

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONOR ORREGO

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



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

Procrastinación Académica y Bienestar Psicológico en Estudiantes de Especialidades
Psicopedagógicas de una Institución Privada de Lima

Área de Investigación:

Psicología positiva y bienestar psicológico

Autora:

Br. Ganoza Flores Leslie Mariana Beatrice

Jurado Evaluador:

Presidente: Carlos Esteban Borrego Rosas

Secretario: Diana Jacqueline Salinas Gamboa

Vocal: Juan Carlos Vásquez Muñoz

Asesora:

Sotelo Sánchez Martha Linda

Código Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-7137-2037>

**Trujillo – Perú
2021**

Fecha de sustentación:

**PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO
EN ESTUDIANTES DE ESPECIALIDADES PSICOPEDAGÓGICAS DE
UNA INSTITUCIÓN PRIVADA DE LIMA**

PRESENTACIÓN

Acorde a la reglamentación consignada en la sección de Grados y Títulos de la Universidad Privada Antenor Orrego, Facultad de Medicina Humana, Programa Académico de Psicología, presento ante ustedes la tesis ‘Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de especialidades psicopedagógicas de una institución privada de Lima’, para obtener el título profesional de licenciada en Psicología.

Confío en su valoración justa y expreso prestancia para atender las apreciaciones y observaciones que puedan ofrecer al presente estudio científico.

Bach. Bach. Leslie Mariana Beatricce Ganoza Flores

DEDICATORIA

Esta investigación está dedicada a mi adorada hija, que con su inmensa dulzura y felicidad pintó aún con más color mis días.

También a mis padres y hermanos, por su apoyo incondicional durante los estudios universitarios.

A mi tío muy querido, por su disposición y atención en los momentos más indicados.

Sobre todo a Dios, por permitir conducirme hacia el bien y logro de mis objetivos.

AGRADECIMIENTO

A mi asesora Linda Sotelo, por su guía, apoyo y empuje constante hacia la culminación de la investigación.

A los estudiantes de las especialidades psicopedagógicas que voluntariamente y con sinceridad participaron de esta investigación.

ÍNDICE

PRESENTACIÓN.....	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	vi
ÍNDICE DE TABLAS.....	ix
RESUMEN.....	x
ABSTRACT.....	xi
CAPÍTULO I MARCO METODOLÓGICO.....	12
1.1. El Problema.....	13
1.1.1. Delimitación del Problema.....	13
1.1.2. Formulación del Problema.....	16
1.1.3. Justificación del Estudio.....	16
1.1.4. Limitaciones.....	17
1.2. Objetivos.....	17
1.2.1. Objetivos Generales.....	17
1.2.2. Objetivos Específicos.....	17
1.3. Hipótesis.....	17
1.3.1. Hipótesis Generales.....	17
1.3.2. Hipótesis Específicas.....	17
1.4. Variables e Indicadores.....	18
1.5. Diseño de Ejecución.....	18
1.5.1. Tipo de Investigación.....	18

1.5.2. Diseño de Investigación.....	19
1.6. Población y Muestra.....	19
1.6.1. Población.....	19
1.6.2. Muestra.....	19
1.6.3. Muestreo.....	20
1.7. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	20
1.7.1. Técnica.....	20
1.7.2. Instrumentos.....	20
1.8. Procedimiento de Recolección de Datos.....	22
1.9. Análisis Estadístico.....	23
CAPÍTULO II MARCO REFERENCIAL CIENTÍFICO.....	24
2.1. Antecedentes.....	25
2.2. Marco Teórico.....	27
2.2.1. Procrastinación Académica.....	28
2.2.1.1. <i>Definición de Procrastinación</i>	28
2.2.1.2. <i>Definición de Procrastinación Académica</i>	29
2.2.1.3. <i>Causas de la Procrastinación Académica</i>	29
2.2.1.4. <i>Dimensiones de la Procrastinación Académica</i>	30
2.2.1.5. <i>Tipos de Procrastinación</i>	31
2.2.1.6. <i>Modelos Teóricos</i>	32
2.2.2. Bienestar Psicológico.....	33
2.2.2.1. <i>Definición</i>	33
2.2.2.2. <i>Modelos Teóricos</i>	34

2.2.2.3. <i>Bienestar Psicológico en Estudiantes</i>	39
2.2.2.4. <i>Factores Protectores del Bienestar Psicológico</i>	40
2.3. Marco Conceptual.....	41
CAPÍTULO III RESULTADOS.....	42
CAPÍTULO IV DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	50
CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	59
5.1. Conclusiones.....	60
5.2. Recomendaciones.....	61
CAPÍTULO VI REFERENCIAS Y ANEXOS.....	62
6.1. Referencias.....	63
6.2. Anexos.....	69

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Nivel de las dimensiones de Procrastinación académica en estudiantes de especialidades psicopedagógicas de un Instituto Privado de Lima.....	43
Tabla 2: Nivel general de Bienestar Psicológico en estudiantes de especialidades psicopedagógicas de un Instituto Privado de Lima.....	44
Tabla 3: Nivel de las dimensiones de Bienestar Psicológico en estudiantes de especialidades psicopedagógicas de un Instituto Privado de Lima.....	45
Tabla 4: Correlación de las dimensiones de Procrastinación académica con Bienestar psicológico en estudiantes de especialidades psicopedagógicas de un Instituto Privado de Lima.....	47
Tabla 5: Correlación de la dimensión Postergación de actividades con las dimensiones de Bienestar Psicológico en estudiantes de especialidades psicopedagógicas de un Instituto Privado de Lima.....	48
Tabla 6: Correlación de la dimensión Autorregulación académica con las dimensiones de Bienestar Psicológico en estudiantes de especialidades psicopedagógicas de un Instituto Privado de Lima.....	49
Tabla 7: Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov de las puntuaciones de las Dimensiones de la Escala Procrastinación académica en estudiantes de especialidades pedagógicas en un Instituto Privado de Lima.....	71
Tabla 8: Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov de las puntuaciones en la Escala de Bienestar psicológico en estudiantes de especialidades pedagógicas en un Instituto Privado de Lima.....	72
Tabla 9: Validez de las Dimensión de la Escala de Procrastinación académica mediante la utilización de la correlación item-test mediante la correlación de Pearson.....	73
Tabla 10: Confiabilidad de la Dimensiones de la Escala de Procrastinación académica en estudiantes de especialidades psicopedagógicas en un Instituto Privado de Lima.....	75
Tabla 11: Validez de la Escala de Procrastinación académica mediante la utilización de la correlación item-test mediante la correlación de Pearson.....	76
Tabla 12: Confiabilidad de la Escala para evaluar el Bienestar psicológico en estudiantes de especialidades pedagógicas en un Instituto Privado de Lima.....	78

RESUMEN

El objetivo de la actual pesquisa científica fue determinar la relación que existe entre procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de especialidades psicopedagógicas en un Instituto Privado de Lima. La metodología utilizada responde al tipo sustantivo con diseño descriptivo correlacional; en una población constituida por 210 estudiantes, clasificados en dos grupos etarios, adultos tempranos (69.3%) y adultos medios (30.7%), entre varones (10.3%) y mujeres (89.7%); de los cuales fueron elegidos 117 estudiantes. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Procrastinación Académica, elaborada por Ann Busko, adaptada por Álvarez (2010) y finalmente validada por Domínguez, S.; Villegas, G. y Cente, Sh. (2014), y La Escala de Bienestar Psicológico, elaborado por Ryff (1989) y adaptada por Álvarez (2019). Entre los resultados se halló correlación altamente significativa, inversa y de magnitud pequeña entre Postergación de actividades y Bienestar psicológico, también correlación altamente significativa, directa y de magnitud mediana entre Autorregulación académica y Bienestar Psicológico. Además, se encontraron correlaciones parciales entre las dimensiones de las variables de estudio.

Palabras clave: Procrastinación Académica, Bienestar Psicológico, Estudiantes.

ABSTRACT

The present research aimed to determine the relationship between academic procrastination and psychological well-being in students of psychopedagogical specialties in a Private Institute in Lima. The methodology used responds to a type of substantive research, with a correlational descriptive design; in a population made up of 210 students, classified into two age groups, early adults (69.3%) and middle adults (30.7%), between males (10.3%) and females (89.7%); of which 117 students were chosen. The instruments used were the Academic Procrastination Scale, prepared by Ann Busko and adapted by Alvarez (2010) and finally validates by Dominguez, S.; Villegas, G. y Cente, Sh. (2014), and the Psychological Well-being Scale, prepared by Ryff (1989) and adapted by Álvarez (2019). The results indicate that there is a highly significant, inverse and small-magnitude correlation between Postponement of activities and psychological well-being, as well as a highly significant, direct and medium-magnitude correlation between academic self-regulation and psychological well-being. In addition, partial correlations were found between the dimensions of Academic Procrastination and the dimensions of Psychological Well-being.

Keywords: Academic Procrastination, Psychological Well-being, Students.

CAPITULO I

MARCO METODOLÓGICO

El Problema

1.1.1. Delimitación del Problema

La vida post universitaria supone una nueva etapa, con responsabilidades de nivel superior como dedicarse al trabajo, la familia y en un mundo como el de hoy, capacitarse es la clave para alcanzar un nivel competitivo en el ámbito profesional como son los diplomados, cursos de especialización, maestrías y doctorados. Dentro de este contexto, los profesionales se ven obligados a poner en práctica habilidades de organización y planificación para cumplir dentro de los plazos establecidos, todas aquellas demandas requeridas en torno a su superación profesional.

Dentro del marco educativo, la demora en el inicio o culminación de las tareas, significa de cierta manera el nivel de compromiso e interés del estudiante. Así, el prorrogar deliberadamente tareas obligatorias, para llevar a cabo otras totalmente ajenas al ámbito académico, constituye una conducta vinculada estrechamente con la procrastinación. Esta no es otra sino la acción voluntaria de retrasar innecesariamente el cumplimiento de tareas, al grado de llegar a manifestar malestar subjetivo (Solomon y Rothblum, 1984). Se entiende entonces que se trata de la propensión a hacer un lado los encargos, sea esto aplazando el inicio de la actividad demandada, cambiándolo por otro tipo de actividades u olvidándose por completo de llevarla a cabo en un determinado momento ya planificado (Busko, 1998).

De otro lado, algunos estudios revelan que un 80% de la población mundial muestra este comportamiento (Steel, 2007). Para los expertos, este fenómeno estaría relacionado con factores subjetivos del individuo. Según Wolters (2003), la conducta de procrastinación, empieza casi siempre con el compromiso de ejecución de una tarea que posteriormente se abandona al surgir en el individuo automatismos cognitivos negativos de sí mismo. Con el correr del tiempo esta situación puede volverse crónica originando cierta afectación en el bienestar psicológico. Según una investigación en la región latinoamericana, 61% de las personas manifiestan procrastinación y 20% en su forma crónica; es decir, un hábito fuertemente arraigado que posterga y/o desplaza todo tipo de responsabilidades (Carranza y Ramirez, 2013). Los efectos para la salud pueden ser serios. Son muchos los estudios que señalan una vinculación de la procrastinación con el estrés y enfermedades físicas, puesto que la ansiedad que genera el hacer las cosas en el último minuto, posponer el sueño y la

alimentación por cumplir esas tareas, provoca serias repercusiones a la salud física y psicológica; por consiguiente un bajo rendimiento académico (Marquina et. al., 2016).

Actualmente, existen diversos estudios realizados en estudiantes universitarios relacionados a procrastinación y bienestar psicológico, pero un vacío en la investigación en cuanto a la población seleccionada para el presente trabajo, como son aquellos profesionales que deciden llevar cursos de especialización psicopedagógica. En la actualidad según las estimaciones de Ríos y Zuñiga (2019), existe 15% de población en Lima, entre las edades de 3 a 16 años, que necesitan de atención de especialistas en las áreas de problemas de aprendizaje, lenguaje y habla, y emocionales, donde solo 10% son atendidos por los centros especializados, lo cual justifica la demanda por realizar dichos cursos.

El Consorcio de Universidades (2013), indica que la institución educativa además de generar conocimientos y aprendizajes, debe incluir el desarrollo de competencias y valores personales, promoviendo la salud plena en sus cuatro dimensiones y garantizando estilos de vida de calidad, abarcando el bienestar mental y espiritual. Carranza et. al. (2017) en su estudio con universitarios de Tarapoto, encontraron asociación directa entre bienestar psicológico y rendimiento académico.

Asimismo, la psicología positiva ha ampliado su campo para estudiar la manifestación del bienestar psicológico en las diferentes esferas sociales y etapas etarias; por ejemplo, en la atención y cuidando dentro del ámbito hospitalario, se han llevado a cabo pesquisas para analizar el estado del bienestar psicológico en cuidadores primarios, encontrándose que en varios de ellos, su actividad laboral está vinculada al anhelo por continuar la evolución personal (Morano, 2003).

El bienestar psicológico resulta vital para cada persona, en Perú, el Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado Hideyo Noguchi (INSM – “HD-HN”, 2016), realizó una investigación respecto a la salud mental, los resultados demostraron que las conductas suicidas desarrolladas desde la infancia, están asociadas a estados de depresión, tal como indica la razón de 80% de 334 eventos suicidas, de lo cual se concluye que una de cada 20 personas mayores de 15 años, experimentan episodios depresivos e intentan acabar con su vida.

Surgiría entonces la necesidad de generar espacios de consejería y orientación psicológica en las instituciones tanto universitarias como de estudios complementarios, a fin de alcanzar un mayor nivel de bienestar psicológico, disminuir la procrastinación académica y

con ello aumentar el rendimiento académico en los estudiantes, respondiendo así, a los dos grandes objetivos mencionados anteriormente: el desarrollo profesional y personal, que debería ser el objetivo final de todo centro académico.

De manera particular, los estudiantes de especialidades psicopedagógicas poseen responsabilidades en torno al área educativa como los exámenes, tareas o lecturas, el cumplimiento de su ejercicio profesional; en el área personal, cuidar de sus propios niños y tareas del hogar; todo ello puede ocasionar que exista un retraso en la ejecución de sus actividades académicas y además al estar expuestos a tal nivel de exigencias el bienestar emocional pueda verse afectado en alguna de sus áreas.

De acuerdo al conocimiento socioeconómico de los estudiantes que participaron en la investigación, provienen de familias con ingresos medianamente buenos, debido a que todos los estudiantes ya son profesionales y en su mayoría trabajan para entidades públicas y privadas por lo que una de las limitaciones que presentan los estudiantes es el poco tiempo que tienen para realizar los trabajos o tareas del programa, justamente por su situación laboral y algunos estudiantes ya son padres de familia, algunos de ellos tienen de dos a tres hijos; por ello, se consideró importante realizar la investigación para determinar el nivel o grado de relación que existe entre el bienestar psicológico y la procrastinación en estudiantes de un programa de formación profesional.

A pesar de existir estudios realizados con ambas variables, estos no pueden generalizarse a otras poblaciones, deben sustentarse y para ello se necesita de evidencia empírica, la cual sustente la relación entre bienestar psicológico y procrastinación académica, para que pueda servir como base para el trabajo profesional de salud mental, en todo centro que brinde formación académica y prestando interés a las áreas donde el trabajo profesional sea orientado a otras personas, como es el caso del docente y psicólogo, contribuyendo así a que los alumnos en formación mantengan una equilibrada vida personal, profesional y educativa.

1.1.2. Formulación del Problema

¿Cuál es la relación entre procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de especialidades psicopedagógicas en un instituto privado de Lima?

1.1.3. Justificación del Estudio

A nivel teórico, las conclusiones obtenidas permitirán apoyar o refutar ciertos modelos teóricos, así como también generar nuevo conocimiento científico sobre la asociación de las variables, Procrastinación y Bienestar Psicológico.

La pesquisa es conveniente debido a que analiza el comportamiento de los estudiantes de especialidades psicopedagógicas, que constituyen una población poco estudiada en la localidad. Además, las variables de estudio en cuestión, son problemáticas que se reflejan en la realidad, la procrastinación en los estudiantes afecta su rendimiento y desempeño al no cumplir con las exigencias y tareas encomendadas en los plazos previstos, generando malestar e inestabilidad en el bienestar psicológico, al asociarse con valoraciones negativas de sí mismo e interfiriendo con un desarrollo óptimo para enfrentar las demandas y las interacciones futuras con el medio.

A nivel metodológico, el presente rectifica las características de los instrumentos, que son válidos y confiables para usarse en personas con características similares a la población estudiada.

En función a la implicancia práctica, permitirá a los funcionarios de los centros de formación en especialidades psicopedagógicas, conocer la problemática y ejecutar planes de acción dirigidos a sus usuarios, siendo necesario contar con un profesional de salud mental, para generar programas dirigidos a fomentar el bienestar psicológico y disminuir la procrastinación de sus estudiantes.

Finalmente, la investigación presenta relevancia social, debido a que la ocupación de la población en estudio, está relacionada a atender la educación y salud emocional de los estudiantes y al comprender el impacto del bienestar psicológico asociado a la procrastinación se podrá atender dicha problemática influenciando así la calidad de atención brindada por los profesores y psicólogos.

1.1.4. Limitaciones

Los resultados servirán solo para ser contrastados en poblaciones que compartan características sociodemográficas similares con los participantes de esta investigación.

La investigación se limitará a obtener resultados en base a la teoría de procrastinación académica de Busko (1998) y la teoría de bienestar psicológico de Ryff (1989).

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo General

Analizar la relación que existe entre procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de especialidades psicopedagógicas en un Instituto Privado de Lima.

1.2.2. Objetivos Específicos

Determinar los niveles de procrastinación académica en estudiantes de especialidades psicopedagógicas.

Determinar los niveles de bienestar psicológico en estudiantes de especialidades psicopedagógicas.

Establecer la relación que existe entre la dimensión Postergación de actividades de Procrastinación Académica y las dimensiones de Bienestar Psicológico en estudiantes de especialidades psicopedagógicas.

Establecer la relación que existe entre la dimensión Autorregulación académica de Procrastinación Académica y las dimensiones de Bienestar Psicológico en estudiantes de especialidades psicopedagógicas.

1.3. Hipótesis

1.3.1. Hipótesis Generales

Existe relación significativa entre procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de especialidades psicopedagógica de un Instituto Privado de Lima.

1.3.2. Hipótesis Específicas

Existe relación significativa entre Postergación de actividades y las dimensiones de Bienestar Psicológico en estudiantes de especialidades psicopedagógica de un Instituto Privado de Lima.

Existe relación significativa entre Autorregulación académica y las dimensiones de Bienestar Psicológico en estudiantes de especialidades psicopedagógica de un Instituto Privado de Lima.

1.4. Variables e Indicadores

Variable 1: Procrastinación académica

Indicadores:

Postergación de actividades.

Autorregulación académica.

Variable 2: Bienestar Psicológico

Indicadores:

Autoaceptación

Relaciones positivas con los demás

Sentido de vida

Crecimiento personal

Autonomía

Dominio del entorno

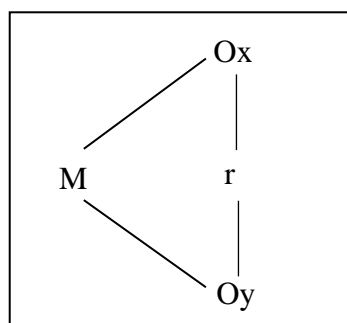
1.5. Diseño de Ejecución

1.5.1. Tipo de Investigación

Sustantiva, la cual se ocupa de conocer a profundidad los fenómenos, con el propósito de describirlos y explicarlos (Sánchez et. al., 2018).

1.5.2. Diseño de Investigación

Descriptivo – Correlacional, el cual permite realizar caracterizaciones completas y describir al fenómeno en estudio, además, establecer el tamaño de la asociación estadística entre las variables (Sánchez et. al., 2018).



Dónde:

M = muestra de estudio.

Ox: Medición de la variable 1, Procrastinación académica.

Oy: Medición de la variable 2, Bienestar Psicológico.

r = relación entre ambas variables.

1.6. Población y Muestra

1.6.1. Población

La población objetivo estuvo constituida por 210 estudiantes de especialidades psicopedagógicas de un Instituto Privado de Lima. Fueron clasificados en dos grupos etarios, adultos tempranos (69.3%) y adultos medios (30.7%), entre varones (10.3%) y mujeres (89.7%).

1.6.2. Muestra

La muestra que se consideró fue de 117 estudiantes, ya que dos de ellos no cumplieron con los criterios de inclusión, se utilizó un muestreo probabilístico del tipo Aleatorio- Simple, para el cual se trabajó con un nivel de confianza de 95%, con un error esperado de 5%, determinando una muestra de 119 y se obtuvo tras la aplicación de la fórmula:

$$n = \frac{N z_{\alpha/2}^2 P(1-P)}{(N-1)e^2 + z_{\alpha/2}^2 P(1-P)}$$

Donde:

N = 170

Z = 1.95

E = 5%

P = 50%

Por lo tanto, n = 119

Criterios de inclusión:

- Estudiantes de todos los módulos académicos
- Estudiantes que hayan aceptado voluntariamente ser parte del estudio
- Estudiantes residentes en Lima

Criterios de exclusión

- Personas que no lograron completar los protocolos en su totalidad.
- Estudiantes que no realicen el llenado de los protocolos en la fecha solicitada.

1.6.3. Muestreo

Se utilizó un muestreo aleatorio – simple, por el cual se pudo elegir directamente a cada participante de la muestra a través de un proceso aleatorio (Sánchez et. al., 2018), donde todos los miembros de la población tuvieron las mismas probabilidades de ser elegidos.

1.7. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

1.7.1. Técnica

La técnica psicométrica permite realizar mediciones de constructos psicológicos observables en el comportamiento humano, con el propósito de realizar evaluaciones y diagnósticos precisos (Ramos, 2018).

1.7.2. Instrumentos

1.7.2.1. Escala de Procrastinación Académica

Elaborada por Ann Busko en 1998 y fue validada en Perú, por Domínguez et. al. (2014). Puede ser aplicada a una sola persona o grupos, para edades entre 16 y 40 años. Posee un total de 12 ítems y cinco opciones de respuesta: nunca, pocas veces, a veces, casi siempre y siempre, con puntuaciones del 1 (nunca) a 5 (siempre). Sus indicadores son Autorregulación académica, a la que corresponden los ítems 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11 y 12, y Postergación de actividades, integrada por los ítems 1, 6 y 7. Todos los ítems se corrigen de manera directa y se obtienen puntajes totales por cada escala, sin contar con un puntaje global.

Validez.

Domínguez et. al. (2014), realizó el primer análisis de homogeneidad, donde se retuvieron 4 ítems de la escala original al no alcanzar el valor mínimo de .20. se volvió a realizar el análisis y se encontró un mayor índice de homogeneidad en los reactivos. También se realizó

el análisis factorial confirmatorio, encontrándose una estructura integrada por dos factores, expresando el 68% de la varianza total, los índices de los ítems variaron entre .35 a .68.

La validez del instrumento para este estudio se obtuvo analizando las características del constructo, través del método de correlación ítem – test, determinándose cargas factoriales que oscilan entre .384 y .872.

Confiabilidad.

Busko (1998), halló la confiabilidad por consistencia interna, cuyo valor de alfa de Cronbach fue .86.

Domínguez et. al. (2014), también usó el método anterior y encontró el alfa de Cronbach para el factor Autorregulación académica de .821 y para Postergación de actividades de .752.

Para la presente investigación se usó el coeficiente Alfa de Cronbach para determinar su confiabilidad, para Postergación de actividades se obtuvo el valor de .781 y .748 para Autorregulación académica, concluyéndose que el instrumento es confiable.

1.7.2.2. Escala de Bienestar Psicológico

Elaborada por Carol Ryff en 1995, en Estados Unidos. Álvarez (2019), halló las propiedades psicométricas en Perú, esta última aplicó la prueba a 397 personas de Lima entre 18 y 72 años. Los ítems son politómicos ordinales con 6 opciones de respuesta de un mínimo de 1 a máximo de 6 en una escala Likert. La escala presenta 30 ítems que se dividen en 6 dimensiones, Autoaceptación (ítems 1, 7, 8, 17, 22 y 23), Relaciones positivas (ítems 12, 24 y 26), Autonomía (ítems 2, 3, 9 y 18), Dominio del entorno (ítems 4, 10, 13, 19 y 30), Crecimiento personal (ítems 21, 25, 27, 28, 29) y Propósito en la vida (5, 6, 11, 14, 15, 16 y 20). Debe considerar que los ítems 3, 4, 9, 19 y 27, se puntúan de manera inversa.

Validez.

Álvarez (2019), realizó la validez de contenido sometiendo a criterio de 11 jueces, estimándose el coeficiente de V de Aiken mínimo de .70, presentando así niveles estadísticamente significativos, a nivel cualitativo se realizaron modificaciones a los reactivos y dieron el total de 36 ítems. El análisis factorial exploratorio determinó 5 factores con varianza de 46% y se eliminaron 6 ítems para que cumplan con el criterio mayor a .40.

En este estudio se recurrió a precisar la validez de constructo mediante correlación ítem – test, encontrando cargas factoriales entre .260 y .794, concluyéndose que todos los ítems son válidos.

Confiabilidad.

Para hallar la confiabilidad utilizaron el coeficiente de Omega el cual arrojó un puntaje de .96, lo cual expresa un nivel por encima del rango aceptado.

Para esta investigación se usó el coeficiente Alfa de Cronbach para determinar su confiabilidad, para la Escala total se halló un coeficiente de .913; en cuanto a sus dimensiones Autoaceptación .864, Relaciones positivas con los demás .778, Sentido de vida .777, Crecimiento personal .676, Autonomía .611 y Dominio del entorno .432; concluyéndose que el instrumento es confiable.

1.8. Procedimiento de Recolección de Datos

A través de un documento emitido por la Universidad Privada Antenor Orrego, se solicitó la venia de la institución educativa, luego se acordó con la coordinadora académica las fechas para la aplicación virtual de las pruebas. Bajo el consentimiento de participación voluntaria de cada estudiante se le otorgó el acceso al formulario digitalizado con las escalas de Bienestar psicológico y Procrastinación académica. Posterior a ello, se realizó la clasificación de los datos para la descripción de resultados, contrastación de hipótesis, conclusiones y recomendaciones.

1.9. Análisis Estadístico

Se construyó la base de datos en el programa Microsoft Excel, la cual consistía en crear una tabla por cada instrumento, donde se colocarían en las filas a cada sujeto evaluado y en las columnas se ingresarían las respuestas a cada ítem. Posteriormente, esta base de datos fue exportada al paquete estadístico IBM Statistics SPSS 25, para que los datos fueran analizados con métodos estadísticos.

En primer lugar, se verificó la condición de normalidad, aplicando la prueba estadística de Kolmogorov-Smirnov (González et. al., 2006), a cada uno de los instrumentos para conocer si los puntajes obtenidos se distribuían según la curva de normalidad. Al verificarse la normalidad en la distribución de la muestra, se eligió la prueba estadística no paramétrica Coeficiente de Correlación rho de Spearman (Castillo, 2014; Manzano-Arrondo, 2009), para

analizar la asociación estadística entre las variables de estudio, los factores y dimensiones, con ello se dio respuesta al objetivo general y a los dos últimos objetivos específicos de correlación.

A continuación, se realizaron los estadísticos descriptivos de frecuencia y porcentaje para determinar el nivel de cada variable, los factores y dimensiones, así se dio respuesta a los dos primeros objetivos específicos. Asimismo, todos los resultados alcanzados fueron presentados en tablas de doble entrada según indican las normas APA.

CAPITULO II
MARCO REFERENCIAL
TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Internacionales

Garzón y Gil (2017), en su estudio titulado “Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior”, contó con la participación 494 estudiantes colombianos, entre varones (74.2%) y mujeres (25.8%), pertenecientes a siete escuelas profesionales. Para la recolección de datos se usó la Escala para Evaluar Procrastinación en Estudiantes (PASS) y el Cuestionario Conductual de Administración del Tiempo (TMBQ) de Macan et. al. (1990). Los autores encontraron que niveles medios a bajos de procrastinación en los estudiantes, así como correlación inversa en dos de las dimensiones de Gestión de tiempo: Establecimiento de objetivos y prioridades y la percepción sobre el control del tiempo.

Rodríguez y Clariana (2017), en su investigación “Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y curso académica”, el diseño fue correlacional-comparativo en una muestra constituida por 105 universitarios Españoles; para la recopilación de datos se usó la Escala para Evaluar Procrastinación en Estudiantes (PASS). Los autores hallaron diferencias significativas entre los grupos etarios, donde los menores de 25 años presentaron mayor predisposición a la procrastinación, en comparación a quienes tenían más edad; por otro lado, no se observaron diferencias en cuanto al curso académico de los estudiantes.

Cid (2015), en su estudio “Perfeccionismo, autorregulación, autoeficacia, bienestar psicológico y procrastinación en universitarios y trabajadores españoles” el diseño fue mixto de tipo comparativo – correlacional. La población estuvo conformada por 300 personas, 66.6% universitarios y 33.4% trabajadores, con edades entre 20 a 36 años. Los instrumentos empleados fueron la Escala de Procrastinación General (GPS) de Lay, la Escala de Bienestar Psicológico (BP) de Ryff, la Escala Multidimensional de Perfeccionismo (MPS) de Frost, la Escala de Autorregulación (SRS) de Schwarzer y la Escala de Autoeficacia General (GSE) de Bassar y Schwarzer. El autor encontró diferencias significativas en procrastinación entre estudiantes y trabajadores, donde los primeros procrastinan menos que los segundos; asimismo, en los estudiantes se halló correlación significativa y negativa entre relaciones positivas y procrastinación en estudiantes; y correlación significativa y positiva entre autonomía y procrastinación. En cuanto a los resultados descriptivos, los trabajadores obtuvieron puntajes

que superaron la media en Bienestar psicológico y Procrastinación, a comparación de los estudiantes.

Nacionales

Chacaltana (2018), en su tesis “Procrastinación académica, adaptación universitaria y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Psicología – Ica”, el diseño fue correlacional y la muestra se conformó con 170 estudiantes, siendo 17.6% varones y 82.4% mujeres, además sus edades estaban entre 16 y 37 años. El autor usó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, la Escala de Procrastinación Académica de Busko y el Cuestionario de Vivencias Académicas; encontrando la presencia se asociación significativa y negativa entre las variables estudiadas. Además, se encontró que los puntajes de las dimensiones de Procrastinación académica, déficit de autorregulación y postergación de actividades, no superaban la media; en cuanto a los puntajes de Bienestar psicológico y sus dimensiones baja autoaceptación personal, dificultad al establecer relaciones positivas y concepción del presente, tampoco superaron la media, mientras que en las dimensiones Crecimiento personal y Madurez personal, sí se logró.

Mejía et. al. (2018), es su investigación “Factores académicos asociados a la procrastinación”, con diseño fue transversal analítico y la población estuvo compuesta por 5812 estudiantes universitarios sobresalientes de la ciudad de Huancayo; como instrumento de evaluación fue utilizada una encuesta elaborada por los autores para medir las variables de estudio. Los autores encontraron que los varones suelen procrastinar más en función a su edad, tiempo dedicado al estudio y calificaciones previas, además, existen diferencias entre las escuelas profesionales, siendo las de salud y leyes, las que presentaban menos estudiantes procrastinadores.

Hernández (2016), en su tesis: “Procrastinación académica, motivos de procrastinación y bienestar psicológico en alumnos de ingeniería industrial de una universidad privada de Trujillo”, el diseño fue correlacional con una muestra compuesta por 246 participantes. Para recolectar datos se usaron la Escala de Procrastinación de Tuckman, el Test Diagnóstico Motivacional y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. El autor determinó asociación estadísticamente relevante y negativa entre las variables estudiadas; asimismo, la procrastinación predominó en nivel bajo con 34.1%, los motivos para procrastinar en orden de

mayor a menor fueron impulsividad, expectativa y valoración; y se encontró que tanto en la escala general de Bienestar Psicológico como en sus dimensiones, predominó el nivel bajo.

Uriarte y Ramirez (2016), en su tesis “Procrastinación y rendimiento académico en los alumnos de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión, Filial Tarapoto, 2016”, el diseño fue correlacional y la muestra se conformó con 143 estudiantes cuyas edades estaban entre 16 a 25 años. Los autores eligieron el Cuestionario de Procrastinación de Ramírez et. al. (2013), para realizar la recolección de datos. Los autores determinaron que existe asociación relevante e inversa entre las variables estudiadas; asimismo, se encontró que la procrastinación académica alcanzaba el nivel alto entre los 16 a 19 años y entre los 23 a 25 años, mientras que entre los 20 a 22 años, se ubicaba en nivel promedio; también se evidenció que la procrastinación suele disminuir a medida que el estudiante progresa en su desarrollo académico, es decir, avanza hacia culminar su carrera profesional.

Yarlequé et al. (2016), en su estudio titulado: “Procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior en Lima y Junín”, el diseño fue mixto de tipo comparativo – correlacional y la población-muestra se conformó con 1006 participantes. Los autores eligieron el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés de Moos, las Escalas Disposicionales de COPE y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los autores precisaron la asociación significativa e inversa entre procrastinación y bienestar psicológico; además, se encontró que la mayoría de estudiantes presentaban un nivel medio de procrastinación, que depende de las características de la tarea; también se reportó que el bienestar psicológico se presentaba mayormente en nivel medio.

2.2. Marco Teórico

2.2.1. Procrastinación Académica

2.2.1.1. Definición de Procrastinación

Según Natividad (2014), se trata de un comportamiento autolimitante que involucra perder el tiempo, experimentar estrés y tener mal desempeño académico, además, implica no hacer la tarea pese a haberla planificado y descubrir que la sensación de satisfacción sobre su esfuerzo es incompleta. También se puede notar una diferencia entre alguien procrastinador y

alguien que no lo es, debido a que esta segunda persona puede planificar atrasar la tarea por diferentes razones, y luego lo realiza, en cambio alguien procrastinador no planifica esto, solo lo evade hasta el final.

Según Torres et. al. (2017), la procrastinación consiste en retrasar el comienzo o concretar la actividad de carácter obligatorio, o postergarla realizando otras actividades que sean incompatibles con la misma.

Akinsola (2006), señala que la procrastinación es considerada a aquellas acciones que consisten en postergar actividades, los cuales tienen componentes cognitivos, conductuales y también emocionales, Son estos componentes que los llevan a evitar la realización de una actividad por pasar un tiempo de socialización con amigos o por realizar otras actividades con mayor satisfacción. Según el mismo autor, el procrastinador conoce las prioridades que debe cumplir, sin embargo, no los realiza.

Steel (2007), indica que la procrastinación se caracteriza por el aplazamiento o la demora de tareas urgentes por otras que no tienen relación con ésta, asimismo, el autor señala que el procrastinador tiende a actuar de forma parecida en todas las esferas de su vida, lo que en muchos aspectos le origina un malestar emocional como angustia, ansiedad y otros males parecidos.

A modo de conclusión, la procrastinación es, como mencionan los autores citados, la acción de postergar y aplazar una tarea a cambio de otra con menor importancia, pero satisfactorio para la persona, estas actividades generalmente están ligados por sentimientos y emociones subjetivas que le provocan a la persona bienestar, sin embargo, a la larga podría producirle sensaciones de angustia, debido al incumplimiento o poca calidad en la realización de sus tareas.

2.2.1.2. Definición de Procrastinación Académica

Se encuentra ligada a postergar actividades escolares por juegos, momentos de diversión con amigos y amigas, fiestas, paseos u otras actividades que causan satisfacción a corto plazo. La procrastinación académica no solo refleja los malos hábitos del estudiante, sino también la mala formación de parte del sistema educativo, ya que es importante brindarle la enseñanza de la valoración del tiempo (Contreras et. al., 2011).

Según Ackerman y Gross (2007), la procrastinación de este tipo tiende a cambiar según el tiempo por ser una conducta dinámica, además se encuentra relacionado con diversos variables como el contenido que se debe aprender, actividades complejas, metodologías de enseñanza u otros ligados al desinterés del estudiante.

Asikhia (2010) señala que la procrastinación académica o conocida también como procrastinación en el estudio, tiene que ver con la postergación de actividades escolares como escribir un ensayo, estudiar para una evaluación calificada, realizar un análisis de alguna lectura u otras actividades parecidas; los cuales son cambiadas por otras actividades de ocio como pasar tiempo en medios digitales o disfrutar del esparcimiento con las amistades.

La procrastinación académica, se encuentra relacionado con la postergación constante de las tareas escolares por otras actividades de menor importancia, pero de mayor disfrute en el momento, según los autores mencionados, la procrastinación en la etapa estudiantil podría ser modificado con la ayuda de la formación escolar y los padres, enseñarles el valor del tiempo sería una estrategia adecuada.

2.2.1.3. Causas de Procrastinación Académica

Guzmán (2013), menciona que existen dos elementos importantes como base:

2.2.1.3.1. Distribución Temporal de Refuerzos y Castigos.

Mientras más alejada se encuentre la contingencia de una tarea, disminuye la probabilidad de ser relevante para hacerla. inmediatamente. Es por esto que muchos estudiantes prefieren actividades con refuerzos inmediatos, dejando de lado las actividades obligatorias, hasta el último momento, donde el refuerzo o castigo se ve muy cercano.

El autor señala que una de las causas importantes para la procrastinación en los estudiantes, es que el estudiante evidencie o sepa que aún le queda tiempo para la fecha de entrega de la actividad escolar, este conocimiento hace que postergue la realización de la tarea por otras de mayor satisfacción que generalmente se presentan de manera instantánea.

2.2.1.3.2. Reacción Aversiva Frente a la Tarea.

Es el nivel de disgusto que se percibe frente a una determinada actividad, las respuestas de evitación o escape para no realizar tal tarea, debido a experiencias pasadas negativas o ausencia de reforzadores naturales para dicha acción. Es por esto que se perciben como poco

motivadoras, estimulantes o interesantes. Esta reacción aversiva se asocia con la conducta procrastinadora, al preferir otras actividades que no resulten aversivas en vez de la tarea demandada. Asimismo, mientras mayor sea la reacción aversiva, más costará al estudiante realizarla y es más probable que opte por conductas procrastinadoras.

Este argumento, tiene relación con la brindada por Ackerman y Gross (2007), quienes señalan que el estilo para enseñar y las estrategias utilizadas por los docentes tienen mucho que ver con las causas de la conducta procrastinadora; ya que mientras más aburridas y difíciles de entender sean las tareas, lo más probable, es que el estudiante lo tendrá que postergar o no realizarlo.

2.2.1.4. Dimensiones de Procrastinación Académica

Domínguez, et al. (2013), consideraron dos dimensiones importantes, las cuales se detallan a continuación:

2.2.1.4.1. Postergación de actividades.

Tiene que ver con la postergación o aplazamiento de las tareas académicas que tuvieron los estudiantes por otras que los satisfagan en corto plazo, la postergación podría estar determinada por diversos factores. A este aporte, Natividad (2014) señala que la postergación es considerada como algo negativo que tienen los estudiantes y que a la larga influirá en su desempeño académico, asimismo, recalca el mismo autor que la postergación es la característica principal de la procrastinación ya que son conductas observables y medibles.

2.2.1.4.2. Autorregulación académica.

Esta dimensión está ligado a la regulación propia del estudiante en torno a sus emociones y motivaciones para cumplir con las tareas escolares. Según, Domínguez et al. (2013), esta dimensión se contrapone a la primera ya que los dos son procesos distintos, es decir, el estudiante podría postergar sus actividades académicas, sin embargo, también podría planificar cuándo y de qué manera lo hará; siendo usual que un alto nivel en la primera dimensión se presente junto a un alto nivel en esta dimensión.

2.2.1.5. Tipos de Procrastinación

Existen diversos teóricos que han expuesto distintos tipos de procrastinación, se recurren a dos estudios para detallarlos a continuación:

2.2.1.5.1. Según Ferrari, Johnson y McCown.

- Arousal: a diferencia de otras personas, el procrastinador de tipo arousal busca obtener las sensaciones propias del acto de procrastinar, el dejar la tarea a último momento le genera un aumento en ansiedad y motivación para completarla, lo cual se asocia como un refuerzo positivo para esta misma conducta. Estas personas se conciben generalmente como gente que les gusta, o trabajan mejor bajo presión, cuando debido al aumento de la ansiedad se estimulan más en realizar una determinada actividad.
- Evitativo: evade enfrentarse o lidiar con las tareas demandadas debido a una baja o nula motivación por realizarlas. Otras actividades son evitadas por miedo a realizarlas mal o fracasar, debido a esto se encuentra presente el miedo y la sensación menoscabada por la propia autoeficacia. La persona evita realizar la actividad por miedo a exponer sus propias debilidades, eligiendo evitándola y desarrollando una actitud procrastinadora frente a las demandas.
- Decisional: En este tipo de persona procrastinadora lo que prima es la elección de hacer la actividad, debido a una baja responsabilidad, ansiedad, dificultades para regular la emoción, o incertidumbre acerca de realizar o no la actividad. Si a esto se le suma una falta de hábito en programación de actividades diarias, se desarrollan conductas procrastinadoras frente a las responsabilidades propias.

2.2.1.5.2. Según Schouwenburg.

El autor señala los siguientes tipos:

- Fortuita: es aquella que tiene que ver con la postergación de actividades puntuales o concretas y que generalmente se encuentra ligado al factor tiempo.
- Crónica: es aquella postergación constante de las actividades académicas, lo cual se convierte en un hábito generalizado que trae consigo resultados desalentadores en el rendimiento académico.

2.2.1.6. Modelos Teóricos

2.2.1.6.1. Modelo Conductual de Procrastinación.

Según Steel (2007), quienes continúan procrastinando es porque son reforzados por este mismo hecho, sea que aún procrastinando logran hacer la actividad, evitar la ansiedad previa de hacer algo poco motivante, o que el castigo por no hacer la tarea sea evitado. Así, al ser

reforzadas por el acto procrastinador, siguen realizándolo en el futuro y las personas que no son recompensadas, tienden a abandonar este tipo de conducta.

En esta teoría se habla sobre la recompensa engañosa, que hace referencia a que los procrastinadores prefieren actividades que traigan recompensas a corto plazo antes que, de largo plazo, evitando estas últimas (Ferrari y Emmons, 1995).

2.2.1.6.2. Modelo Cognitivo Conductual de Procrastinación.

De acuerdo a Senecal et. al. (2003), pone énfasis en los factores motivacionales, afectos y actitudes para la acción procrastinadora. Es el resultado de cogniciones irracionales, generando una percepción negativa sobre su propia eficacia al momento de realizar la tarea.

La teoría afirma que la procrastinación obedece a tres circunstancias:

- Autolimitación: la personal suele pensar negativamente acerca de su propia capacidad frente a demandas o tareas próximas.
- Baja tolerancia a la frustración: Sensación de estrés y ansiedad al realizar actividades que no le son agradables o demandan un esfuerzo mayor por el individuo.
- Hostilidad: pensamientos de rechazo a la propia actividad, o de desagrado frente a los resultados que se vayan a obtener para sí mismo o en el trabajo en sí.

2.2.1.6.2. Modelo de Procrastinación según Ann Busko.

La investigación se sustenta en la teoría planteada por Busko (1998), quien desarrolló una escala para evaluar la procrastinación académica (EPA), donde considera al constructo como la predisposición a dejar de lado las asignaciones, sea esto aplazando el inicio de la actividad demandada, cambiándolo por otro tipo de actividades, u olvidándose por completo de llevarla a cabo en un determinado momento ya planificado. Dentro su investigación también manifiesta que el perfeccionismo afecta a la procrastinación general, y que la procrastinación general (rasgo perdurable) es un antecedente para la procrastinación académica.

La procrastinación según Busko (1998), es considerada como un constructo unidimensional, referido a la postergación de actividades, donde influyen factores emocionales y de planificación académica, referidos a que un estudiante es capaz de postergar sus actividades, pero así mismo planificar en qué momento sí las llevará a cabo.

La prevalencia de la procrastinación académica medida por la autora es alta; en correspondencia, Steel (2007), apuntala tasas entre 12% y 75% en el mundo, variando entre sexos, condiciones socioeconómicas, países, materias y carreras que se estaban cursando en ese momento. Aún con esto se puede evidenciar que esta presencia de procrastinación se da en la mayoría de países de una u otra manera, postergando actividades y aumentando los episodios ansiógenos en estudiantes.

En una adaptación del trabajo de Busko en Perú, Domínguez et al. (2013), evidenció que se puede hablar de una segunda subdimensión de *autorregulación académica*, referida a estilos de programación de actividades por parte del estudiante. Esta planificación se asocia al inicio o no de conductas procrastinadoras, así como también es un factor predictor del inicio de estos comportamientos. Grupos que presentan un nivel más alto en autorregulación académica, presentan una menor tendencia a realizar de forma constante durante sus estudios universitarios conductas procrastinadoras.

2.2.2. Bienestar Psicológico

2.2.2.1. Definición

Se trata de un constructo que suele ser confundido con otros relacionadas a la percepción sobre la vida. Horley y Litle (1985), sostienen que es la consideración subjetiva y positiva sobre algún aspecto. En el planteamiento de la corriente hedónica, se trata de la respuesta afectiva, el beneplácito y la dicha plena con la vida (Diener et. al., 1999).

Para Ryan y Deci (2000), este se manifiesta cuando una persona se siente satisfecha con la vida, en él se encuentra presente el estado anímico positivo (comúnmente entendido como felicidad) y la valoración de las metas tiene una importante presencia.

Casullo y Castro (2000), señalan que alguien con adecuado bienestar suele sentirse satisfecho con su tipo de vida, tiende al positivismo y es capaz de permitirse sentir tristeza o rabia.

Para esta investigación se toma la definición de Ryff (1989), donde señala que el bienestar es multidimensional, va mucho más allá de un concepto de felicidad o emociones positivas, para conseguir una vida exitosa es necesario involucrarnos con las diferentes dimensiones del bienestar que ella señala. El bienestar psicológico como el resultado logrado de la mejora de capacidades y evolución personal (Díaz et. al., 2006).

2.2.2.2. Modelos Teóricos

2.2.2.2.1. Modelo Multidimensional de Carol Ryff.

En este modelo teórico se sustenta la presente investigación. La autora propone que el bienestar psicológico se conforma por seis dimensiones, en cada una existe un reto diferenciado cuyo propósito es el funcionamiento positivo; además, consideró las diferencias entre cada etapa del ciclo de maduración para sustentar que es factible los niveles adecuados en algunas dimensiones, mientras se desarrollan otras (Rodríguez y Quiñones, 2012).

En el siguiente cuadro se observa las seis dimensiones que giran en torno al individuo generando un positivo o negativo bienestar psicológico.

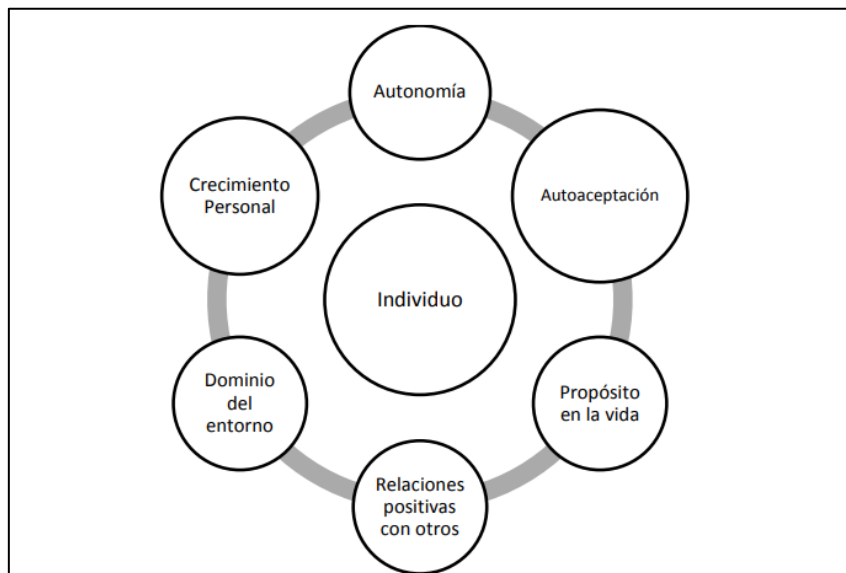


Figura 1. Dimensiones del modelo de bienestar propuesto por Ryff (1989).

Las seis dimensiones son explicadas a continuación.

Autoaceptación.

Es un criterio central del bienestar, intentan aceptar sus limitaciones y posibilidades, se sienten bien consigo mismas y la actitud que mantienen es positiva para sí mismo. Esta dimensión requiere aceptar el pasado para concentrarse en el ahora. Para ello, la persona tiene que aceptar sus emociones y sentimientos del presente y empezar a vivir mejor con todo lo que se piensa y con todo lo que se siente.

Relaciones Positivas con los Demás.

El desarrollo de vínculos estables y duraderos, ser empáticos y confiar en los otros, siendo el amor un componente importante. Esta dimensión trata sobre cómo el individuo cultiva y mantiene las relaciones con otros, debido a que somos personas gregarias y que necesitamos mantener relaciones sociales estables, por lo tanto, es necesario promover relaciones sociales satisfactorias y de confianza, afecto e intimidad con otras personas.

Autonomía.

Para poder mantener su individualidad debe creer y defender sus convicciones (autodeterminación), ser independiente y demostrar autoridad personal. Aquellas se consideran autónomos suelen resistir la presión social y gerenciar su comportamiento. De igual forma, esta dimensión está enfocada a la habilidad que tienen las persona para tolerar las presiones sociales, la crítica y actuar basándose en valores y estándares interiorizados. Esta habilidad, genera independencia y estabilidad en la persona.

Dominio del Entorno.

La habilidad que presenta la persona para modificar los espacios físicos y sociales con el propósito de sacar provecho para atender sus anhelos y requerimientos. El alto dominio en esta dimensión se refleja en mayor control de la vida y ejercer influencia en uno mismo y los demás. Según Giménez (2005) las personas con esta habilidad influyen en su contexto y saben que tienen el control.

Sentido de vida.

Persona capaz de trazarse objetivos concretos y alcanzarlos, otorgándole dirección a su vida presente y que sus experiencias pasadas contribuyen a su crecimiento actual. Son aquellas expectativas personales que tiene el individuo, se trata de que la persona tenga algún propósito o meta y luchar por conseguirlo; para poder desarrollar esta habilidad es necesario que el individuo empiece a planificar en distintos tiempos, considerando algo en concreto y que puede lograr.

Crecimiento personal.

Posee un nivel óptimo cuando se percibe como ser que se desarrolla con cada experiencia de vida y es capaz de identificar y mejorar, además posee amplitud de pensamiento y posee disposición para diferentes experiencias. Asimismo, se trata de la búsqueda constante de recursos internos para alcanzar su máximo desarrollo. Para adquirir esta habilidad, la

persona debe enfocarse a seguir creciendo, mejorando constantemente y visualizándose como una persona que evoluciona permanentemente.

Todas las dimensiones consideradas por Carol Ryff, se complementan en el bienestar psicológico de la persona. En cuanto a la aceptación de sí mismo, es una dimensión, importante debido a que si la persona no logra una aceptación personal no podrá generar un bienestar emocional adecuado con los demás, las relaciones interpersonales se verán afectadas y por lo tanto generará un malestar emocional en el individuo. En cuanto a la tercera dimensión, es importante que la persona crea en sí mismo y en sus convicciones, es decir, en todo lo que realice y ponga como prioridad de acuerdo a esa convicción, creando un ambiente provechoso para sí mismo lo cual le permitirá tener un mayor control, satisfacción y bienestar, tal como se indica en la cuarta dimensión; de igual forma, es importante que la persona tenga un propósito en la vida, es decir, tenga un objetivo que alcanzar, algo planificado, algo que se pueda alcanzar de acuerdo a la experiencia que haya alcanzado, todas estas acciones o elementos, le permitirán a la persona obtener un crecimiento personal y por ende un adecuado bienestar psicológico.

2.2.2.2.2. Teoría de la Autodeterminación.

Explica que los individuos están motivados para cambiar, crecer y alcanzar la satisfacción por necesidades psicológicas innatas, esenciales y universales: autonomía, competencia y vinculación, si estas son satisfechas entonces poseerán autodeterminación y se sentirán intrínsecamente motivados para obtener lo que deseen y de esta manera experimentar salud y bienestar psicológico (Ryan y Deci, 2000).

Además, se analizó la asociación entre cumplimiento de metas intrínsecas y extrínsecas y el bienestar encontrando que, el cumplimiento de las primeras estaba relacionadas positivamente con los indicadores de bienestar mientras que las segundas se relacionaban negativamente (Passder y Ryan 1993).

De esta manera, una persona obtendrá un mayor bienestar si en su lugar de trabajo le permiten ejercer sus funciones con autonomía y sentirse con capacidad de tomar sus propias decisiones frente a ser felicitado por un buen desempeño.

En tal sentido, la persona debe mantener sus metas personales y planes, estas metas son mejores cuando son intrínsecas antes que externas, deben ser afín entre sí y con sus propios valores, propósitos y necesidades psicológicas (Vázquez et. al., 2009).

2.2.2.2.3. Modelo de Keyes.

El presente modelo se desarrolla a partir de aspectos hedónicos, haciendo énfasis a lo que denomina “bienestar social”. Para desarrollar una adecuada salud mental se determinan tres diferentes aspectos: bienestar emocional, subjetivo y social.

Por lo tanto, el bienestar social demuestra la percepción de que tan satisfactorio es el ambiente en el que se rodean, ello no solo es evaluado desde una visión individual sino también para juzgar el sentir de otras personas. Además, existen cinco dimensiones de este:

- Coherencia social, esta dimensión refiere que el entorno social es predecible, coherente y tiene lógica.
- Integración social, es el hecho de sentirse acogido y apoyado con la sociedad.
- Contribución social, refiere que la persona tenga la percepción de que realiza aportes valiosos a su comunidad.
- Actualización social es cuando la persona tiene la percepción de que la sociedad es un espacio donde se puede desarrollar y crecer personalmente.
- Aceptación social, mantener una actitud positiva hacia las personas, así como sentir que el mundo es un lugar seguro (Vázquez y Hervás, 2008).

2.2.2.2.4. Modelo de Acercamiento a la Meta.

Se toma en cuenta las diferencias individuales y sus variaciones en el desarrollo del bienestar. Tanto las metas como valores son importantes para direccionar la vida, mientras que la cotidianidad ocupa un lugar inferior. Así, se sugiere que los niveles de bienestar varían en cada persona según de sus metas y sistema de valores (Oshi, 2003).

Los individuos cambiarán de meta en base a cuan cerca se encuentren de ellas, si se dan cuenta que no poseen los recursos suficientes entonces, cambiarán de dirección y se orientarán a una meta más realista y alcanzable para que de esta manera se propicie el bienestar.

2.2.2.2.5. Modelo de las Tres Vías.

El modelo de las tres vías es un modelo trabajado por Seligman (2008), quien señala que el bienestar psicológico puede ser resumido en tres dimensiones; la primera es la vida placentera, que tiene que ver con experimentar las emociones positivas de lo que la persona haya pasado en su vida, el que esté viviendo ahora y el que podría vivir en el futuro; la segunda dimensión es la vida comprometida, lo que tiene que ver con aquellas fortalezas individuales

que cuenta la persona y que ponga en práctica de forma permanente, con el objetivo de desarrollar experiencias óptimas; la última dimensión, es la vida significativa, que tiene que ver con aquello que trasciende al individuo.

Estas vías son independientes, cuyo objetivo es llevar a la felicidad, es así que las dos últimas tienen mayor importancia en la percepción de la satisfacción con la vida.

2.2.2.3. Bienestar Psicológico en Estudiantes

Cuando se habla del bienestar psicológico en estudiantes no es lo mismo hablar del bienestar psicológico de otra población en particular, debido a que los estudiantes, tienen intereses distintos con los demás, por ejemplo, las constantes evaluaciones personales, sociales y académicas a los que son sometidos; estas evaluaciones podrían repercutir en su aprendizaje e incluso en su éxito académico; por ello, es importante tomar en cuenta diversas estrategias para generar un adecuado bienestar psicológico del estudiante. Burris et al. (2009), indicaron que cuando una persona comienza una formación académica o una carrera profesional, esta situación le genera experiencias de estrés elevado y la constante ansiedad, lo que le puede originar problemas emocionales, dificultades para prestar atención, entre otras.

Los mismos autores determinaron que, es importante identificar los factores que puedan estar ligados al bienestar psicológico del estudiante, para así, poder tomar medidas y estrategias que puedan ayudar al estudiante afrontar, adecuadamente, el proceso académico. Los factores que ellos consideran son los individuales y conductuales, en cuanto al primer factor, se encuentra ligado al optimismo, por ello recomiendan que es importante la activación de programas que permitan al estudiante afrontar con éxito los retos de su formación académica. En cuanto al factor conductual, los autores, señalan que los estudiantes con adecuado bienestar psicológico son personas que suelen tener una conducta que lleva a la salud en su estilo de vida y les permita evitar conductas dañinas.

El bienestar psicológico en los estudiantes es una variable importante que se debe tomar en cuenta, ya que su adecuado desarrollo en la persona, podría originarle un fracaso permanente o éxito durante su proceso académico.

2.2.2.4. Factores Protectores del Bienestar Psicológico

Según la investigación realizada por Ryff y Keyes (1995), el bienestar psicológico representa a la manifestación de bienestar de la persona consigo mismo manteniendo una

adecuada relación con los demás, desarrollando una individualidad con el fin satisfacer sus necesidades y desarrollar capacidades individuales, como ya se explicó párrafos arriba. Que el individuo desarrolle estas habilidades o capacidades le permitirá tener éxito emocional y conductual durante toda su vida, ya que podrá hacer frente a las adversidades cotidianas. Según Orcasita y Uribe (2010), este desarrollo de capacidades comienza en la adolescencia, según los autores, los cambios fisiológicos y biológicos de esta etapa permiten generar nuevas conductas y se establecen capacidades y habilidades saludables, sin embargo, los mismos cambios en un contexto de riesgo podría originar un desarrollo no saludable.

Según Musitu y Cava (2003) cit. en Gaxiola y Palomar (2016), para hablar sobre un buen o mal desarrollo saludable es importante considerar las variables protectoras del bienestar psicológico. La primera variable es el apoyo de las relaciones sociales cercanas, esta variable se encuentra ligado a la percepción que tiene el individuo del apoyo constante de su entorno social que permita disminuir o prevenir los resultados adversos provocados por el estrés. El apoyo social, en palabras de Orcasita y Uribe (2010), el apoyo proveniente del grupo de pares sociales, tiene un gran beneficio tanto emocional como conductual en quienes lo reciben, ya que es uno de los factores protectores más importantes en la vida de la persona.

La segunda variable de protección es la resiliencia, lo que se considera como aquel proceso de adaptación a una circunstancia difícil, es la resiliencia que permitirá a la persona afrontar con éxito las dificultades que se puedan presentar durante la vida. Según los estudios de Gómez et al. (2014) la resiliencia comienza a formarse durante la adolescencia y es el entorno y el apoyo de los padres que determinarán la capacidad de resiliencia que pueda tener una persona.

La tercera variable es la competencia social, esta se relaciona con las variables anteriores; lo que quiere decir que las personas que son socialmente competentes, tienen capacidades individuales y de entorno para lograr un adecuado y exitoso desarrollo. También se le conoce como habilidad social, los cuales se encuentran ligados a la empatía, habilidad para solucionar conflictos, escucha activa todo con el fin de lograr una buena interacción social.

2.3. Marco Conceptual

Bienestar Psicológico

Se compone de seis dimensiones que se desarrollan a lo largo de la vida, orientándose al desarrollo del potencial real y funcionamiento positivo (Ryff, 1989).

Procrastinación

Tendencia a dejar las actividades educativas para postergar la ejecución de las mismas, trayendo como consecuencia ansiedad por el incumplimiento (Busko, 1998).

CAPITULO III

RESULTADOS

Tabla 1

Nivel de las dimensiones de Procrastinación académica en estudiantes de especialidades psicopedagógicas en un Instituto Privado de Lima

	Nivel	N	%
Postergación de actividades	Bajo	45	38.5
	Medio	55	47.0
	Alto	17	14.5
	Total	117	100.0
Autorregulación académica	Bajo	33	28.2
	Medio	55	47.0
	Alto	29	24.8
	Total	117	100.0

Fuente: Elaboración propia.

En la Tabla 1 se muestra la distribución por niveles de las dimensiones de Procrastinación académica, observándose que en la dimensión Postergación de actividades Y Autorregulación académica, predomina el nivel medio con 47% para ambas dimensiones.

Tabla 2

Nivel general de Bienestar psicológico en estudiantes de especialidades pedagógicas en un Instituto Privado de Lima

Nivel de Bienestar psicológico	N	%
Bajo	19	16.2
Medio	53	45.3
Alto	45	38.5
Total	117	100.0

Fuente: Elaboración propia.

En la Tabla 2 se presenta la distribución por niveles de la escala general de Bienestar Psicológico, encontrándose que predomina el nivel medio con 45.3%.

Tabla 3

Nivel de las dimensiones de Bienestar psicológico en estudiantes de especialidades pedagógicas en un Instituto Privado de Lima

Dimensión	N	%
Autoaceptación		
Bajo	30	25,6
Medio	43	36.8
Alto	44	37.6
Relaciones positivas con los demás		
Bajo	33	28.2
Medio	53	45.3
Alto	31	26.5
Sentido de vida		
Bajo	31	26.5
Medio	51	43.6
Alto	35	29.9
Crecimiento personal		
Bajo	49	41.9
Medio	23	19.7
Alto	45	38.5
Autonomía		
Bajo	15	12.8
Medio	65	55.6
Alto	37	31.6

Dominio del entorno		
Bajo	20	17,1
Medio	40	34.2
Alto	57	48.7
Total	117	100.0

Fuente: Elaboración propia.

En la Tabla 3 se encuentran los niveles de las dimensiones de Bienestar Psicológico, observándose que en Autoaceptación y Dominio del entorno predomina el nivel alto con 37.6% y 48.7%, respectivamente. En las dimensiones Relaciones positivas con los demás, Sentido de vida y Autonomía predomina el nivel medio con 45.3%, 43.6% y 55.6%, respectivamente. Por último, en la dimensión Crecimiento personal predomina el nivel bajo con 41.9%.

Tabla 4

Correlación de las dimensiones de Procrastinación académica con Bienestar psicológico en estudiantes de especialidades psicopedagógicas en un Instituto Privado de Lima

	Bienestar psicológico (rho)	Sig.(p)
Postergación de actividades	-.269	.003**
Autorregulación académica	.479	.000**

Nota: ** $p < .01$, altamente significativo.

rho, coeficiente de correlación de Spearman.

La Tabla 4 presenta la correlación entre las variables de estudio, determinada por la prueba de correlación de Spearman, la cual indicó que existe correlación altamente significativa, inversa y de tamaño pequeño entre Postergación de actividades y Bienestar Psicológico. Además, se encontró correlación altamente significativa, directa y de tamaño medio entre Autorregulación académica y Bienestar Psicológico.

Tabla 5

Correlación de la dimensión Postergación de actividades con las dimensiones de Bienestar psicológico en estudiantes de especialidades psicopedagógicas en un Instituto Privado de Lima

Variables	Rho	Sig. (p)
Autoaceptación	-.264	.004**
Relaciones positivas con los demás	.023	.806
Postergación de actividades Sentido de vida	-.276	.003**
Crecimiento personal	-.157	.091
Autonomía	-.182	.050*
Dominio del entorno	-.263	.004**

Nota: ** $p < .01$, altamente significativo.

* $p < .05$ significativo

rho, coeficiente de correlación de Spearman.

La Tabla 5 presenta las correlaciones entre Postergación de actividades y las dimensiones de Bienestar psicológico, determinadas por la prueba de correlación de Spearman, la cual indicó que existe correlación altamente significativa, inversa y de magnitud pequeña entre Postergación de actividades y las dimensiones Autoaceptación ($\rho = -.264$), Sentido de vida ($\rho = -.276$) y Dominio del entorno ($\rho = -.263$). También se encontró correlación significativa, inversa y de magnitud pequeña entre Postergación de actividades y Autonomía ($\rho = -.182$).

Tabla 6

Correlación de la dimensión Autorregulación académica con las dimensiones de Bienestar psicológico en estudiantes de especialidades psicopedagógicas en un Instituto Privado de Lima

Variables	rho	Sig. (p)
Autoaceptación	.415	.000**
Relaciones positivas con los demás	.129	.165
Autorregulación académica Sentido de vida	.479	.000**
Crecimiento personal	.377	.000**
Autonomía	.250	.007**
Dominio del entorno	.400	.000**

Nota: ** $p < .01$, altamente significativo.

rho, coeficiente de correlación de Spearman.

La Tabla 6 presenta las correlaciones entre Autorregulación académica y las dimensiones de Bienestar psicológico, determinadas por la prueba de correlación de Spearman, la cual indicó que existe correlación altamente significativa, directa y de magnitud mediana entre Autorregulación académica y las dimensiones Autoaceptación ($\rho = .415$), Sentido de vida ($\rho = .479$), Crecimiento personal ($\rho = .377$) y Dominio del entorno ($\rho = .400$). También se encontró correlación altamente significativa, directa y de magnitud pequeña entre Autorregulación académica y Autonomía ($\rho = .250$).

CAPITULO IV
DISCUSION DE RESULTADOS

La procrastinación es concebida como aquella propensión a postergar el comienzo o culminar tareas para otro momento o incluso postergarlos indefinidamente, la procrastinación ligada a un bienestar psicológico bajo, podría generar problemas a futuro a cualquier persona. En correspondencia a ello, la pesquisa actual persigue determinar la relación que existe entre procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de especialidades psicopedagógicas en un Instituto Privado de Lima, para ello se inicia con el análisis de los resultados descriptivos.

En la Tabla 1, se encuentran los niveles de los factores de Procrastinación Académica en estudiantes de especialidades psicopedagógicas en un Instituto Privado de Lima, observándose que en Postergación de Actividades y Autorregulación Académica predomina el nivel medio con 47% para ambos factores. Esto significa que con regular frecuencia, los estudiantes postergan las tareas encomendadas porque optan por realizar otras actividades que proporcionan satisfacción inmediata, pero cuando la postergación amenaza su desempeño académico, también los estudiantes son capaces de regular su voluntad y motivación interna para cumplir con la presentación puntual de dichas tareas; es decir, la postergación de actividades y la autorregulación académica se equilibran entre sí para evitar que los estudiantes tengan mal desempeño académico y se sientan insatisfechos consigo mismos. La capacidad para haber logrado equilibrar la postergación y autorregulación se debe a que los estudiantes están en una categoría más avanzada de preparación académica (cursan la especialidad), por ende, han tenido mayor experiencia académica y han aprendido a autogestionarse para continuar avanzando. Sobre ello, Buendía (2020), comenta que la autorregulación es una habilidad que se aprende mientras se avanza por las etapas del ciclo vital, los adultos jóvenes tienen la necesidad de adquirir y desarrollar esta habilidad para conseguir mejores trabajos, alcanzar sus metas y posicionarse mejor en sus carreras profesionales. Asimismo, Johnson et al. (2016) y Van Eerde (2003), sostienen que el manejo de las estrategias de aprendizaje y técnicas para una mejor administración del tiempo, conducen a que la persona se autorregule y control su procrastinación; estos conocimientos son parte de la formación de las especialidades psicopedagógicas, lo cual también explica por qué los estudiantes alcanzan el equilibrio entre ambos factores de procrastinación académica.

En la Tabla 2, se halla el nivel general de Bienestar Psicológico en estudiantes de especialidades psicopedagógicas en un Instituto Privado de Lima, encontrándose que predomina el nivel medio con 45.3%, seguido del nivel alto (38.5%) y bajo (16.2%). Esto

quiere decir que la valoración que realizan los estudiantes sobre su bienestar psicológico suele ser positiva porque se encuentran satisfechos con su desempeño en algunos aspectos de sus vidas como progresar en su idoneidad laboral, la independencia propia de la adultez temprana y media y las relaciones interpersonales positivas que construyen en los diversos espacios que ocupan; sin embargo, existen otros aspectos que no son valorados favorablemente e impiden que los estudiantes alcancen niveles superiores de bienestar psicológico, estos aspectos pueden estar relacionados con la constante evaluación que realizan sobre sus logros académicos en la especialidad que cursan. Al respecto, Ryff y Singer (1998), señalan que el bienestar psicológico depende del desarrollo de potencial humano, que se consigue mediante el alcance de las metas propuestas; también Csikszentmihalyi (1999), refiere que el bienestar psicológico depende de que la persona considere que cuenta con los recursos para enfrentar los retos que se plantea a sí misma, además de tener éxito en sus acciones. Estos autores reivindican que los estudiantes se mantienen en el proceso de evaluación constante porque aún no culminan su especialidad y ello influencia en el nivel medio de su bienestar psicológico general. Además, este resultado coincide con lo encontrado por Tacca y Tacca (2019), quienes estudiaron la misma variable en estudiantes de posgrado y reportaron que el nivel de ella estaba por debajo de la media debido a la influencia de encontrarse realizando estudios de posgrado.

En la Tabla 3, se encuentran los niveles de las dimensiones de Bienestar Psicológico en estudiantes de especialidades psicopedagógicas en un Instituto Privado de Lima, observándose que predomina el nivel alto en las dimensiones Autoaceptación y Dominio del entorno con 37.6% y 48.7%, respectivamente. Esto significa que los estudiantes realizan una valoración positiva sobre su identidad y accionar en el presente, sintiéndose satisfechos con su gestión emocional e incluso acciones del pasado porque contribuyeron a la sensación de bienestar actual; asimismo, cuentan con la habilidad para gestionar los espacios que ocupan con la intención de satisfacer sus necesidades y anhelos, reafirmando la sensación de control y responsabilidad sobre los acontecimientos en sus vidas. A medida que la persona transita por la adultez, se espera que haga uso de los recursos que ha adquirido para demostrar mayor responsabilidad en sus acciones y tener éxito en las mismas. Al respecto, Schaie y Willis (2000), sostienen que los adultos jóvenes utilizan sus conocimientos para tener éxito en la vida y en la edad media, los problemas se resuelven con sentido de responsabilidad sobre sí mismo y el entorno. Además, Ryff (1989), señalaba que la competencia social tenía gran influencia en la competencia personal, convirtiéndose en fuente de buena autoestima y bienestar; es decir, a medida que la persona reconoce que es más competente en el entorno y en sus relaciones

interpersonales, se siente más satisfecha consigo misma y mejora su percepción del bienestar. Este resultado coincide con Cárdenas, (2017), quién estudió el bienestar psicológico en adultos tempranos y medios que estudiaban una carrera profesional, encontrando que las dimensiones Autoaceptación y Dominio del entorno, presentaban puntajes por encima de la media y eran consideradas positivas, ello se debía a que su población estaba cursando estudios y su desarrollo personal favorecía la sensación de bienestar psicológico.

También se observa que en las dimensiones Relaciones positivas con los demás, Sentido de vida y Autonomía predomina el nivel medio con 45.3%, 43.6% y 55.6%, respectivamente; ello quiere decir que los estudiantes, con regular frecuencia, establecen vínculos interpersonales estables y de apoyo mutuo con amigos y sus parejas, aunque algunos conflictos los conducen a reevaluar el estado de sus relaciones experimentado un nivel ligero de preocupación e incomodidad respecto a estas; además, se mantienen a la expectativa de estar realizando las acciones necesarias para cumplir con el propósito de sus vidas, para ello se plantean metas en diferentes plazos y cuando no las alcanzan pueden sentirse desanimados y confundidos respecto al camino que están siguiendo; asimismo, es frecuente que demuestren su autoridad personal y sean capaces de conducirse acertadamente en entornos de elevada presión, pero cuando esta se exagera pueden sentir que pierden las riendas de sus actos y soliciten ayuda. El nivel medio en las dimensiones descritas puede deberse a que los estudiantes aún están explorando sobre sus relaciones interpersonales, les preocupa cumplir con sus objetivos personales para satisfacer expectativas personales y externas y aún requieren de mayor madurez para reafirmar su autodeterminación, lo último puede explicarse porque se encuentran en proceso de aprendizaje y reconocen que necesitan de apoyo adicional para sobrellevar su vida académica. En relación a ello, Ryan et. al. (1996), indicaban que el bienestar psicológico no puede alcanzar niveles altos cuando las necesidades de autonomía, competencia y relaciones, no eran satisfechas a plenitud. Además, Tanner (2006), sostenía que los adultos tempranos y medios deben responder a las demandas propias de su etapa, entre ellas lograr la independencia del grupo familiar y tener éxito en la conformación de la pareja, a nivel académico y laboral; lo cual influye en la valoración del bienestar psicológico, cuando la persona considera que está cumpliendo a medias con las demandas sociales en relación a su edad, su experimentación de bienestar puede variar. Este resultado coincide con Cárdenas (2017), quien encontró que su población reportaba ambivalencia respecto a la dimensión Relaciones positivas con los demás, debido a que requerían de mayor soporte para coordinar su vida académica con la social y laboral.

En cuanto a la dimensión Crecimiento personal, el nivel predominante fue bajo con 41.9%; esto quiere decir que, pese a que los estudiantes realizan estudios de especialidad, sienten que aún necesitan incorporar nuevas habilidades para seguir desarrollándose como personas, dejando como resultado que sus razonamientos sean limitados y manifiesten temor a vivir nuevas experiencias; ello puede explicarse por la presión del entorno académico y social, ocasionando que los estudiantes se cuestionen si serán capaces de convertirse en el ideal de sí mismos y si las acciones del presente serán suficientes para ese propósito. Sobre ello, Neugarten y Neugarten (1987), plantearon que los adultos son muy conscientes del reloj social y las normas culturales, los cuales ejercen presión para que a determinadas edades y momentos de vida, como el posgrado, ‘cumplan’ con las exigencias sociales correspondientes. Además, Ryff (2014), refirió que la dimensión de crecimiento personal suele disminuir al ser afectada por la edad; es decir, mientras mayor edad tenga una persona y haya atravesado por más etapas del ciclo vital, su percepción de continuar creciendo personalmente se ve menguada porque puede considerar que no hay nuevas habilidades que adquirir o no están disponibles las suficientes oportunidades. Este resultado coincide con Arhuis (2019), quien analizó el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de educación, encontrando que obtuvieron nivel bajo en la dimensión Crecimiento personal debido a que se evaluó a todos los ciclos, lo que coincide en la afectación de esta dimensión debido al progreso en los ciclos.

A continuación se analizan los resultados correlacionales, comenzando por la Tabla 4, donde se afirma la hipótesis general que enuncia la correlación significativa entre Procrastinación Académica y Bienestar Psicológico en estudiantes de especialidades psicopedagógicas en un Instituto Privado de Lima; al observar que la prueba estadística de correlación de Spearman encontró correlación altamente significativa, negativa y de grado pequeño entre Postergación de actividades y Bienestar Psicológico; además, correlación altamente significativa, positiva y de magnitud moderada entre Autorregulación académica y Bienestar Psicológico. Esto significa que cuando los estudiantes postergan los trabajos que les han sido encomendados y aceptados por ellos para realizarlos, prefiriendo realizar otras actividades que generan mayor confort, perciben que no están cumpliendo con sus objetivos personales para concretar el desarrollo de su potencial y su valoración del bienestar psicológico percibido decae; en contraste, cuando los estudiantes regulan su comportamiento procrastinador para conseguir cumplir con sus trabajos y presentarlos a tiempo, encontrando motivación en el progreso académico y las características de algunas tareas, la valoración de su bienestar psicológico se torna positiva y consideran que son capaces de adaptarse a las

circunstancias para continuar desarrollándose y alcanzar éxito en la vida. Al respecto, Domínguez et. al. (2013), sostiene que las personas que poseen determinado nivel en postergación de actividades deberían poseer un nivel similar en la autorregulación académica porque son factores que se contraponen entre sí; por ende, al existir equilibrio entre estas dimensiones se preserva la valoración positiva del bienestar psicológico y la percepción de ser capaz de integrar aspectos positivos (autorregulación) y negativos (postergación) para un adecuado funcionamiento en diversas áreas de la vida. Este resultado coincide parcialmente con Cid (2015), quien estudió a adultos tempranos y encontró correlación estadísticamente significativa e inversa entre procrastinación y bienestar psicológico; la autora sostiene que los adultos inmiscuidos en entornos laborales sufren más las consecuencias de postergar sus actividades.

En la Tabla 5 se afirma parcialmente la primera hipótesis específica que enuncia la correlación entre Postergación de actividades y las dimensiones de Bienestar Psicológico en estudiantes de especialidades psicopedagógicas en un Instituto Privado de Lima; al observar que la prueba estadística de correlación de Spearman encontró correlación altamente significativa, negativa y de grado pequeño entre Postergación de actividades y Autoaceptación, Sentido de vida y Dominio del entorno. Esto significa que cuando los estudiantes posponen sus actividades debido a que no se sienten lo suficientemente motivados por las características de las mismas o consideran que no recibirán la retribución que merecen, se afecta la valoración que realizan sobre sí mismos, tendiendo a considerar que sus acciones del presente son inadecuadas y no pueden gestionar correctamente su voluntad; también se ve afectado su plan para cumplir con los propósitos personales que se proponen a sí mismos, considerando que el aplazamiento de sus tareas los distancia de las metas que pretenden alcanzar; y el no emplear adecuadamente los recursos personales de los que disponen, los hacen percibirse como incompetentes para adaptarse a los cambios del contexto, sintiendo que pierden el control. Sobre ello, Senecal et. al. (2003), señala que las personas procrastinadoras presentan cogniciones irracionales que influyen en la percepción negativa de la identidad personal y la disminución de la capacidad para ejecutar algunas tareas. Asimismo, Natividad (2014), señala que la persona procrastinadora experimenta elevados niveles de estrés que repercuten en su bienestar psicológico y se observa incoherencia entre lo que se pretende hacer (objetivos) y lo que realmente se hace (resultados). Además, este resultado coincide parcialmente con Chacaltana (2018), quien estudió la procrastinación académica y bienestar psicológico en adolescentes y adultos tempranos, encontrando correlación altamente significativa, positiva y

de magnitud pequeña entre postergación de actividades y baja autoaceptación; la autora sostiene que la postergación contribuye a que el estudiante no reconozca sus dificultades personales y eso mella en su autoaceptación.

También se halló correlación significativa, negativa y de grado pequeño entre Postergación de actividades y Autonomía; esto quiere decir que cuando en los estudiantes se afianza el hábito de aplazar la ejecución de las tareas encomendadas y recurren a realizar otras tareas para obtener gratificación inmediata; se ve afectada su capacidad de conducirse adecuadamente en entornos de elevada presión y perciben que están contradiciendo sus valores y estándares personales, en este caso relacionados a lo que han aprendido en el ámbito psicopedagógico. Al respecto, Ryan y Deci (2000), sostenían que la persona experimenta un incremento en su bienestar cuando toma decisiones propias sobre la ejecución de sus actividades y recibe felicitaciones por los resultados; algo que no ocurre cuando la persona opta por postergar sus quehaceres y su rendimiento disminuye. Asimismo, Vásquez et. al. (2009), sostenían que la incoherencia entre las metas que se plantea una persona y sus acciones, desencadena malestar psicológico porque se contradicen los valores personales; en este caso, proponerse concluir su formación psicopedagógica, pero descuidar la presentación de los trabajos genera afectación en la dimensión de autonomía del bienestar psicológico.

Asimismo, no se encontró correlación entre Postergación de actividades y Relaciones positivas con los demás y Crecimiento personal; ello significa que cuando los estudiantes dejan para después sus actividades, no se debe a que pretendan pasar tiempo con otras personas para afianzar los vínculos interpersonales ni consideran que la postergación vaya en desmedro de su evolución personal. Este resultado coincide parcialmente con Chacaltana (2018), quien encontró que no existe correlación entre el factor postergación de actividades y la dimensión de relaciones positivas en adolescentes y adultos tempranos.

En la Tabla 6, se afirma parcialmente la segunda hipótesis general que enuncia la correlación entre Autorregulación académica y las dimensiones de Bienestar Psicológico en estudiantes de especialidades psicopedagógicas en un Instituto Privado de Lima; al observarse que la prueba estadística de correlación de Spearman encontró correlación altamente significativa, positiva y de magnitud mediana entre Autorregulación académica y Autoaceptación, Sentido de vida, Crecimiento personal y Dominio del entorno. Esto significa que cuando los estudiantes gestionan adecuadamente sus emociones y motivaciones para presentar a tiempo las actividades asignadas, pudiendo así continuar progresando en su

formación de especialidad, manifiestan bienestar consigo mismas, percibiendo que hay coherencia entre sus pensamientos y acciones; también sienten que las actividades que realizan guardan concordancia con el camino que se han planteado seguir, así, cada tarea presentada los aproxima más hacia sus metas; además, el cumplimiento de sus actividades contribuye a que continúen adquiriendo y desarrollando habilidades que les serán útiles en el entorno laboral, sintiendo que están en constante evolución; y son capaces de ejercer control sobre los espacios que ocupan para modificarlos con la intención de satisfacer sus necesidades y alcanzar anhelos. Al respecto, Osgood et. al. (2005), señalan que los adultos que continúan su formación académica tienen mayores probabilidades de ser prósperos y ello mejora su bienestar psicológico; en ese sentido, cuando los estudiantes se esfuerzan por continuar formándose y consiguen autorregularse para cumplir con sus quehaceres, se percibirán más competentes, en constante desarrollo personal y satisfechos quiénes son. Este resultado coincide con Chacaltana (2018), quien encontró correlación altamente significativa, positiva y de magnitud moderada entre autorregulación académica con autoaceptación y crecimiento personal; la autora señala que cada nivel de formación académica requiere de mejor conducción en capacidades personales y uso de recursos para que el estudiante se enfrente a las exigencias del entorno y al observarse capaz se sentirá bien consigo mismo y más cercano a sus metas.

Además, se halló correlación altamente significativa, positiva y de magnitud pequeña entre Autorregulación académica y Autonomía; esto significa que cuando los estudiantes cumplen con la presentación oportuna de sus actividades académicas, tras haber dispuesto de la motivación interna suficiente para la ejecución, se observa un ligero incremento en el buen desempeño en entornos de elevada presión y que su comportamiento es coherente con su jerarquía de valores; que la correlación no sea de mayor magnitud puede deberse a que los estudiantes perciben que mientras estén en un entorno académico estructurado no pueden ejercer totalmente su independencia. De acuerdo a Pintrich (2000) y Holec (1985), sostienen que la autorregulación y autonomía en estudiantes requiere que ellos mismos seleccionen sus estrategias de aprendizaje y que estas sean coherentes con las motivaciones internas y las demandas contextuales, estando ambos conceptos relacionados porque dependen de la libertad ejercida por el estudiante para tomar decisiones en materia educativa.

Asimismo, no se encontró correlación entre Autorregulación académica y Relaciones positivas con los demás; ello significa que la capacidad de los estudiantes para gestionar sus emociones y volición con el propósito de realizar sus actividades encomendadas, no se debe a

que busquen afianzar vínculos interpersonales con amistades o la pareja; quedando demostrado que esta dimensión se encuentra al margen del ámbito académico. Este resultado coincide con Chacaltana (2018), al no encontrar correlación entre el factor autorregulación académica y la dimensión de relaciones positivas; la autora sostiene que posiblemente su población no consideraba que sus relaciones en el ámbito universitario guardaban relación con el éxito académico.

CAPITULO V
CONCLUSIONES Y
RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Existe correlación altamente significativa, inversa y de magnitud pequeña entre Postergación de actividades y Bienestar Psicológico, además, correlación altamente significativa, directa y de magnitud mediana entre Autorregulación académica y Bienestar Psicológico en los estudiantes de especialidades psicopedagógicas de un Instituto Privado de Lima.
- Se determinó que en los estudiantes de especialidades psicopedagógicas de un Instituto Privado de Lima, las dimensiones de Procrastinación académica, Postergación de actividades y Autorregulación académica, predominó el nivel medio con porcentajes de 47% en ambas.
- Se determinó que en los estudiantes de especialidades psicopedagógicas de un Instituto Privado de Lima, en la escala general de Bienestar Psicológico y en sus dimensiones Relaciones positivas con los demás, Sentido de vida y Autonomía, predominó el nivel medio con 45.3%, 45.3%, 43.6% y 55.6%, respectivamente. Además, en las dimensiones Autoaceptación y Dominio del entorno predominó el nivel alto con 37.6% y 48.7%, respectivamente. Finalmente, en la dimensión Crecimiento personal predominó el nivel bajo con 41.9%.
- Existe correlación altamente significativa, inversa y de magnitud pequeña entre Postergación de actividades y las dimensiones Autoaceptación, Sentido de vida y Dominio del entorno; además, correlación significativa, inversa y de magnitud pequeña con la dimensión Autonomía.
- Existe correlación altamente significativa, directa y de magnitud mediana entre Autorregulación académica y las dimensiones Autoaceptación, Sentido de vida, Crecimiento personal y Dominio del entorno; además, existe correlación altamente significativa, directa y de magnitud pequeña con la dimensión Autonomía.

5.2. Recomendaciones

- Diseñar y ejecutar un programa de orientación y consejería psicología con el enfoque de la psicología positiva aplicada, que les permita a estudiantes de las especialidades pedagógicas en un Instituto Privado de Lima que alcanzaron niveles bajos de bienestar psicológico y sus dimensiones, mejorar paulatinamente el grado de satisfacción consigo mismos como personas y estudiantes, optando en adelante por mantener una visión positiva de su propia existencia. Esta mejoría se reflejará en el despliegue de nuevas

estrategias y recursos para afrontar las dificultades y vicisitudes en los distintos contextos en los que transcurre su vida (personal, social, familiar, académico, etc.).

- Realizar talleres de planificación de actividades y organización del tiempo, con enfoque cognitivo-conductual, dirigidos a los estudiantes evaluados que obtuvieron un nivel medio y alto de Procrastinación Académica, con el propósito de instruirles en el manejo de estrategias innovadoras y creativas para la ejecución de actividades académicas, y por ende, desestimar progresivamente la percepción equivocada de que el cumplimiento de las responsabilidades y deberes inherentes a su rol es desagradable, incómodo y aburrido. Siendo así, la disminución del nivel de procrastinación académica, permitirá también que el rendimiento académico de este grupo de estudiantes mejore en corto y mediano plazo.
- Se sugiere que los estudiantes de psicología e investigadores en salud mental, desarrollen nuevos estudios sobre las variables Procrastinación académica y Bienestar psicológico en estudiantes de educación superior, e incluso ampliar su alcance, considerando a aquellos que cursan estudios en universidades estatales y privadas, con la finalidad de conocer con mayor profundidad, aspectos relevantes a la conducta y desarrollo socioemocional de los futuros profesionales en carreras de servicio.

CAPITULO VI

REFERENCIAS Y ANEXOS

6.1. Referencias

- Ackerman, D. y Gross, B. (2007). I can start that JME manuscript next week, can't I? The task Characteristics Behind Why Faculty Procrastinate. *Journal of Marketing Education*, 29, 97 – 110.
- Akinsola, M. (2006). Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 3(4), 363 - 370.
- Álvarez, N. (2019). *Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico* [Tesis de pregrado, Universidad de Lima]. https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/10604/Alvarez_Propiedades_psicom%C3%A9tricas.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Arguis, W. (2019). *Habilidades sociales, bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de una universidad privada de Chimbote, 2018* [Tesis de maestría, Universidad Privada Antenor Orrego]. https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/5508/1/REP_MAEST.EDU_WENDY.ARHUIS_HABILIDADES.SOCIALES.BIENESTAR.PSICOL%C3%93GICO.RENDIMIENTO.ACAD%C3%89MICO.ESTUDIANTES.UNIVERSIDAD.PRIVADA.CHIMBOTE.2018.pdf
- Asikhia, O. (2010). Academic Procrastination in Mathematics: Causes, Dangers and Implications of Counselling for Effective Learning. *Canadian Center of Science and Education*, 3(3), 205 - 210.
- Buendia, S. (2020). *Procrastinación académica y proyecto de vida en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lima* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. <http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/4011/BUENDIA%20ZAVALA%20STEPHANY%20MARLENE%20%20T%C3%8DTULO%20PROFESIONAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Busko, D. (1998). Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model [Tesis de maestría, University of Guelph].

<https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.456.4450&rep=rep1&type=pdf>

- Cárdenas, M. (2017). *Motivación laboral y bienestar psicológico en trabajadores que estudian en un programa por experiencia profesional en una universidad privada con sede en Lima* [Tesis de maestría, Universidad Ricardo Palma]. <https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1503/MLCARDENASR.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Carranza, E., Hernandez, R. y Alhuay, Q. (2017). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología. *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales*, 13(2), 133 - 146.
- Carranza, R. y Ramirez, A. (2013). Procastinacion y características demograficas asociados en estudiantes universitarios. *Apuntes Universitarios*, 95 - 108.
- Castillo, R. (2014). *Reporte del tamaño del efecto en los artículos de tres revistas de psicología peruanas en los años 2008 al 2012* [Tesis de pregrado]. Universidad Mayor de San Marcos.
- Casullo, M. y Castro, S. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la PUCP*, 18(1), 37 - 68.
- Chacaltana, K. (2018). *Procrastinación académica, adaptación universitaria y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Psicología – Ica* [Tesis de maestría, Universidad Femenina del Sagrado Corazón]. https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/494/Chacaltana%20%20Hernandez_2018.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Cid, S. (2015). *Perfeccionismo, autorregulación, autoeficacia y bienestar psicológico en la procrastinación* [Tesis de maestría, Universidad Pontificia de Comillas]. <https://repositorio.comillas.edu/jspui/bitstream/11531/1043/1/TFM000116.pdf>
- Contreras, H., Mori, E., Lam, N., Gil, E., Hinostroza, W., Rojas, D., Espinoza, E., Torrejón, E. y Conspira, C. (2011). Procrastinación en el estudio: exploración del fenómeno en adolescentes escolarizados. *Revista Peruana de Epidemiología*, 15(3), 1 - 5.

- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American Psychologist*, 54(10), 821 – 827.
- Cuadra, H. y Florenzano, R. (2003). El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12(1), 83 - 96. <https://revistapsicologia.uchile.cl/index.php/RDP/article/view/17380/18144>
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C. y Dierendonck, V. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572 - 577.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. y Smith, H. (1999). Subjective wellbeing: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276 - 302.
- Dominguez, S. (2017). Prevalencia de Procastinacion academica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana y su relacion con variables demograficas. *Redalyc*, 7(1), 81 - 95.
- Dominguez, S., Graciela, G. y Centeno, S. (2013). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una Universidad Privada [Tesis de pregrado]. Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
- Ferrari, J., Johnson, J. y McCown, M. (1995). *Procrastination and task avoidance : theory, research, and treatment*. Plenum.
- Figuroa, I., Contini, N., Lacunza, B., Levín, M. y Estévez, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de psicología*, 21(1), 66 – 72.
- García, H. (2006). *La Medición en Ciencias Sociales y en la Psicología, en Estadística con SPSS y Metodología de la Investigación*. Trillas.
- García-Viniegras, C. y González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6), 586-592. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000600010&lng=es&tlng=es.

- Garzón, A. y Gil, J. (2017). Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior. *Universitas Psychologica*, 16(3). <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-3.gtpe>
- Gaxiola, J. y Joaquina, L. (2016). *El bienestar psicológico: Una mirada desde Latinoamérica*. Universidad de Sonora.
- Giménez, M. (2005). Optimismo y pesimismo. *Variables asociadas en el contexto escolar*. *Pulso*, 28, 9 - 23.
- Gómez, E., Vera, A., Ávila, E., Musitu, G., Enrique, V. y Dorantes, G. (2014). Resiliencia y felicidad de adolescentes frente a la marginación urbana en México. *Psicodebate*, 14(1), 45 - 68.
- Guzmán, D. (2013). Procrastinación una mirada clínica. *Máster de Psicología Clínica y de la Salud*. https://www.academia.edu/13227195/Procrastinacion_TEMA.
- Hernández, F. (2016). Procrastinación académica, motivos de procrastinación y bienestar psicológico en alumnos de ingeniería industrial de una universidad de Trujillo [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. <http://hdl.handle.net/11537/10716>
- Holec, H. (1985). On autonomy: some elementary concepts. En Riley (Ed.), *Discourse and learning* (pp. 173 - 190). Longman.
- Johnson, P., Perrin, C., Salo, A., Deschaine, E. y Johnson, B. (2016). Use of an explicit rule decreases procrastination in university students. *Journal of Applied Behavioural Analysis*, 49(2), 346 – 358.
- Manzano-Arrondo, V. (2009). Sobre la acotación de efectos y la existencia de relación. <http://asignatura.us.es/dadpsico/apuntes/efectos.pdf>.
- Marquina, R., Gomez, L., Salas, C., Santibañez, S. y Rumiche, R. (2016). Procastinacion en alumnos universitarios de Lima Metropolitana. *Revista Perú*, 12(01).
- Mejia, C., Ruiz-Urbina, F., Benites-Gamboa, D. y Pereda-Castro, W. (2018). Factores académicos asociados a la procrastinación. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 34(3), 61-70. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252018000300008&lng=es&tlng=es

- Morano, C. (2003). Appraisal and coping: moderators or mediators of stress in alzheimer's disease caregivers?. *Social Work Research*, 27(2), 116 - 128.
<https://doi.org/10.1093/swr/27.2.116>
- Musitu, G. y Cava, M. (2002). El rol del apoyo social en el ajuste de los adolescentes. *Intervención Psicosocial*, 12, 179 – 192.
- Natividad, L. (2014). *Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios*. Universidad de Valencia.
- Natividad, L. (2014). *Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios [Tesis doctoral]*. Universidad de Valencia.
- Orcasita, L. y Uribe, A. (2010). La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes. *Psychologia: avances de la disciplina*, 4(2), 69 - 82.
- Osorio, M., Prado, C., Parrello, S. y Bazán, G. (2020). Características Psicométricas y Estructura Factorial del School Burnout Inventory Student (SBI-U-9) en Estudiantes Universitarios Mexicanos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 2(55), 141 - 150.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459664449011>
- Pintrich, P. (2000). The role of goal orientation in self-regulated learning. En Boekaerts, Pintrich, Paul y Zeidner (Eds.), *Handbook of Self – Regulation* (pp. 451 - 502). Academic Press.
- Ríos, H. y Zuñiga, J. (2019). *Implementación de un centro psicopedagógico en Lima Metropolitana [Tesis de maestría]*. Universidad De Piura.
- Riva, M. (2006). *Manejo conductual-cognitivo de un déficit en autocontrol, caracterizado por conductas de procrastinación [Tesis de maestría]*. Pontífice Universidad Javeriana.
- Rodríguez, A. y Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45 - 60.
- Rodríguez, R. y Quiñones, A. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot*, 5(1), 7 - 17.

- Rosa, Y., Negrón, N., Maldonado, Y., Quiñonez, A. y Toledo, N. (2015). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 33(1), 31 - 43.
- Ryan, R. y Deci, E. (2000). La teoría de la autodeterminación y la facilitación de la motivación intrínseca, el desarrollo social y el bienestar. *The American Psychological Association*, 55(1), 68 - 78.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything: or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069 - 1081.
- Ryff, C. y Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1 – 28.
- Ryff, C. y Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719 - 727.
- Sánchez, H., Reyes, C. y Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Universidad Ricardo Palma.
- Sandoval, S., Dorner, A. y Véliz, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes carreras de salud. *Investigación Educación Médica*, 6(24). doi: 10.1016/j.riem.2017.01.004
- Senécal, C., Julien, E. y Guay, F. (2003). Role conflict and academic procrastination: A self-determination perspective. *European Journal of Social Psychology*, 33(1), 135–145.
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65 – 94.
- Tacca, D. y Tacca, A. (2019). Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado. *Revista de Investigación Psicológica*, 21, 37 – 56. http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n21/n21_a04.pdf
- Torres, C., Padilla, M. y Dos Santos, C. (2017). El estudio de la procrastinacion humana como un estilo interactivo. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 35(1), 153 - 163.
- Universidades, C. d. (2013). Guía Universidades saludables. *Consortio de Universidades*, 1-31.

- Uriarte, A. y Ramirez, A. (2016). *Procrastinación y rendimiento académico en los alumnos de la escuela profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión, filiar Tarapoto, 2016* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. <https://1library.co/document/z3dkegmy-procrastinacion-rendimiento-academico-escuela-profesional-psicologia-universidad-tarapoto.html>
- Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35, 1401 – 1418.
- Vázquez, C. y Hervás, G. (2008). *Psicología positiva aplicada*. Desclee de Brower. <https://www.ucm.es/data/cont/docs/3-2013-02-18-8-SALUD%20MENTAL%20POSITIVA.pdf>.
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 15 - 28. http://institucionales.us.es/apcs/doc/APCS_5_esp_15-28.pdf
- Yarlequé, L., Javier, L., Monroe, J., Nuñez, E., Navarro, L., Padilla, M., Matalinares, M., Navarro, L. y Campos J. (2016). Procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior de Lima y Junín. *Horizonte de la Ciencia* 6(10), 173 - 184.

6.2. Anexos

Anexo 1 – Tablas de Normalidad

Tabla 7

Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov de las puntuaciones de las Dimensiones de la Escala Procrastinación académica en estudiantes de especialidades pedagógicas en un Instituto Privado de Lima

		K-S	Sig.(p)	Nota: K-S:
Postergación de actividades		,117	0,000	
Autorregulación académica		0.091	.020	

Estadístico de Kolmogorov-Smirnov

* $p < 0.05$

En la Tabla 7, se muestra que según la prueba estadística de Kolmogorov-Smirnov, la distribución de las puntuaciones en el Cuestionario de Procrastinación académica aplicado a estudiantes de especialidades pedagógicas en un Instituto Privado de Lima, integrantes de la muestra, estableciendo que la referida distribución presenta diferencia significativa ($p < 0.05$) con la distribución normal.

Tabla 8

Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov de las puntuaciones en la Escala de Bienestar psicológico en estudiantes de especialidades pedagógicas en un Instituto Privado de Lima

	K-S	Sig.(p)
Bienestar psicológico	,084	,041 **
Autoaceptación	,103	,004 **
Relaciones positivas con los demás	,115	,001 **
Sentido de la vida	,154	,000 **
Crecimiento personal	,160	,000 **
Autonomía	,089	,024 **
Dominio del entorno	,095	,012 **

Nota:

K-S: Estadístico de Kolmogorov-Smirnov

** $p < 0.01$

Los resultados expuestos en la Tabla 8, referentes a la aplicación de la prueba estadística de Kolmogorov-Smirnov, para evaluar la distribución de las puntuaciones obtenidas en la Escala de Bienestar psicológico, y sus dimensiones; señalan que la distribución de las puntuaciones a nivel general en la Escala y en sus dimensiones: Autoaceptación, Relaciones positivas con los demás, Sentido de la vida, Crecimiento personal, Autonomía y Dominio del entorno difieren de manera altamente significativa ($p < 0.01$), con la distribución normal.

Anexo 2 – Tablas de propiedades psicométricas de los instrumentos

Tabla 9

Validez de las Dimensión de la Escala de Procrastinación académica mediante la utilización de la correlación ítem-test mediante la correlación de Pearson

Dimensión	Ítem	Correlación
Postergación de actividades	Ítem 01	0.732
	Ítem 06	0.89
	Ítem 07	0.872
Autorregulación académica	Ítem 02	0.568
	Ítem 03	0.549
	Ítem 04	0.384
	Ítem 05	0.523
	Ítem 08	0.682
	Ítem 09	0.647
	Ítem 10	0.687
	Ítem 11	0.664
	Ítem 12	0.572

Nota:

ritc: Coeficiente de correlación ítem-test corregido

a: Ítem válido si coeficiente de correlación ítem-test es mayor igual a 0.20.

En la tabla 9, se observa la correlación ítem-test de la Escala para evaluar la Procrastinación académica, de especialidades psicopedagógicas en un Instituto Privado de Lima, involucrados en la investigación, evidencian coeficientes de correlación ítem-test con valores entre .384 a .89, mayores a .20, establecido como valor mínimo aceptable, por lo que todos los ítems son válidos.

Tabla 10

Confiabilidad de la Dimensiones de la Escala de Procrastinación académica en estudiantes de especialidades psicopedagógicas en un Instituto Privado de Lima

	α	N° ítems
Postergación de actividades	,781	3
Autorregulación académica	.748	9

Nota:

α : Coeficiente de confiabilidad alfa de Cronbach

En la tabla 10, se presenta el coeficiente de confiabilidad alfa de Cronbach estimado de las Dimensiones de Escala de Procrastinación académica en estudiantes de especialidades psicopedagógicas en un Instituto Privado de Lima; evidenciando un coeficiente igual a .789 que corresponde a un nivel de confianza respetable de la Escala en la referida población investigada.

Tabla 11

Validez de la Escala de Procrastinación académica mediante la utilización de la correlación ítem-test mediante la correlación de Pearson

Item	Correlación	Item	Correlación
Ítem01	,576	Ítem16	,580
Ítem02	,429	Ítem17	,695
Ítem03	,401	Ítem18	,663
Ítem04	,449	Ítem19	,646
Ítem05	,327	Ítem20	,794
Ítem06	,631	Ítem21	,679
Ítem07	,733	Ítem22	,675
Ítem08	,745	Ítem23	,703
Ítem09	,466	Ítem24	,447
Ítem10	,555	Ítem25	,638
Ítem11	,686	Ítem26	,658
Ítem12	,497	Ítem27	,288
Ítem13	,473	Ítem28	,782
Ítem14	,407	Ítem29	,696
Ítem15	,665	Ítem30	,260

Nota:

ritc: Coeficiente de correlación ítem-test corregido

a: Item válido si coeficiente de correlación ítem-test es mayor igual a 0.20.

En la tabla 11, se observa que los treinta ítems que conforman la Prueba para evaluar la Bienestar psicológico, de especialidades psicopedagógicas en un Instituto Privado de Lima, presentan índices de correlación ítem-test con valores que fluctúan entre .260 a .794, mayores

a .20, establecidos como valor mínimo aceptable; por tanto, los ítems que forman parte de la prueba contribuyen a medir lo que se pretende medir.

Tabla 12

Confiabilidad de la Escala para evaluar el Bienestar psicológico en estudiantes de especialidades pedagógicas en un Instituto Privado de Lima

	A	N° ítems
Bienestar psicológico	0,913	30
Autoaceptación	0,864	6
Relaciones positivas con los demás	0,778	3
Sentido de la vida	0,777	7
Crecimiento personal	0,676	5
Autonomía	0,611	4
Dominio del entorno	0,432	5

Nota:

α Coeficiente de confiabilidad alfa de Cronbach

En la tabla 12, se observa que la Escala de Bienestar psicológico el coeficiente de confiabilidad alfa de Cronbach tiene un valor de 0,913 que indica confiabilidad elevada en estudiantes de especialidades psicopedagógicas en un Instituto Privado de Lima; En la dimensión Autoaceptación la confiabilidad es muy buena (0,844); en las dimensiones: Relaciones positivas con los demás y Sentido de la vida la confiabilidad es respetable con coeficientes respectivos de 0,708 y 0,784; en las dimensiones: Crecimiento personal y Autonomía la confiabilidad es aceptable con coeficientes de 0,669 y 0,614 respectivamente y la dimensión Dominio del entorno mostró un coeficiente alfa de Cronbach de 0,545.

Anexo 3 – Consentimiento Informado

Estimado estudiante, me encuentro realizando mi tesis de pregrado "Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de especialidades psicopedagógica en un Instituto Privado de Lima.", pertenezco a la carrera de psicología de la Universidad Privada Antenor Orrego, para lo cual quisiera poder contar con su apoyo completando el siguiente formulario.

Esta investigación tiene como objetivo identificar la relación existente entre Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de especialidades psicopedagógica en un Instituto Privado de Lima.

Su participación es voluntaria y la información proporcionada no será usada para fines de diagnóstico individual. La información recogida solo se usará para los propósitos de este estudio. La duración de la prueba le tomara aproximadamente 10 minutos de su tiempo.

Las escalas que estará respondiendo son las siguientes:

-Escala de bienestar psicológico EBP

-Escala de procrastinación académica EPA

Después de haber sido informado sobre el uso de su información. ¿Estaría usted de acuerdo con participar voluntariamente de la investigación “Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes”?

SI	NO
Correo electrónico	

Quedo muy agradecida por su atención y participación

Atte.

Mariana Ganoza

mariana.ganoza.f@outlook.es

Anexo 4 – Escala de Bienestar Psicológico

En el estudio del bienestar subjetivo también resulta de especial importancia ahondar en los niveles de bienestar interno o de fortaleza interna. Lee cada ítem y señala en qué medida sientes o experimentas estas emociones de manera general en tu vida cotidiana, usando la siguiente escala de respuesta:

1	2	3	4	5	6
Totalmente en desacuerdo					Totalmente de acuerdo

	Totalmente en desacuerdo					Totalmente de acuerdo
1. Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento/contenta con cómo han resultado las cosas	1	2	3	4	5	6
2. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de las personas	1	2	3	4	5	6
3. Me preocupa la opinión que los demás tienen sobre las decisiones que he tomado en mi vida.	1	2	3	4	5	6
Me resulta difícil dirigir mi vida hacia las metas que tengo.	1	2	3	4	5	6
Disfruto haciendo planes para el futuro.	1	2	3	4	5	6
Disfruto trabajar para alcanzar lo que me he propuesto para el futuro.	1	2	3	4	5	6
En general, me siento seguro/segura conmigo mismo/misma.	1	2	3	4	5	6
En general, me siento positivo/positiva conmigo mismo/misma.	1	2	3	4	5	6
Suelo preocuparme sobre lo que los demás piensan de mí.	1	2	3	4	5	6
He sido capaz de construir un modo de vida a mi gusto.	1	2	3	4	5	6
Soy una persona proactiva a la hora de realizar los proyectos que me he propuesto.	1	2	3	4	5	6

Siento que mis amigos me aportan muchas cosas.	1	2	3	4	5	6
En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	1	2	3	4	5	6
Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado.	1	2	3	4	5	6
Me siento bien cuando pienso en lo que espero para en el futuro.	1	2	3	4	5	6
Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	1	2	3	4	5	6
17. Me gustan la mayoría de características de mi personalidad.	1	2	3	4	5	6
18. Tengo confianza en mis opiniones aun cuando son opuestas a lo que la mayoría opina.	1	2	3	4	5	6
19. Las exigencias del día a día muchas veces me deprimen.	1	2	3	4	5	6
20. Tengo claro los objetivos de mi vida	1	2	3	4	5	6
21. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	1	2	3	4	5	6
22. La mayoría de las veces, me siento orgulloso/orgullosa de quien soy.	1	2	3	4	5	6
23. La mayoría de las veces, me siento orgulloso/orgullosa de la vida que llevo.	1	2	3	4	5	6
24. Sé que puedo confiar en mis amigos.	1	2	3	4	5	6
25. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de cambio y crecimiento.	1	2	3	4	5	6
26. Mis amigos saben que pueden confiar en mí.	1	2	3	4	5	6
27. Pienso que con los años no he mejorado mucho como persona.	1	2	3	4	5	6
28. Tengo la sensación de que con el tiempo he mejorado mucho como persona.	1	2	3	4	5	6
29. La vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje.	1	2	3	4	5	6

30. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla.	1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---	---

Anexo 5 – Escala de Procrastinación académica

Deborah Ann Busko (1988)

Instrucciones

A continuación, se presenta una serie de enunciados sobre su forma de estudiar, lea atentamente cada uno de ellos y responda con total sinceridad en la columna a la que pertenece su respuesta, 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	NUNCA (No me ocurre nunca)

N°	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 tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda					
4	Asisto regularmente a clases					
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible					
6	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan					
7	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan					
8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio					

9	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido					
10	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio					
11	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra					
12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas					