar y regular su conducta, cognición y motivación.

**CUARTA:** Enfocándonos en la dimensión de postergación, el nivel alto fue el predominante (46.7%), esto quiere decir que probablemente las personas evaluadas retrasan constantemente sus actividades académicas.

**QUINTA:** En autoaceptación el mayor porcentaje de estudiantes evaluados (53.1%) se encuentran dentro de un nivel medio, lo que significaría que cuentan con una actitud positiva hacia sí mismos.

**SEXTA:** En cuanto a la dimensión de relaciones positivas el mayor porcentaje de evaluados (66.6%) tienen un nivel medio, es decir que perciben que dentro de su entorno cuentan con personas de confianza con las que sostienen relaciones de intimidad y de empatía.

**SÉPTIMA:** En autonomía, el 66.1% de evaluados, se encuentra dentro del nivel medio, es decir, que perciben ser capaces de mantener su individualidad en diferentes situaciones sociales.

**OCTAVA:** El mayor porcentaje de evaluados, es decir, el 56 %, obtuvieron un nivel medio en la dimensión de dominio del entorno, lo que indica que logran manejar las responsabilidades que tienen en los diferentes entornos sociales.

**NOVENA:** Con respecto a la dimensión de crecimiento de personal, el 53.6% obtuvo un puntaje correspondiente al nivel alto, lo que significa que los evaluados tienen la sensación de estar evolucionando y de que están en un proceso de cambio positivo.

**DÉCIMA:** El 46.2% de estudiantes evaluados cuentan con un nivel medio en la dimensión de propósito en la vida, es decir que cuentan con la sensación de tener una dirección en la vida.

**DÉCIMA PRIMERA:** El mayor porcentaje de estudiantes evaluados (42.8%) tienen un nivel alto de bienestar psicológico, lo que significa que perciben en sí mismos un propósito de vida y capacidades psicológicas positivas que les producen satisfacción y felicidad.

## SUGERENCIAS

**PRIMERA:** Se sugiere al Vicerrectorado académico de diferentes universidades tanto públicas como privadas del Perú el promover una mayor investigación de la procrastinación académica en relación a variables no investigadas en el presente estudio; tomando en cuenta las particularidades de los estudiantes (edad, sexo, carrera profesional, etc.)

**SEGUNDA:** Es necesario implementar un programa de intervención por parte de la oficina de: “Bienestar universitario”, enfocado a reducir los niveles de postergación en los estudiantes de la universidad Católica de Santa María, basado en la prevención de la procrastinación académica y la promoción del bienestar psicológico.

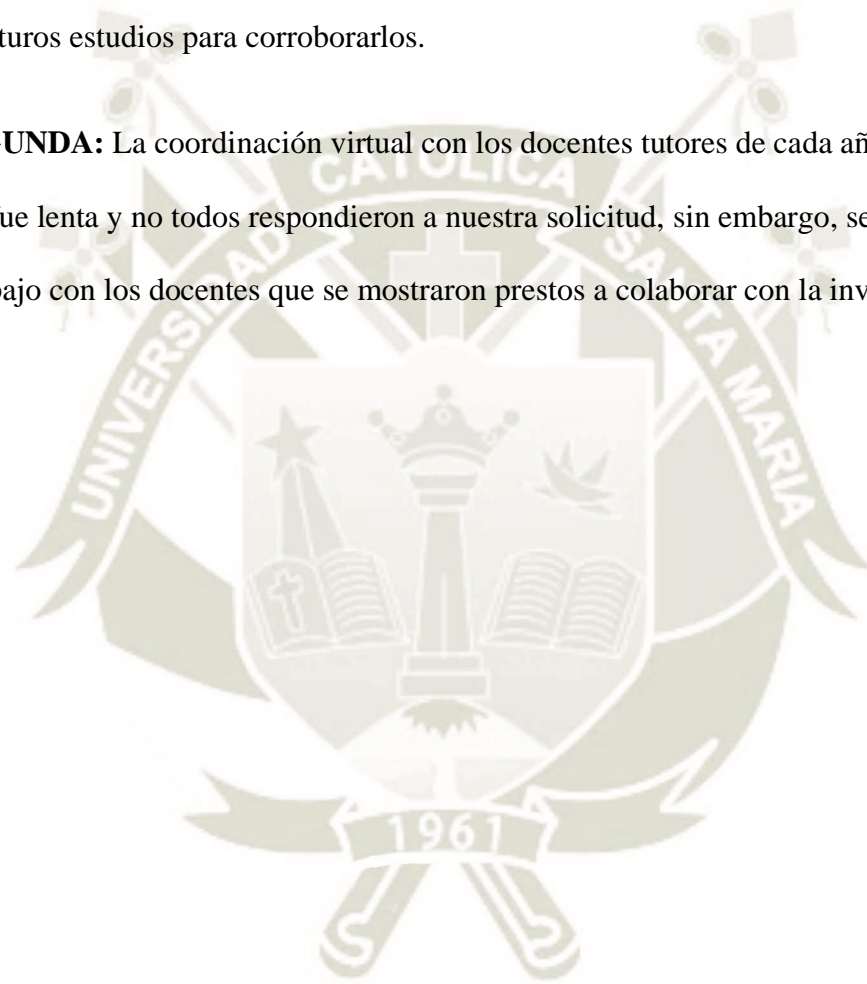
**TERCERA:** Se sugiere a la Unidad de gestión local de Arequipa investigar con mayor profundidad la procrastinación académica en estudiantes desde la educación media, para llevar a cabo medidas correctivas desde edades tempranas, sin esperar a que el alumno tenga dificultades mayores en la etapa universitaria.



## LIMITACIONES

**PRIMERA:** Debido a la coyuntura actual, la presente investigación se llevó a cabo de manera digital, lo que es una forma novedosa de recolección de datos y sobre todo en estudiantes universitarios. Es posible que esto haya tenido una repercusión sobre los resultados, por lo que se requieren futuros estudios para corroborarlos.

**SEGUNDA:** La coordinación virtual con los docentes tutores de cada año para el llenado de pruebas fue lenta y no todos respondieron a nuestra solicitud, sin embargo, se logró realizar un buen trabajo con los docentes que se mostraron prestos a colaborar con la investigación.



## Referencias

- Abad, D. (2019). *Procrastinación académica, burnout y engagement académico en estudiantes de una universidad privada de Lima* [Tesis para optar el grado académico de maestro en psicología educativa]. Universidad San Martín de Porres, Lima, Perú.
- Ackerman, D., & Gross, B. (2007). I can start JME manuscript next week, can't I? The task characteristics behind why faculty procrastinate. *Journal of Marketing Education*, 29, 97-110.
- Ainslie, G. (1975). Specious reward: A behavioral theory of impulsiveness and impulse control. *Psychological Bulletin*, 82(4), 463-496.
- Álvarez, N. (2019). *Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico* [Tesis de licenciatura]. Universidad de Lima, Lima, Perú.
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona* (13), 159-177. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1471/147118212009>
- Angarita, L. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista iberoamericana de psicología: ciencia y tecnología* 5(2), 85-94.
- Assur, A. M. (2003). *The relationship of academic procrastination to affective and cognitive components of subjective well-being* (Doctoral dissertation, ProQuest Information & Learning).

- Bilbao Ramírez, M. (2008). *Creencias Sociales y Bienestar: valores, creencias básicas, impacto de los hechos vitales y crecimiento psicológico* [Doctoral dissertation, Tesis Doctoral].  
Facultad de Psicología, Universidad del País Vasco.
- Borges, F. (2005). Las frustraciones del estudiante en línea. Causas y acciones preventivas. *Digithum*, n.º 7 [artículo en línea]. DOI: <http://dx.doi.org/10.7238/d.v0i7.536>
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: why you do it, what to do about it now*.  
Cambridge, MA: Da Capo Press.
- Brengelmann, J.C (1986). Estrés, superación y calidad de vida en personas sanas y enfermas. *Evaluación psicológica 1986*. 2(3), 47- 77.
- Briones Herrera, K. V. (2018). Propiedades Psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB) de Ryff Versión Abreviada en Adolescentes de la Ciudad de Cajamarca.
- Cánovas, J. S. (2013). *EBP: Escala de bienestar psicológico*. TEA Ediciones.
- Cardona, L. (2015). *Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios* [Tesis de licenciatura]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia. Recuperada de <https://docplayer.es/63181537-Relaciones-entre-procrastinacion-academica-y-estres-academico-en-estudiantes-universitarios-leandra-catalina-cardona-villa.html>
- Carranza-Esteban, R. F., Hernández Vásquez, R. M., & Alhuay-Quispe, J. (2017). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología. *Revista*



*Internacional de Investigación en Ciencias Sociales*, (Vol. 13, No. 2). Universidad Autónoma de Asunción.

Cid Martín, S. (2015). *Perfeccionismo, autorregulación, autoeficacia y bienestar psicológico en la procrastinación* [Tesis de maestría]. Universidad Pontificia Comillas, Madrid, España. Recuperada de <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/1043>

Chacaltana, K. (2018). *Procrastinación académica, adaptación universitaria y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de psicología* [Tesis para optar el grado académico de maestra en psicología con mención en clínica y salud]. Universidad de Ica, Lima, Perú. Recuperada de: [http://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/494/Chacaltana%20%20Hernandez\\_2018.pdf?sequence=4&isAllowed=y](http://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/494/Chacaltana%20%20Hernandez_2018.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Chan, L. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Temática psicológica* 7(1), 53- 62

Chun Chu, A. H., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of " active" procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of social psychology*, 145(3), 245-264.

Clases virtuales en universidades, institutos y colegios aumentaron en 60% solo en marzo (20 de marzo de 2020) [Publicación virtual del Diario Gestión en Perú]. Recuperado de <https://gestion.pe/economia/management-empleo/coronavirus-clases-virtuales-en-universidades-institutos-y-colegios-aumentaron-en-60-solo-en-marzo-noticia/?ref=gesr>

- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Domínguez, S., Villegas, G., & Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *LIBERABIT*: 20(2), 293-304
- Duru, E., & Balkis, M. (2017). Procrastination, self-esteem, academic performance, and well-being: A moderated mediation model. *International Journal of Educational Psychology: IJEP*, 6(2), 97-119.
- Ellis, A. y Knaus, W.J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy. (Paperback ed., New York: New American Library).
- Elvira-Valdés, M. A. & Pujol, L. (2012). Autorregulación y rendimiento académico en la transición secundaria–universidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 10 (1), 367-378.
- Escobar, A., & Corzo, L. (2018). *Procrastinación Académica, Autorregulación del Aprendizaje y Ansiedad en Estudiantes de Recién Ingreso a Comunidades Universitarias* [Tesis para optar al título de Magister en Psicología Comunitaria]. Universidad Nacional Abierta y a Distancia Colombia, Bogotá.
- Ferrari, J. & Díaz-Morales, J. (2007). Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of research in personality*. 41, 707-714.

- Ferrari, J., Keane, R., Wolf, S. & Beck, W. (1998). The antecedents and consequences of academic excuse-making: Examining individual differences in procrastination. *Research in Higher Education*, 39(2), 199- 215.
- Ferrai, J. & Tice, D. (2007). Perceptions of self-autoconcept and self presentation by procrastinators: Further evidence. *The Spanish Journal Psychology*, 1, 91-96.
- Ferrari, J., O'Callahan, J. & Newbegin, I. (2004). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. *North American Journal of Psychology*, 6, 1-6.
- García-Ayala, C. (2009). Comprendiendo la procrastinación con el modelo ABC de Albert Ellis. *Gaceta de la escuela de medicina Justo Sierra*, 2(1), 4-5.
- Garzón, A. y Gil, J. (2017). Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior. *Universitas Psychologica*, 16(3), 1-13. Recuperado de:  
<https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy.16-3.gtpe>
- Gil Madrona, P., Contreras, O. P., Isabel, G., González, S., García, L., De Moya, M. D., & López, A. (2007). Estilos de aprendizaje de los estudiantes de magisterio: Especial. Profesorado, *Revista de Currículum y formación de profesorado*, 12(2), 1-19.
- González, A., García-Viniegras, C., & Ruiz, A. (2014). Consideraciones acerca del bienestar psicológico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 17(3), 1108-1140.
- Guzmán Pérez, D. (2013) *Procrastinación: una mirada clínica* [Trabajo de fin de máster inédita]. Instituto de estudios psicológicos (ISEP), Barcelona



- Habelrih, E. A., & Hicks, R. E. (2015). Psychological well-being and its relationships with active and passive procrastination. *International Journal of Psychological Studies*, 7(3), 25.
- Hernández, G. (2016). *Procrastinación académica, motivos de procrastinación y bienestar psicológico en alumnos de ingeniería industrial de una universidad de Trujillo* [Tesis de licenciatura]. Universidad Privada del Norte, Trujillo, Perú.
- Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México: McGraw Hill Education.
- Hervs, G. (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 23(3), 23-41.
- Hooda & Devi, (2017). Procrastination: A serious problema among adolescents. *International Journal of Multidisciplinary Research*. Vol.7 (9), 107-113.
- Miguel, J. M. T., Moral, J. C. M., & Pardo, E. N. (2008). Modelos factoriales confirmatorios de las escalas de Ryff en una muestra de personas mayores. *Psicothema*, 20(2), 304-310.
- Martín, M. Á. G. (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos de psicología*, (6), 18-39.
- Matalinares, M. L., Díaz, G., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., & Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Persona*, (019), 105-126.
- Milgram, N. A. (1992). El retraso: Una enfermedad de los tiempos modernos. *Boletín de Psicología*, 35, 83-102.

- Millán, A. C., & D'Aubeterre, M. E. (2011). Validación de la Escala de Bienestar Psicológico en una muestra multiocupacional venezolana. *CES psicología*, 4(1), 52-71.
- Montgomery, M. J., & Coté, J. E. (2003). College as a transition to adulthood. Blackwell handbook of adolescence, 149-172.
- Moreta- Herrera, R. & Durán- Rodríguez, T. (2018). Propiedades psicométricas de la escala de procrastinación académica (EPA) en estudiantes de psicología de Ambato, Ecuador. *Salud & Sociedad*, 9(3) 236- 247
- Mortazavi, F. (2016). The prevalence of academic procrastination and its association with medical students' well-being status. *International Journal of Humanities and Cultural Studies (IJHCS) ISSN 2356-5926*, 3(2), 1256-1269.
- Natividad, L. (2014). *Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios* [Tesis doctoral], Universitat de València, Valencia, España. Recuperada de <http://mobiroderic.uv.es/bitstream/handle/10550/37168/Tesis%20Luis%20A.%20Natividad.p df?sequence=1&isAllowed=y>
- Padrós Blázquez, F. (2003). *Disfrute y bienestar subjetivo un estudio psicométrico de la gaudibilidad*. Universitat Autònoma de Barcelona,.
- Páez, D. (2007). Creencias, valores y bienestar. (*Documento técnico*). San Sebastián: Universidad del País Vasco.
- Papalia, D., Feldman, R., Martorell, G. (2012). *Desarrollo Humano*. México: McGraw-Hill/ Interamericana.

- Pittman, T. S., Tykocinski, O. E., Sandman-Keinan, R., & Matthews, P. A. (2008). When bonuses backfire: An inaction inertia analysis of procrastination induced by a missed opportunity. *Journal of Behavioral Decision Making*, 21(2), 139-150.
- Quant, D & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: Concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica*, 3(1), 45-59
- Ralón, L., Vieta, M. & Vásquez, L. (2004). “Deformación el línea: acerca de las desventajas de la educación virtual”. *Revista científica de comunicación y educación*. 22, 171-176.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13-39.
- Riva, M. (2006). Manejo conductual cognitivo de un déficit en autocontrol, caracterizado por conductas de procrastinación [Tesis de Especialización en psicología clínica comportamental cognoscitiva]. Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia.
- Rodríguez, A. & Clariana, M. (2016). Procrastinación en Estudiantes Universitarios: su Relación con la Edad y el Curso Académico. *Revista colombiana de psicología*. 26(1), 45-60
- Rodríguez-Carvajal, R., Méndez, D. D., Moreno-Jiménez, B., Abarca, A. B., & Van Dierendonck, D. (2010). Vitalidad y recursos internos como componentes del constructo de bienestar psicológico. *Psicothema*, 22(1), 63-70.



Rozental, A., Forsell, E., Svensson, A., Forsström, D., Andersson, G., & Carlbring, P. (2014).

Psychometric evaluation of the Swedish version of the pure procrastination scale, the irrational procrastination scale, and the susceptibility to temptation scale in a clinical population. *BMC psychology*, 2(1), 54.

Sánchez, A (2010). Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria. *Studiositas*, 2, 87-94

Sirois, F. M., & Tosti, N. (2012). Lost in the moment? An investigation of procrastination, mindfulness, and well-being. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 237-248.

Sommer, W. G. (1990). Procrastination and cramming: How adept students ace the system. *Journal of American College Health*, 39, 5-10.

Stainton, M., Lay, C. H., & Flett, G. L. (2000). Trait procrastinators and behavior/trait-specific cognitions. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 297.

Steel, P. (2011). Procrastinación: Por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy. Barcelona, España: Grijalbo.

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychol Bull* 133: 65-94. *Psychological bulletin*. 133. 65-94. 10.1037/0033-2909.133.1.65.

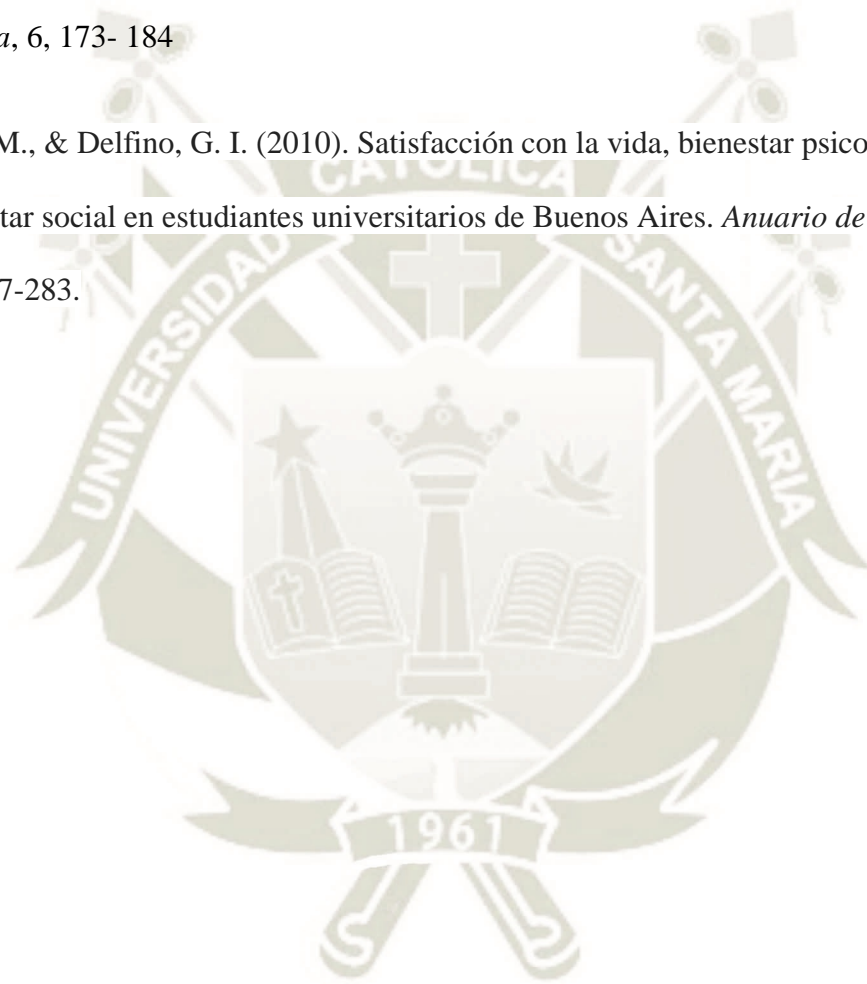
Torres Espino, S. (2017). *Bienestar psicológico del adulto mayor del CAM-Chosica* [Tesis de licenciatura]. Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú.

- Tuckman, B. (2002). Academic Procrastinators: Their Rationalizations and Web-Course Performance. Recuperado de: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED470567.pdf>
- Trigoso Obando, V. M. (2012). Ajuste mental al cáncer y bienestar psicológico en pacientes oncológicos adultos.
- Valdés, M.A. & Pujol, L.(2019). Autorregulación académica y estilos de aprendizaje en estudiantes universitarios de reciente ingreso. Recuperado de: [https://Dialnet-AutorregulacionAcademicaYEstilosDeAprendizajeEnEst-4635103%20\(2\).pdf](https://Dialnet-AutorregulacionAcademicaYEstilosDeAprendizajeEnEst-4635103%20(2).pdf)
- Valdivia, N. (2018). La procrastinación en el estrés académico de los estudiantes de segundo y tercer año de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa [Tesis de doctorado]. Universidad San Agustín, Arequipa Perú
- Velásquez, C., Montgomery, W., Montero, V., Pomalaya, R., Ch, D., & Velásquez CA, N. (2011). Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos.
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención psicosocial*, 3, 87-116.
- Vielma, J. & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Artículos arbitrados*, (49), 265–275. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35617102003>

Vera-Villarroel, P., Urzúa, A., Silva, J. R., Pavez, P., & Celis-Atenas, K. (2013). Escala de bienestar de Ryff: análisis comparativo de los modelos teóricos en distintos grupos de edad. *Psicología: Reflexão e Crítica*, 26(1), 106-112.

Yarlequé, L., et al.. (2016). Procrastinación, estrés y bienestar psicológico. *Horizonte de la ciencia*, 6, 173- 184

Zubieta, E. M., & Delfino, G. I. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires. *Anuario de investigaciones*, 17, 277-283.





## Anexos

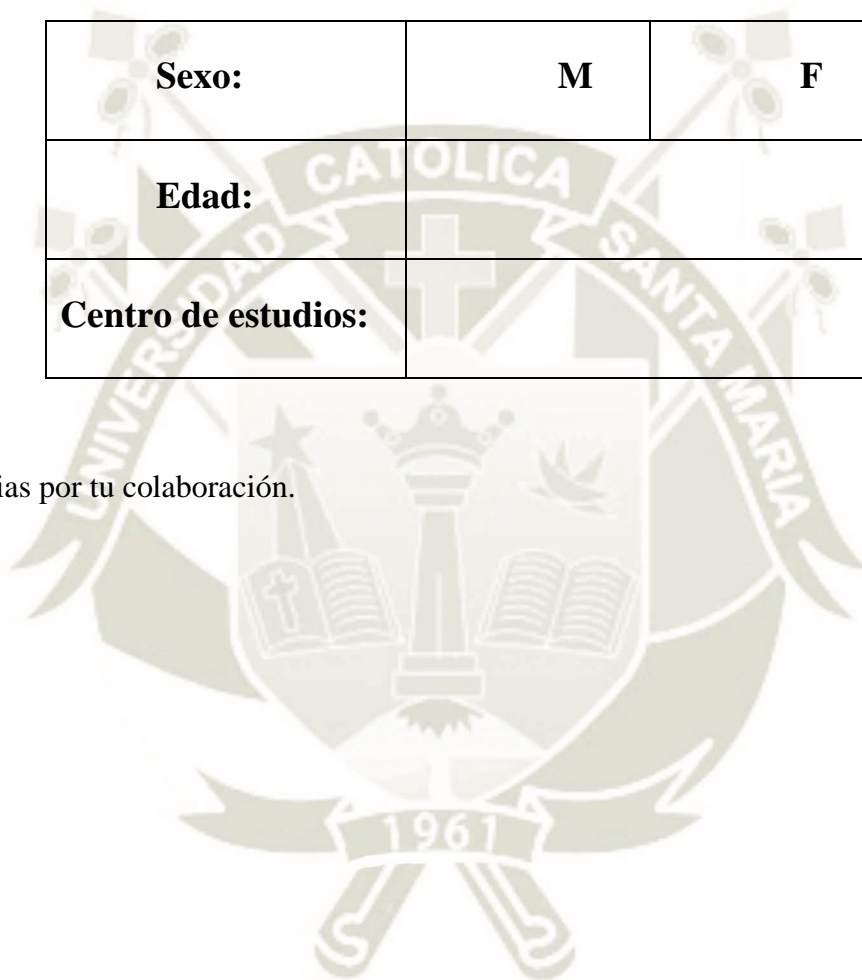
### Anexo 1: Ficha de datos

#### FICHA DE DATOS

Por favor llena los siguientes datos, recuerda que esta información es totalmente confidencial.

<b>Sexo:</b>	<b>M</b>	<b>F</b>
<b>Edad:</b>		
<b>Centro de estudios:</b>		

Gracias por tu colaboración.



## Anexo 2: Cuestionario EPA

Deborah Ann Busko (1998)  
Adaptación: Óscar Álvarez

Sexo:

Edad:

Grado:

### Instrucciones

A continuación se presenta una serie de enunciados sobre su forma de estudiar, lea atentamente cada uno de ellos y responda (en la hoja de respuestas) con total sinceridad en la columna a la que pertenece su respuesta, tomando en cuenta el siguiente cuadro

S	SIEMPRE (Me ocurre siempre)
CS	CASI SIEMPRE (Me ocurre mucho)
A	A VECES (Me ocurre alguna vez)
CN	POCAS VECES (Me ocurre pocas veces o casi nunca)
N	NUCA (NO me ocurre nunca)

Nº	Ítem	S	CS	A	CN	N
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto					
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes					
3	Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior					
4	Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de la clase					
5	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda					
6	Asisto regularmente a clases					
7	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible					
8	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan					
9	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan					
10	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio					
11	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido					
12	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio					
13	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra					
14	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas					
15	Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy					
16	Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea					

### Anexo 3: Cuestionario de la Escala de Bienestar psicológico de Ryff

#### ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF (1995)

Evaluador: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre y Apellido	sexo	Edad	Fecha de Nacimiento	Nivel de Instrucción

#### INSTRUCCIONES

Aquí encontrará 39 afirmaciones. Su tarea es indicar su nivel de acuerdo con cada afirmación, utilizando una escala donde 1 totalmente en desacuerdo, 2 en desacuerdo, 3 algunas veces de acuerdo, 4 frecuentemente de acuerdo, 5 de acuerdo y 6 totalmente de acuerdo. Por favor, lea atentamente cada afirmación y complete en el espacio correspondiente.

Recuerde que no hay ni buenos ni malos resultados en esta prueba, por lo tanto seleccione el número que mejor le describe para cada afirmación. Los resultados son anónimos, así que por favor conteste de la manera más honesta posible. Intente contestar a todas las afirmaciones, y en caso de que tenga alguna duda consúltelo con el evaluador.

Nº	ÍTEMS	1 Totalmente en Desacuerdo	2 En Desacuerdo	3 Algunas veces de Acuerdo	4 Frecuentemente de Acuerdo	5 De Acuerdo	6 Totalmente De Acuerdo
1.	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.						
2.	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.						
3.	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
4.	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.						
5.	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.						
6.	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
7.	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
8.	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
9.	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
10.	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.						
11.	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						
12.	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						
13.	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.						
14.	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
15.	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.						
16.	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
17.	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero						



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