



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO Y PSICOLOGÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

**PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD
DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE
LIMA 2019**

**PRESENTADA POR
VALERIA ANTONELLA CHAVEZ VELASQUEZ
BARBARA MEDALY OROSCO RODRIGUEZ**

**ASESOR
BENIGNO PECEROS PINTO**

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

LIMA – PERÚ

2023



**Reconocimiento - No comercial
CC BY-NC**

El autor permite entremezclar, ajustar y construir a partir de esta obra con fines no comerciales, y aunque en las nuevas creaciones deban reconocerse la autoría y no puedan ser utilizadas de manera comercial, no tienen que estar bajo una licencia con los mismos términos.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO Y PSICOLOGÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN
ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE UNA
UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA 2019**

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

**PRESENTADA POR
VALERIA ANTONELLA CHAVEZ VELASQUEZ
BARBARA MEDALY OROSCO RODRIGUEZ**

**ASESOR:
DR. BENIGNO PECEROS PINTO
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4865-3874>**

**LIMA, PERÚ
2023**

Dedicatoria

En primer lugar, a nuestras familias y amigos por su incondicional ayuda y motivación para realizar esta tesis de investigación, así como a la Universidad San Martín de Porres por brindarnos las herramientas necesarias para el desarrollo afín de esta.

Agradecimiento

Principalmente, al Dr. Benigno Peceros y al Mg. David Rojas por los conocimientos, paciencia y ánimos para la realización de esta investigación, al Mg. Jorge Medina por el consejo brindado durante el proceso, a nuestros padres, hermanos, abuelos y amigos por el apoyo moral y económico brindado durante todo el proceso del desarrollo de la tesis y vida universitaria.

Índice de Contenido

PORTADA	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTOS	iii
ÍNDICE DE CONTENIDO	iv
ÍNDICE DE TABLAS	vii
RESUMEN.....	viii
ABSTRACT	ix
REPORTE DE SOLICITUD.....	x
INTRODUCCIÓN	xi
CAPÍTULO I MARCO TEÓRICO	13
1.1. Bases teóricas	13
<i>1.1.1. Procrastinación.....</i>	<i>13</i>
<i>1.1.2. Bienestar Psicológico</i>	<i>16</i>
1.2. Evidencias empíricas	20
<i>1.2.1. Antecedentes nacionales</i>	<i>20</i>
<i>1.2.2. Antecedentes internacionales.....</i>	<i>22</i>
1.3. Planteamiento del Problema.....	25
<i>1.3.1. Descripción de la realidad problemática</i>	<i>25</i>
<i>1.3.2. Formulación del problema de investigación</i>	<i>26</i>
1.4. Objetivos de la investigación	26
<i>1.4.1. Objetivo general.....</i>	<i>26</i>
<i>1.4.2. Objetivos específicos.....</i>	<i>26</i>

1.5. Hipótesis	27
<i>1.5.1. Formulación de hipótesis de investigación</i>	27
<i>1.5.2. Variables del estudio</i>	27
<i>1.5.3. Definición operacional de las variables</i>	28
CAPÍTULO II MÉTODO	31
2.1. Tipo y diseño de investigación	31
2.2. Participantes	31
2.3. Medición	32
<i>2.3.1. Escala de Procrastinación Académica (Adaptado por Dominguez, Villegas y Centeno)</i>	31
<i>2.3.2. Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (Adaptado por Dominguez-Lara)</i>	32
2.4. Procedimientos	33
2.5. Aspectos éticos	33
2.6. Análisis de los datos	34
CAPÍTULO III RESULTADOS	35
3.1. Análisis descriptivo de las variables de estudio	35
3.2. Prueba de bondad de ajuste	35
3.3. Contraste de Hipótesis	36
<i>3.3.1. Contraste hipótesis general</i>	36
<i>3.3.2. Contraste hipótesis específicas</i>	37
CAPÍTULO IV DISCUSIÓN	41
CAPÍTULO V CONCLUSIONES	46

RECOMENDACIONES.....	47
REFERENCIAS	48
ANEXOS.....	56

Índice de Tablas

Tabla 1: Operacionalización de variables.....	28
Tabla 2: Estadísticos descriptivos de los datos sociodemográficos	31
Tabla 3: Estadísticos descriptivos, mínimo, máximo, media, desviación estándar, asimetría y curtosis	36
Tabla 4: Prueba de Kolmogorov-Smirnov de las variables de estudio	36
Tabla 5: Correlación entre Procrastinación Académica y Bienestar Psicológico.....	37
Tabla 6: Correlaciones múltiples.....	38
Tabla 7: Procrastinación Académica y Bienestar Psicológico, según: ciclo de estudio, sexo y edad.....	39

Resumen

El objetivo de la presente investigación empírica con diseño correlacional simple transversal ha sido determinar la relación entre procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima, los cuales 161 (64%) fueron mujeres y 94 (36%), hombres. Se utilizó la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A). Se encontró que existe relación positiva baja, no significativa entre Procrastinación Académica y Bienestar Psicológico. Por otro lado, no se encontró que exista diferencias significativas en procrastinación académica en cuanto a sexo, edad y ciclo de estudio. Se encontró que entre la dimensión Autorregulación Académica y la dimensión Proyectos existe una relación positiva, baja, y altamente significativa, en contraposición del resto de correlaciones mixtas obtenidas en la investigación, donde el resultado de éstas fue no significativo. Se hallaron diferencias significativas en Bienestar Psicológico en cuanto al ciclo de estudio, a diferencia de sexo y edad que no existe este contraste.

Palabras claves: Procrastinación académica, bienestar psicológico, estudiantes universitarios.

Abstract

The objective of this empirical research with a simple cross-sectional correlational design has been to determine the relationship between academic procrastination and psychological well-being in students of the psychology faculty of a private university in Lima, of whom 161 (64%) were women and 94 (36) %, men. The Academic Procrastination Scale (EPA) and the Psychological Well-being Scale for Adults (BIEPS-A) were used. It was found that there is a low, non-significant positive relationship between Academic Procrastination and Psychological Well-being. On the other hand, no significant differences were found in academic procrastination in terms of gender, age and study cycle. It was found that between the Academic Self-regulation dimension and the Projects dimension there is a positive, low, and highly significant relationship, in contrast to the rest of the mixed correlations obtained in the research, where the result of these was not significant. Significant differences were found in Psychological Well-being in terms of the study cycle, unlike sex and age, where this contrast does not exist.

Keywords: Academic Procrastination, Psychological Well-being, university students.

INFORME DE REPORTE DE TURNITIN

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

**TESIS PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA
Y BIENESTAR PSICOLÓGICO CHAVEZ OR
OSCO 18-04-23.docx**

RECuento DE PALABRAS

11600 Words

RECuento DE CARACTERES

70855 Characters

RECuento DE PÁGINAS

61 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

2.1MB

FECHA DE ENTREGA

Apr 23, 2023 10:52 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Apr 23, 2023 10:53 AM GMT-5

● 19% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos

- 16% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 14% Base de datos de trabajos entregados
- 6% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)
- Material citado

A. M. R. T.

Introducción

La procrastinación académica, tema del presente estudio, es una condición que, actualmente, es más frecuente entre los estudiantes de universidades o institutos superiores, haciendo que este afecte cada vez más su bienestar psicológico. Este suceso se da a conocer como uno de los más grandes dilemas en el área de la educación superior, especialmente en los inicios del estudio universitario (Clariana et al., 2012).

Asimismo, González-Brignardello & Sánchez (2013) refieren que la procrastinación académica, la cual podría afectar el bienestar académico, es descrita como la demora de los deberes académicos, siendo los estudiantes quienes deciden aplazar o no cumplir con las tareas dadas. Dominguez et al. (2014) llegaron a la conclusión que la procrastinación que afecta la vida académica de la persona y bienestar; además, es usual procrastinar a los inicios de la carrera que al finalizar la misma (Ferrari et al., 1995). Lo opuesto a quienes se mantienen comprometidos en sus estudios, debido a que presentan estrategias de autocontrol o regulación, reduciendo el atraso de deberes o responsabilidades académicas (González-Brignardello & Sánchez, 2013). El bienestar psicológico, siendo diferente del bienestar general, se resuelve como el funcionamiento adecuado de las capacidades, virtudes y desarrollo del crecimiento personal (Sandoval et al., 2017).

De igual forma, se buscó analizar la relación entre procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad privada de Lima en el año 2019. Por lo tanto, se plantea la hipótesis si existe relación significativa entre ambas variables en universitarios de dicha facultad.

También, se encontraron restricciones dentro del estudio, como los carentes artículos y estudios entre las variables en grupos de estudiantes universitarios con estas mismas pruebas

psicológicas. Igualmente, el tiempo de aviso y resolución de los cuestionarios para los participantes en el estudio fue breve, debido a los horarios de estudio y necesitando de conectividad para acceder a las mismas ya que su aplicación fue con formato y plataforma virtual.

El presente estudio sostiene una técnica cuantitativa con diseño descriptivo correlacional. Éste tiene como objetivo comprobar la relación entre procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de facultad de Psicología de una universidad privada de Lima en el año 2019.

La actual tesis plantea en el primer capítulo lo referido a la base y marco teórico, donde se presentan las bases teóricas de cada variable, los antecedentes, la descripción del problema o realidad problemática, la formulación del problema a investigar, los objetivos, las hipótesis, las variables de la investigación y las definiciones operacionales de las variables. Además, en el segundo capítulo, se comprende el tipo y diseño metodológico, la descripción de la muestra, las pruebas a utilizar, los procedimientos, los aspectos éticos y los análisis de los datos. El tercer capítulo, expone los resultados, y el cuarto capítulo comprende la discusión, para finalmente, el quinto capítulo, las conclusiones y recomendaciones.

I. Marco Teórico

1.1. Bases teóricas

A continuación, se definirán y describirán las variables a trabajar con sus respectivas teorías.

1.1.1. *Procrastinación*

Definición. El término procrastinación procede del verbo “procrastinare” que implica “dejar algo para el día siguiente” (Rodríguez & Clariana, 2017). Para Solomon & Rothblum (1984) la procrastinación es cuando el sujeto tiende a atrasar el inicio o el desenlace de tareas importantes hasta sentir incomodidad con el mismo. Steel y Ferrari (2013) la dan a conocer como una falta de autorregulación, que incita el retraso intencional de actividades, que trae consigo consecuencias negativas para la persona. Para Senécal & Guay (2000), la procrastinación es la evitación de una actividad que se percibe como poca placentera, ya que pueden encontrar otras actividades que les generaran más gusto, es ahí donde la persona entra en un conflicto entre lo que debería hacer y quiere hacer.

Para Rothblum, Solomon y Murakami (1986, citado por Quant & Sánchez, 2012), señalan que necesitan incluir otras variables, como variables motivacionales y conductuales, para conceptualizar la procrastinación. El modelo conductual la define como el hacer la tarea o las actividades que tengan impacto positivo en un breve plazo y evitar las que hagan sentir emociones negativas (Quant & Sánchez, 2012).

Según Busko (1998), la procrastinación es la tendencia de retrasar o evitar tareas que debieron ser completadas o hechas, así como también, el experimentar siempre o casi siempre problemáticos niveles de ansiedad asociados a la misma.

Covington (1993, citado por Busko, 1998) describe la Procrastinación Académica como un comportamiento de afrontamiento para manejar el estrés académico,

Teoría de la Procrastinación. La teoría psicodinámica nos plantea que la procrastinación se da desde la niñez y debido a la percepción del tiempo; Ferrari et al. (1995) sostienen que esta provoca ansiedad y funciona como alarma para el ego, así, evadiendo la tarea, la amenaza y la dificultad al realizarla. Asimismo, Angarita (2012) sostiene que se debe al estilo de crianza autoritario e incluso rebeldía hacia la autoridad.

Según Atalaya y García (2020), dentro de la teoría conductual, es la conducta que realiza la persona al elaborar otras actividades que involucren satisfacción en un menor tiempo, con premios inmediatos y sin castigo, y postergar una que requiere una importante inversión de tiempo, generando malestar.

El enfoque cognitivo, Wolters (2003, citado por Atalaya y García, 2020) plantea que “los procrastinadores tienen un procesamiento de información disfuncional” (pp. 372), y que piensan acerca de su comportamiento de postergación, presentando estructuras desadaptativas, generando consecuencias negativas a la hora de realizar la actividad.

La Teoría Racional Emotiva Conductual (TREC) de Ellis y Knaus (2002, citado por Atalaya y García, 2020) argumentan que la procrastinación “se despliega por creencias irracionales que posee una persona [...] y se inicia al creer que es imposible desarrollar alguna actividad y presentar poca tolerancia a la frustración para resolverla” (pp. 373), la que tiene un procedimiento de once pasos donde pospone los quehaceres y presenta emociones negativas, como ansiedad, baja autoestima, consternación, depresión e impresiones de ser incapaz.

El modelo motivacional (Atalaya y García, 2020), presenta dos enfoques: lograr el triunfo, con el factor motivacional; y el temor al fracaso, con la motivación para evitar lo negativo. Según Ferrari y Tice (2000, citado por Atalaya y García, 2020), esto produce rasgos de autolimitación en

el sujeto; encontrándose desmotivado, con una actitud de insatisfacción cuando una meta se debe a esfuerzo y dedicación, razón por la cual prefieren aplazar los trabajos.

Teorías de la Procrastinación Académica. Dentro de la teoría psicodinámica, Ferrari, Barnes y Steel (2009), plantean que al no cumplir con las tareas se empiezan a recurrir a distintos mecanismos de defensa para reducir la molestia generada y evadir dicha responsabilidad de manera inconsciente.

En la teoría conductista, las personas que persisten en posponer tareas, no suelen tener éxito en sus objetivos y se les permite continuar con esta conducta sin castigos (Burka y Yuen, 2008, citado por Ayala, Rodríguez, Villanueva, Hernández y Campos, 2020).

En la TREC, Ellis y Knaus (2002, citado por Ayala, et al., 2020) nos exponen que esta inicia por las creencias poco realistas por parte del estudiante, creyendo que estas son inalcanzables, ahí se dan las emociones negativas y la postergación de la tarea de manera continua; todo debido a la manera errónea en la que entienden la tarea o trabajo que el docente encarga (Ayala, et. al., 2020).

En la Escala de Procrastinación Académica (EPA) desarrollada por Busko en 1998, Dominguez, Villegas y Centeno (2014) plantea que existen dos dimensiones, las cuáles son:

Postergación de Actividades y Autorregulación Académica. Sin embargo, Dominguez-Lara (2016) los nombra a estas dimensiones como independientes y que se requieren de más estudios de las mismas. Ya que el estudiante puede aplazar, pero también programar sus actividades académicas, y viceversa, no aplazar ni programar. La preocupación se centra en el estudiante que posterga y no sabe programar cuándo realizar sus obligaciones.

Wambach, Hansen & Brothen (2001, citado por Quant y Sánchez, 2012) clasificaron a los estudiantes en cuatro tipos o grupos de procrastinadores, los cuales son: los diligentes, los

evitativos, los miedosos y los rebeldes. El primer grupo, los diligentes tienen talento y habilidades para realizar diferentes tareas o deberes en un corto tiempo. Los evitativos requieren de poco esfuerzo para cumplir con tareas, evitando escenarios de compromiso y responsabilidad. Los miedosos son indecisos, con miedo al fracaso, eligen actividades sencillas de éxito asegurado y con alta ansiedad al ser evaluados. A los rebeldes las exigencias suelen provocarles efectos negativos, culpan a otros cuando se atrasan en los deberes, esperan buenos resultados sin mucho esfuerzo y su tolerancia a la frustración es baja.

Varios investigadores quisieron dar mayor información y herramientas, guiados por la teoría cognitivo conductual, que pudieran contribuir a la identificación de diversos factores que afectan a la población peruana (Trujillo-Chumán y Noé-Grijalva, 2020).

Nosotras nos guiamos de la perspectiva de la autora de la Escala utilizada, en esta Covington (1993, citado por Busko, 1998) dice que los estudiantes que aplican la Procrastinación Académica pueden cumplir el importante objetivo de proteger los sentimientos de autoestima al evitar situaciones en las que puedan fracasar, pareciendo que algunos están naturalmente más inclinados hacia el comportamiento procrastinador que otros, por lo que clasifica los estudiantes en dos categorías: estudiantes que aceptan el fracaso y estudiantes que evitan el fracaso.

1.1.2. Bienestar Psicológico

Definición. El término bienestar, según el diccionario Le Robert (s.f.) en su última actualización, es la satisfacción de nuestras necesidades, tanto materiales como físicas, sin preocupaciones. En cambio, en el diccionario de la Real Academia Española (RAE, s.f., definición 3) la define como el estado del adecuado funcionamiento de su actividad somática y psíquica de la persona. Aunque en ambos diccionarios, se comparte la idea que bienestar proviene de la unión de la palabra bien y estar, la RAE presenta una idea más allegada con muchos autores que

presentan al bienestar general como satisfacción, calidad de vida, vivir mejor, ser feliz, gozar de belleza, salud, mas no la ausencia de enfermedad, realización personal, o felicidad debido a las teorías hedónicas (Ossa, et al., 2005). Sin embargo, encontrar un concepto que englobe “bienestar” en su totalidad es difícil de precisar.

Sandoval, Dorner y Véliz (2017) definen al bienestar psicológico como el buen funcionamiento de nuestras virtudes y desarrollo.

Díaz et. al. (2006) la definen como “el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, concebidas ambas como los principales indicadores del funcionamiento positivo” (pp. 572).

Teorías de Bienestar. El bienestar, según Meneses, Ruiz y Sepúlveda (2016), es sentirse bien y sentirse bien con algo que se tenga compromiso, sentido, logros y buena relación. Aquí bien podemos encontrar la felicidad (hedónica) y la autorrealización (eudaimónica). Es importante separar estos dos términos, bienestar hedónico o subjetivo, en términos más simples sería la felicidad; y el bienestar eudaimónico o psicológico, que según Ryan et. al. (2008, citado de Chen, Jing, Hayes & Lee, 2013) es “el resultado de la búsqueda de objetivos positivos” (pp. 1034).

El bienestar también, según Ryan y Deci (2001), es un constructo que presenta dos perspectivas, en la cual, la primera se fundamenta en la felicidad o bienestar hedónico que se centra en mantener el placer y evitar el dolor; y la segunda es el desarrollo del potencial humano o bienestar eudaimónico que se centra en la autorrealización, según el nivel de funcionamiento pleno.

Modelo Multidimensional de Ryff. El pionero, Carol Ryff, en su teoría del bienestar psicológico (1989, citado por Matalinares, et al., 2016; Sandoval, et al., 2017; y García, Castillo, García y Smith-Castro, 2017), nos presenta su modelo multidimensional de bienestar psicológico,

donde podemos encontrar seis diferentes dimensiones que pueden medir esta variable. Esta teoría y modelo establecen a la variable del bienestar psicológico como parte esencial de potencial humano y el correcto funcionamiento psicosocial, siendo felicidad derivado de éste.

Las dimensiones de su Modelo se describirán a continuación:

Autoaceptación. Es de los más importantes para el funcionamiento positivo. Quienes presenten un alto grado de autoaceptación, presentan una mejor actitud, conocen y reconocen la personalidad que poseen y no sufren por su pasado. Quienes tienen un bajo grado, no se sienten satisfechos y sienten decepción de sí mismos y su pasado, deseando ser otra persona.

Capacidad de Mantener Relaciones Positivas. es tener sanas relaciones interpersonales, entre amistades y parejas. La carencia de soporte emocional y el aislamiento pueden llegar a enfermar y reducir años de vida. Un alto grado en esta capacidad quiere decir que la persona tiene relaciones satisfactorias y confía en los demás, le interesa el bienestar de otros, sienten empatía, saben dar y recibir amor e intimidad. Al puntuar bajo, se puede deducir que carece de relaciones interpersonales íntimas, le es difícil ser cariñoso, accesible o preocuparse por otros, se encuentra distante en sus relaciones y le cuesta comprometerse o establecer vínculos cercanos.

Autonomía. Es hacer presente el poder elegir, es decir, puedes tomar decisiones por ti mismo para tu vida, incluso si va en contra de normas previamente establecida, manteniendo las convicciones individuales. Mientras más autonomía, mayor capacidad de hacer cara a la presión y equilibrar conductas, siendo independientes y realizando una autoevaluación personal. La baja autonomía refleja estar pendientes de los juicios y expectativas externas, dejando que influyan en nuestro comportamiento y pensamiento, dando como resultado la dependencia de los otros en la toma de decisiones.

Dominio del Entorno. Saber manejar los requerimientos y oportunidades que te da tu ambiente para compensar las necesidades y capacidades propias. Sentir un mayor control y competencia al enfrentarnos a la vida en nuestro ambiente, aprovechar las oportunidades, ser capaces de moldear el entorno y que estas se ajusten a las necesidades y valores propios son características propias de personas que desarrollan este aspecto. Quienes carecen de dominio en su ambiente suelen tener inconvenientes para manejar cuestiones de la vida cotidiana, sintiéndose poco capaces de optimizar, modificar o piensan que no tienen algún control sobre el medio que los rodea, y no son conscientes ni aprovechan las circunstancias ni oportunidades.

Crecimiento y la Madurez. Consiste en aprovechar tus talentos, habilidades, y capacidades, aumentar tus potencialidades y progresar a nivel personal. Quienes cuentan con puntuaciones altas en este apartado consideran su crecimiento como algo continuo, están dispuestos a vivir nuevas experiencias, desean potenciar sus habilidades, y dan a conocer mayor autoconocimiento y efectividad. Todo lo contrario, a los que puntúan bajo evidenciando sentirse estancados, sin poder mejorar en el tiempo, aburridos, sin motivación y desinteresados en la vida, sin la capacidad de llevar a cabo nuevas actitudes, habilidades, creencias o conductas.

Creencia de Propósito y el Sentido de la Vida. Con esto se refiere a, darle sentido y propósito a tu vida, siendo necesario que tengan metas y objetivos que cumplir. En esta dimensión, los que presentan un puntaje alto persiguen metas, se marcan sueños, objetivos o metas, tienen la impresión de que la vida tiene alguna directriz, teniendo en cuenta su presente y su pasado con significado, y son perseverantes frente a sus creencias. Los que puntúan bajo carecen de metas, creencias y sensación de sentido de vida.

En cuanto a las teorías utilizadas en Procrastinación Académica y Bienestar Psicológico, hemos unido la teoría multidimensional de Ryff y la perspectiva de Covington. En la cual la

autoaceptación y el dominio del entorno hacen que el estudiante tiene mayor entendimiento de las consecuencias al procrastinar.

1.2. Evidencias Empíricas

Para la realización del estudio se buscó información científica en las bases de datos: Scielo, Redalyc, Scopus, Psycdoc, Google Academico. Los términos de búsqueda fueron: en español, Procastinación academica, bienestar psicológico, bienestar eudaimonico, BIEPS-A, procrastinación en universitario. En inglés *academic procrastination, psychologycal wellbeing*, entre otros; del mismo modo en lengua francesa y portuguesa. El tipo de documento fueron únicamente artículos de investigación. El rango de tiempo de búsqueda fue de los últimos 5 años para antecedentes y para el marco teórico, los últimos 10 años.

1.2.1. Antecedentes Nacionales

De los primeros y más importantes estudios realizados a inicios de siglo sobre Bienestar Psicológico utilizando la Teoría de Ryff, podemos encontrar la investigación de tipo descriptivo-correlacional realizada por Velásquez et. al. (2008) en estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima sobre el Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes. En la cual, los instrumentos utilizados fueron la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, además de dos inventarios para la asertividad y el rendimiento académico. La muestra contó con 1244 estudiantes; precisando en 551 varones y 693 mujeres. Se encontró que entre el bienestar psicológico y el rendimiento académico hay correlación significativa, tanto en género como facultades, de igual manera siendo significativa en jóvenes y adultos, mas no en el grupo de adolescentes. Además, existe mayor promedio de bienestar psicológico en mujeres que hombres. En los resultados se da a notar que la edad no está relacionada al bienestar psicológico.

En el estudio realizado por Dominguez y Campos (2017), el fin fue comparar el grado de influencia de la satisfacción con los estudios, como parte del bienestar, sobre la procrastinación académica en 148 estudiantes de Psicología, es decir, 111 mujeres y 37 hombres, entre 18 y 32 años. Tras los resultados, se ve que la Satisfacción no fue significativa en la Procrastinación Académica, por lo tanto, los hallazgos del artículo no apoyan las hipótesis. La correlación de las variables estudiadas según el sexo son diferentes, ya que, la Satisfacción con los Estudios guarda relación significativa con la autorregulación académica en mujeres, mas no en hombres, exponiendo puntajes de responsabilidad más altos en ellas y que, además, estas presentan un puntaje superior en bienestar para el crecimiento personal y la autoaceptación, en oposición a los hombres con la apreciación de calidad de vida.

El estudio de tipo descriptivo realizado por Yarlequé et al. (2016) acerca de procrastinación, estrés y bienestar psicológico a 1006 estudiantes de estudios superiores de universidades e institutos privados y nacionales de Lima y Junín, utilizaron instrumentos como la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff más una prueba de procrastinación y otra de afrontamiento al estrés. Los resultados fueron que la procrastinación sí presentaría efecto en el bienestar psicológico, siendo los estudiantes más procrastinadores quienes poseen menor bienestar psicológico que los menos procrastinadores.

Por otro lado, tenemos a la investigación de Hernandez (2016) que tuvo como objetivo determinar la relación entre procrastinación académica, motivos de procrastinación y bienestar psicológico en alumnos de ingeniería. Se hizo uso de escala para procrastinación académica y bienestar psicológico y un test de diagnóstico motivacional para una muestra de 224 alumnos. Como resultado encontró una correlación negativa y una probabilidad altamente significativa entre procrastinación académica y motivos de la procrastinación con el bienestar psicológico.

Chacaltana (2019) en su estudio descriptivo, de tipo sustantivo y diseño correlacional – causal, tenía como objetivo observar y detallar si entre las variables procrastinación académica, vivencias académicas y el bienestar psicológico existe una correlación en un grupo de 162 estudiantes de psicología de Ica, haciendo uso de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, así como, una de procrastinación y un cuestionario de vivencias académicas. Se concluyó que hay una correlación significativa entre la procrastinación académica, las vivencias académicas y el bienestar psicológico. Dando a conocer que las dimensiones de bienestar: el crecimiento personal, la madurez personal y la autoaceptación en un nivel bajo son factores predictivos que darían paso a la procrastinación académica.

1.2.2. Antecedentes Internacionales

Brando, Montes, Limonero, Gómez y Tomás (2021) en su estudio tienen como objetivo estudiar la correlación en procrastinación académica, bienestar percibido y riesgo suicida en 128 estudiantes de enfermería en España. En las tres escalas aplicadas, los hombres superaban a las mujeres en puntuación, a pesar de que no presentara significación estadística. La procrastinación y el bienestar percibido se correlacionan de forma negativa o inversa y de forma significativa, por lo tanto, los estudiantes con alto nivel de la procrastinación y bajo nivel en el bienestar son quienes se hallan en peligro de mostrar conductas suicidas.

En un estudio sobre el papel de la procrastinación académica y el bienestar subjetivo en cuanto a la satisfacción en estudiantes de postgrado, que contó con una muestra de 263 participantes con edad promedio de 29 años, se encontró que a menos procrastinación académica más es el bienestar psicológico apoyando así la satisfacción en el programa en el cual se estaba haciendo la investigación. Sin embargo, concluyeron que debido al diseño descriptivo e inferencial que se utilizó no pueden asegurar que los procrastinadores presentaran bajo bienestar subjetivo,

para esto sería necesario que se aplique un método experimental en otros estudios futuros (Silva, Lechuga, Costa y Texeira, 2020).

En Turquía un estudio presentó como objetivo el evaluar la prevalencia de la procrastinación entre un grupo de estudiantes de odontología y determinar los predictores y las consecuencias de la procrastinación (Atalayin, Balkis, Tezel y Kayrak, 2018), con una población de 452 participantes con edades entre 18 y 28 años. Se dio a conocer que más de la mitad de los estudiantes presentaban más posibilidades de atrasar sus responsabilidades académicas, esto, sin importar el sexo. Además, los procrastinadores poseían una mayor deficiencia en control del tiempo, dudas sobre sí mismos y creencias irracionales acerca de la educación impartida, y un rendimiento académico y un bienestar pobre en comparación de quienes sí cumplían a tiempo con sus tareas. Sugiriendo, finalmente, estrategias preventivas para estas.

En la investigación de Vlachopanou & Karagiannopoulou (2022) el objetivo fue la relación entre los mecanismos de defensa, la procrastinación académica, el bienestar psicológico y los enfoques del aprendizaje, utilizando el *Procrastination Assessment Scale Questionnaire* para la variable de procrastinación y el *Flourishing Scale* para bienestar en 628 estudiantes de ciencias sociales, haciendo un análisis de agrupación jerárquica para juntar a los estudiantes en grupos similares. Se encontraron tres grupos: "psicológicamente estables y adaptativos" quienes alcanzan un puntaje promedio de calificaciones más alto, "inmaduros e inestables en riesgo" y "defensivamente disonantes". El estudio dio a conocer que se hacen uso de mecanismos de defensa a la hora de educarse.

Dardara & Al-Makhalid (2022) en su estudio sobre procrastinación, síntomas emocionales negativos y bienestar mental entre estudiantes universitarios en Arabia Saudita, los participantes completaron la Escala de procrastinación irracional (IPS), la Escala de depresión, estrés y ansiedad

(DASS-21) y el Formulario corto continuo de salud mental (MHC)-SF. El resultado fue que los hombres procrastinan más que las mujeres debido a su menor control emocional. Según la investigación de que el aplazamiento de actividades y los síntomas emocionales negativos, como mayor nivel de depresión, estrés y ansiedad, están asociados con un menor bienestar. Estos hallazgos sugieren que la edad, el sexo, la depresión, el estrés, la ansiedad y la felicidad son predictores de la procrastinación. Se demostró que las asociaciones entre la procrastinación y el bienestar a menudo están inversamente relacionadas y es probable que se influyan entre sí, pero los patrones de aplazamiento de actividades y mejora del bienestar también respaldan que la procrastinación puede actuar como un amortiguador adaptativo temporal para evitar problemas que deben abordarse. Los estudiantes que lo hacen informan tener menos síntomas de estrés y enfermedad.

En China, Chang & Chang (2022) exploraron intervenciones para prevenir problemas de conducta en adolescentes analizando si la esperanza modera el efecto del bienestar psicológico en las relaciones entre la procrastinación académica y los problemas de conducta en estudiantes de secundaria y preparatoria. Los participantes fueron 579 estudiantes de tres distritos en la provincia noroccidental de Chungnam, seleccionados por un método de muestreo por conveniencia. Para los métodos estadísticos, se aplicaron análisis de frecuencia, análisis de confiabilidad, análisis de correlación bivariada de Pearson y análisis de efecto de mediación moderado. Primero, la procrastinación académica se asoció positivamente con la esperanza y los problemas de comportamiento intrínsecos, pero no significativamente con el bienestar psicológico y los problemas de comportamiento externos. La esperanza se correlaciona positivamente con el bienestar psicológico y negativamente con los comportamientos problemáticos internalizados y extrínsecos. Además, el bienestar psicológico se

correlaciona negativamente con problemas de comportamiento tanto internalizados como extrínsecos. En segundo lugar, la esperanza mitigó los efectos de la procrastinación en las conductas problemáticas intrínsecas y extrínsecas a través del bienestar psicológico. Esta investigación sugiere que la esperanza puede moderar los efectos del aplazamiento sobre los problemas de comportamiento a través del bienestar psicológico.

1.3. Planteamiento del Problema

1.3.1. Descripción de la Realidad Problemática

Se ha observado que la procrastinación académica perturba directamente a estudiantes de diferentes niveles, por lo que podría afectar su bienestar psicológico. La procrastinación académica es descrita en muchos estudios y por distintos autores como la demora constante y premeditada de los deberes académicos, lo que hace difícil cumplir con la entrega de éstas en los periodos señalados por los profesores o docentes (González-Brignardello & Sánchez, 2013), en el ámbito académico se refiere a que son los educandos, quienes, de manera voluntaria y consciente, deciden aplazar o no cumplir con las tareas que le son dadas en cierto límite de tiempo.

Dominguez, Villegas y Centeno (2014) llegaron a la conclusión que la procrastinación, sin importar si el plazo, afecta la vida académica de la persona, en este caso, el estudiante de educación superior. Además, se encontró que, en la universidad, procrastinar es más común a los inicios de la carrera que al finalizar la misma (Ferrari et al., 1995). Además, estudios realizados concluyen que esta se encuentra profundamente relacionada a la falta de autorregulación en los estudiantes, quienes requieren una persona externa y autoritaria (Ariely, 2008) que les guíe en el proceso para poder realizar correctamente y a tiempo con sus responsabilidades académicas. Por el contrario, se reveló que quienes se mantienen comprometidos en sus estudios universitaria son quienes logran desarrollar estrategias de autocontrol o regulación, las cuales les permiten reducir el atraso

de deberes o responsabilidades académicas (González-Brignardello & Sánchez, 2013). Asimismo, esta se encuentra relacionada al estrés (Sirois, 2004), siendo usual el problema que se evidencia con más intensidad en los procrastinadores.

El bienestar no tiene una definición conceptual como variable psicológica, sin embargo, se puede medir a través de otras variables (Ossa et al., 2005). Es importante resaltar que el bienestar está entendido como es “sentirse bien” o la felicidad, pero tiene una significancia más grande y distinta cuando se trata de una variable como el Bienestar Psicológico.

Debido a la escasez de instrumentos, adaptaciones a nuestro contexto y, por lo tanto, investigaciones en la variable de Procrastinación Académica y Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios, Dominguez-Lara (2014) realizó una adaptación de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y otra de la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A), para implementar más programas de intervención orientados teóricamente y para desarrollar mayor cantidad de estudios, para poder abordar al estudiante.

1.3.2. Formulación del Problema de Investigación

¿Cuál es la relación entre procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima?

1.4. Objetivos de la Investigación

1.4.1. Objetivo General

Analizar la relación entre procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima.

1.4.2. Objetivos Específicos

Identificar la relación entre las dimensiones de procrastinación académica y las dimensiones de bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima.

Identificar las diferencias en procrastinación académica en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima, según: sexo, edad y ciclo de estudio.

Identificar las diferencias en bienestar psicológico de estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima, según: sexo, edad y ciclo de estudio.

1.5. Hipótesis

1.5.1. Formulación de Hipótesis de Investigación

Hipótesis General. Existe relación significativa entre procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima.

Hipótesis Específica. Existe relación significativa entre las dimensiones de procrastinación académica y las dimensiones de bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima.

Existen diferencias significativas en procrastinación académica en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima, según: sexo, edad y ciclo de estudio.

Existen diferencias significativas en bienestar psicológico de estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima, según: sexo, edad y ciclo de estudio.

1.5.2. Variables del Estudio

Las variables con las que se está trabajando para el estudio son la Procrastinación Académica y el Bienestar Psicológico.

Procrastinación Académica. Según Busko (1998), esta variable es la tendencia autoinformada de siempre o casi siempre dejar de lado las tareas académicas.

De acuerdo con Senécal, Julien & Guay (2003) es la “tendencia irracional a demorar el inicio y/o realización de una tarea académica”. (pp. 139).

Por otro lado, Onwuegbuzie (2004) la considera como el “comportamiento disfuncional caracterizado por evitar; hacer promesas de hacer más tarde; excusar o justificar retrasos y evitar la culpa cuando el sujeto se encuentra frente a una tarea académica” (pp. 4), es decir, es la conducta de evadir, de dar largas, prometer constantemente hacer las tareas luego, justificar atrasos, y de evadir la tarea académica (Quant & Sánchez, 2012).

Ferrari et al. (1995) definen que este atraso de los estudiantes se debe a que desean completar el trabajo dentro del tiempo establecido, sin embargo, no logran motivarse o sienten rechazo hacia la tarea.

Bienestar Psicológico. Diener, Suh, Lucas y Smith (1999) es una noción relacionada a la idea subjetiva de una persona con relación a sus resultados logrados, y su nivel de satisfacción personal en relación con su toma de decisiones y su actuar pasado, presente o futuro. Por lo que aprecia un sentir de manera positiva y un pensamiento constructivo para sí mismo.

De acuerdo a Victoria y González (2000), es una dimensión que manifiesta el sentirse bien y pensar de manera constructiva en uno mismo, definiéndose debido a su índole subjetiva y guardando relación con el manejo físico, psíquico y social. Este constructo tiene factores relacionados al área emocional que suelen ser transitorios y reactivos, así como en el área cognitiva y valorativa que se ven influenciadas por la personalidad y circunstancias medioambientales.

Según Domínguez-Lara (2014) es la habilidad de conservar vínculos adecuados con los otros, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal, madurez, creencia de propósito y el sentido de la vida, que son algunas las dimensiones que constituyen el bienestar psicológico según el Modelo Multidimensional de Ryff.

1.5.3. Definición Operacional de las Variables

Tabla 1

Operacionalización de variables

Variable(s)	Definición conceptual	Dimensiones	Definición operacional	Ítems	Instrumento
Procrastinación Académica	Según Busko (1998), esta variable es la tendencia autoinformada de siempre o casi siempre dejar de lado las tareas académicas.	Autorregulación Académica	Se define como un proceso activo donde se establecen las metas y objetivos del estudiante para su aprendizaje, al mismo tiempo, el estudiante debe regular, conocer y controlar sus conocimientos, motivos y conductas para conseguirlos (Valle, Núñez, Cabanach, González-Pienda, Rodríguez, Rosário, Cerezo, & Muñoz-Cadauid, 2008, citado por Dominguez, Villegas y Centeno, 2014).	2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14	Escala de Procrastinación Académica (EPA)
	Covington (1993, citado por Busko, 1998) lo describe como el comportamiento de afrontamiento para manejar el estrés académico.	Postergación de Actividades	Esta es la conducta de posponer o atrasar un deber, tarea o actividad, esta puede hacerse a último momento o no concluirse (Valle et al., 2008, citado por Dominguez, Villegas y Centeno, 2014).	1, 8, 9	
Bienestar Psicológico	Según Dominguez-Lara (2014) es la habilidad de conservar vínculos adecuados con los otros, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal, madurez, creencia de propósito y el sentido de la vida, que son algunas las dimensiones que constituyen el bienestar psicológico	Aceptación / Control de Situaciones	En cuanto a la definición de esta dimensión, es muy similar a la dimensión de Autoaceptación y Dominio del entorno en el Modelo Multidimensional de Ryff. Según Casullo (2002, citado por Cortez, 2016), representa el admitir y amar los buenos y malos aspectos de uno mismo y los resultados de estos en experiencias pasadas, así como, tener una impresión de control y competencia en uno mismo, adaptando contextos y adecuarnos a nuestros intereses y necesidades personales.	2, 11, 13	Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A)
		Autonomía	Ésta es similar a la dimensión del mismo nombre o Sentido de Autodeterminación (Ryff, 1989), ya que esta se refiere a la independencia de la persona, que regula y tiene el	4, 9, 12	

según el Modelo Multidimensional de Ryff.	Vínculos Psicosociales	control sobre sus conducta y actos (Cortez, 2016). Muy similar a la dimensión de Capacidad de Mantener Relaciones Positivas en el Modelo Multidimensional de Ryff. Para Casullo (2002, citado por Cortez, 2016) significa disfrutar de vínculos interpersonales adecuados, brindar y recibir calidez, confianza, empatía y afectividad a los demás.	5, 7, 8
	Proyectos	Muy parecida a la dimensión de Creencias de Propósito y el Sentido de la Vida en el Modelo Multidimensional de Ryff. Esta última dimensión es darle sentido a la existencia con valores, metas y proyectos de vida (Casullo, 2002, citado por Cortez, 2016).	1, 3, 6, 10

II. Método

2.1. Tipo y Diseño de Investigación

Este trabajo es una investigación empírica de estrategia asociativa, con diseño correlacional simple transversal (Ato, López y Benavente, 2013).

2.2. Participantes

En esta investigación se utilizará una población de 261 estudiantes universitarios de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima. El muestreo será de tipo no probabilístico por conveniencia (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

Criterios de inclusión:

- Edad, entre 17 a 30 años.
- Ciclo de estudio, desde el primer ciclo al décimo ciclo académico.

Criterios de exclusión:

- Edad, menores a 17 y mayores de 30 años.
- Que no se encuentre estudiando actualmente.

En la Tabla 2, se observa que la muestra está conformada por 261 estudiantes de psicología, de los cuales el 64% son mujeres, frente al 36% de varones. En relación a los ciclos de los participantes, el mayor porcentaje se concentra en los que cursan el octavo ciclo (23.8%), seguido por el noveno ciclo (12.6%) y con un 11.9% los alumnos del séptimo ciclo. La edad de los participantes está entendida entre 17 años y 30 años, la media en cuanto a la edad es de 21.9 y la desviación estándar, de la misma, es 2.381.

Tabla 2*Estadísticos descriptivos de los datos sociodemográficos*

		Frecuencia	Porcentaje	
Sexo	Mujer	167	64,0	
	Hombre	94	36,0	
Total		261	100%	
¿En qué ciclo?	Primer ciclo	21	8,04	
	Segundo ciclo	13	4,98	
	Tercer ciclo	19	7,28	
	Cuarto ciclo	13	4,98	
	Quinto ciclo	30	11,49	
	Sexto ciclo	22	8,43	
	Séptimo ciclo	31	11,88	
	Octavo ciclo	62	23,75	
	Noveno ciclo	33	12,64	
	Décimo ciclo	17	6,51	
Total		261	100%	
	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Estándar
Edad	17	30	21,29	2,381

2.3. Medición

Los cuestionarios que se utilizarán en este trabajo son: Escala de Procrastinación Académica (EPA) y Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A).

2.3.1. Escala de Procrastinación Académica (Adaptado por Dominguez, Villegas y Centeno)

La Escala de Procrastinación Académica hecha por Busko, presenta una última adaptación realizada por Dominguez, Villegas y Centeno (2014), el instrumento posee 12 ítems y con cinco

opciones de respuesta, las cuales son: Nunca, Casi Nunca, A veces, Casi Siempre y Siempre. Los resultados se obtienen mediante el análisis de las puntuaciones obtenidas en los factores de Autorregulación Académica y Postergación de Actividades, las cuales son evaluadas a través de la Escala de Procrastinación Académica (EPA).

Validez y Confiabilidad. El instrumento presenta una confiabilidad adecuada en la escala total; así, en el factor Autorregulación académica se obtuvo mediante el alfa de Cronbach un valor de .821, y en el factor Postergación de actividades un valor de .752. La validez de la misma, mediante el análisis factorial exploratorio, dio a conocer que la EPA cuenta con alta dependencia y suficiente correlación entre sus ítems (Domínguez, et al., 2014).

En este estudio se estimó la confiabilidad mediante el Alfa de Cronbach y se obtuvo un total de .801, en la dimensión Postergación de Actividades (.735) y en Autorregulación Académica (.742).

2.3.2. Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (Adaptado por Domínguez-Lara)

Por otro lado, tenemos a la Escala de Bienestar Psicológico desarrollada con base a la teoría Multidimensional del Bienestar psicológico de Ryff (1989), siendo adaptada a nuestro contexto social por Dominguez-Lara (2014) que consta de 13 ítems que tienen como opciones de respuesta tres alternativas: De acuerdo, Ni de acuerdo ni en desacuerdo y En desacuerdo. Asimismo, tiene las siguientes dimensiones: Aceptación/Control de Situaciones, Autonomía, Vínculos Sociales y Proyectos, las cuales son evaluadas mediante la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A).

Validez y Confiabilidad. La adaptación de Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A) cuenta, para una escala total, con un coeficiente del alfa de Cronbach .966, un valor por encima del .80, lo cual es elevado. Asimismo, en sus subescalas o dimensiones se encontraron valores

entre .836 y .908, siendo indicadores superiores para la confiabilidad. La Escala posee aptitudes psicométricas apropiadas para estudiar su validez mediante el Análisis Factorial Confirmatorio del Modelo Tetrafactorial de Casullo (Dominguez-Lara, 2014), y su correlación con otras variables.

En este estudio se estimó la confiabilidad total de instrumento mediante el Alfa de Cronbach (.892). Asimismo, en las dimensiones se encontró valores por encima de (.785).

2.4. Procedimiento

En primer lugar, en el año 2019, se elaboró un formulario virtual por medio de Formularios de Google donde se hizo una encuesta (datos sociodemográficos, EPA y BIEPS-A) facilitando su alcance y acceso. En la encuesta se informó la finalidad del estudio, la confidencialidad de datos y se dio la opción de aceptar o rechazar su realización.

2.5. Aspectos Éticos

Se tendrá en cuenta los siguientes principios éticos:

- a) Todos los participantes de este estudio que realizaron la prueba fueron invitados de manera voluntaria e informados del procedimiento. Contando con un consentimiento informado antes de iniciar el mismo (Universidad San Martín de Porres, 2015; Colegio de Psicólogos del Perú, 2017).
- b) Existe la protección de los datos personales (Universidad San Martín de Porres, 2015).
- c) Se desea acrecentar el bienestar de la población con esta investigación, poniendo en primer lugar la salud mental de los participantes (Colegio de Psicólogos del Perú, 2017).
- d) Cumplimiento y respeto de las normas éticas y legales nacionales e internacionales, así como, las pautas deontológicas brindadas por la comunidad científica (Universidad San Martín de Porres, 2015; Colegio de Psicólogos del Perú, 2017).

- e) Rigor científico en cuanto al diseño, proceso, análisis e interpretación de datos (Universidad San Martín de Porres, 2015; Colegio de Psicólogos del Perú, 2017).
- f) Se compartirán la metodología utilizada y los resultados obtenidos con los participantes y la comunidad científica de forma abierta, completa y precisa (Universidad San Martín de Porres, 2015; Colegio de Psicólogos del Perú, 2017).

2.6. Análisis de los Datos

Se elaboró la base de datos con el software estadístico SPSS 24. Se utilizó la estadística descriptiva para analizar los datos de la ficha sociodemográfica. Así mismo, para el análisis de la normalidad de los datos se usó la prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov. Para la contrastación de las hipótesis se utilizó el coeficiente de correlación Rho de Spearman, y para hallar las diferencias H de Kruskal-Wallis. Para la interpretación de las correlaciones se utilizó los puntos de corte de Cohen (1988): .10=baja; .30=media o moderada; .50=grande o fuerte.

III. Resultados

En este capítulo se presentan los hallazgos de acuerdo a los análisis de los datos.

En primer lugar, se ejecutaron los análisis descriptivos de la ficha sociodemográfica. En segundo lugar, se llevó a cabo los análisis descriptivos de las variables de estudio. En tercer lugar, se analizó si los datos reúnen requisitos de normalidad. Finalmente, se realizó el contraste de las hipótesis de estudio mediante estadísticos de correlación y comparación.

3.1. Análisis Descriptivo de las Variables de Estudio

El resultado del análisis descriptivo de las dimensiones de la procrastinación académica y de las dimensiones de bienestar psicológico, que se exhiben en la tabla 3, indican que, en las dimensiones de autorregulación académica y postergación de actividades, se han obtenido medias de 23,25, 9,79; cuya desviación estándar es 3,185 y 1,652. Así mismo las medias de las dimensiones de Aceptación/Control de Situaciones, Autonomía, Vínculos y Proyectos fueron 5,41, 5,11, 5,34 y 7,39 respectivamente, a las que corresponden las siguientes desviaciones estándar de 0,897, 1,278, 0,879 y 1,074 equitativamente.

Para las variables estudiadas se tomó en cuenta los puntos críticos para asimetría de más (-1.5) y para Curtosis menor a 6, las variables estudiadas no excedieron este punto de corte.

3.2. Prueba de Bondad de Ajuste

Al realizar la prueba de Normalidad de Kolmogorov-Smirnov con la corrección de Lilliefords se halló en el análisis de los datos una distribución no normal, como se muestra en la tabla 4, por lo que se optó por pruebas no paramétricas para el análisis estadístico.

Tabla 3*Estadísticos descriptivos, media, desviación estándar, asimetría y curtosis*

	n Estadístico	Media		Asimetría	Curtosis
		Estadístico	DE Estadístico	Estadístico	Estadístico
Autorregulación Académica	261	23,25	3,185	-,319	,391
Postergación de Actividades	261	9,79	1,652	-,009	,094
Aceptación / Control de Situaciones	261	5,41	,897	-,807	,500
Autonomía	261	5,11	1,278	,296	,061
Vínculos	261	5,34	,879	-,768	,092
Proyectos	261	7,39	1,074	-,905	1,594
N válido (por lista)	261				

Tabla 4*Prueba de Kolmogorov-Smirnov de las variables de estudio*

	Autorregulación Académica	Postergación de Actividades	Aceptación / Control de Situaciones	Autonomía	Vínculos	Proyectos
Estadístico de prueba	,105	,133	,308	,160	,293	,286
Sig. Asintótica (bilateral)	,000c	,000c	,000c	,000c	,000c	,000c

3.3. Contraste de Hipótesis

Para la interpretación de las correlaciones se utilizó los puntos de corte de Cohen (1988): .10=baja; .30=media o moderada; .50=grande o fuerte.

3.3.1. Contraste Hipótesis General

HG: Existe relación significativa entre procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad particular de Lima.

Como podemos observar en la Tabla 5, la correlación entre Procrastinación Académica (PA) y Bienestar Psicológico (BP) es positiva, baja y no significativa, por tanto, no se admite la hipótesis general.

Tabla 5

Correlación entre Procrastinación Académica y Bienestar Psicológico

		Bienestar Psicológico	
Rho de Spearman	Procrastinación Académica	Coeficiente de correlación	,111
		Sig. (bilateral)	,073 (>0,05)
		n	261

3.3.2. *Contraste Hipótesis Específicas*

H₁: Existe relación significativa entre las dimensiones de procrastinación académica y las dimensiones de bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima.

Podemos observar, en la Tabla 6, que entre la dimensión Autorregulación Académica de Procrastinación Académica y en la dimensión Aceptación/Control de Situaciones de Bienestar Psicológico existe una relación positiva, muy baja y no significativa. Sin embargo, entre la dimensión Autorregulación Académica de Procrastinación Académica y la dimensión Autonomía de Bienestar Psicológico se puede observar una relación negativa, muy baja y no significativa, al igual que en la dimensión Autorregulación Académica de Procrastinación Académica y la dimensión Vínculos Sociales de Bienestar Psicológico. También, notamos que existe relación positiva, baja, pero altamente significativa entre la dimensión Autorregulación Académica de Procrastinación Académica y la dimensión Proyectos de Bienestar Psicológico.

Tabla 6

Correlaciones de las dimensiones de las variables de estudio

			Aceptación / Control de Situaciones	Autonomía	Vínculos sociales	Proyectos
Rho de Spearman	Autorregulación académica	Coefficiente de correlación	0,058	-0,003	0,031	,208**
		Sig. (bilateral)	0,355 (>0,05)	0,956 (>0,05)	0,621 (>0,05)	<,001
		n	261	261	261	261
	Postergación de actividades	Coefficiente de correlación	0,068	-0,041	-0,044	0,117
		Sig. (bilateral)	0,271 (>0,05)	0,506 (>0,05)	0,479 (>0,05)	0,059 (>0,05)
		n	261	261	261	261

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la Tabla 6, la dimensión Autoregulación Académica correlaciona con la dimensión Proyectos de manera positiva, baja (.208) y altamente significativa (.001). Con las otras dimensiones de Bienestar Psicológico se observan correlaciones bajas y no significativas.

Entre la dimensión Postergación de Actividades y las dimensiones de Bienestar Psicológico se encontró correlaciones muy bajas y no significativas. Se corroboró parcialmente la hipótesis específica 1.

H₂: Existen diferencias significativas en procrastinación académica en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima, según: sexo, edad y ciclo de estudio.

Se puede observar, en las Tablas 7, que no existen diferencias significativas en Procrastinación Académica, en cuanto a sexo, edad y ciclo de estudio.

H₃: Existen diferencias significativas en bienestar psicológico de estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima, según: sexo, edad y ciclo de estudio.

Existen diferencias significativas en Bienestar Psicológico de acuerdo al ciclo de estudio, sin embargo, en cuanto a sexo y edad no existe diferencias significativas, de acuerdo a las Tabla

7.

Tabla 7

Procrastinación Académica y Bienestar Psicológico, según: ciclo de estudio, sexo y edad

		Procrastinación Académica				Bienestar Psicológico				
		n	Rango Promedio	Mann Whitney	p	d	Rango Promedio	Mann Whitney	p	d
Ciclo	Primero a quinto ciclo	97	124,29	7303	,268	(mínimo necesario)	115,33	6434	,009	(moderada)
	Sexto ciclo a décimo ciclo	164	134,97				140,27			
						0.569 (grande)				0.439 (moderada)
Sexo	Mujer	167	132,34	7625	,701		131,25	7808	,944	
	Hombre	94	128,62				130,56			
				Kruskal Wallis	Sig.			Kruskal Wallis	Sig.	
Edad	17-30 años	261		14,991	0,242	0.576 (moderada)	9,810	0,633		0.377 (moderada)

Asimismo, se utilizó la *d* de Cohen (1992) para calcular la magnitud del efecto en las hipótesis comparativas vinculadas al procedimiento estadístico *U* de Mann-Whitney con los puntos de corte: .10 (pequeña), .30 (mediana), .50 (grande); y con el estadístico *H* de Kruskal-Wallis con los puntos de corte: .04 (mínima necesaria), .25 (Moderada), .64 (fuerte).

IV. Discusión

El fin del presente estudio es determinar la relación entre procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima; así como señalar la relación entre las dimensiones de ambas variables. Del mismo modo se planteó identificar las diferencias estadísticas entre la variable de procrastinación académica y bienestar psicológico según condiciones sociodemográficas.

En relación a la hipótesis general, no se encontró correlación significativa entre procrastinación académica y bienestar psicológico en la muestra estudiada ($r = .073$, mayor a $>0,05$).

Dominguez y Campos (2017) obtuvieron en sus variables una correlación no significativa al igual que en nuestra investigación, y en sus correlaciones según el sexo en las mujeres hay mayor autoregulación, así como mayor bienestar siendo diferente a nuestros resultados.

Silva, Lechuga, Costa y Texeira (2020) en su investigación descriptivo e inferencial no pueden aseverar que los procrastinadores presentaran bajo bienestar subjetivo.

Asimismo, Vlachopanou & Karagiannopoulou (2022) encontraron tres grupos de aplazadores de actividades, en los cuales podríamos haber encontrado gran cantidad de procrastinadores "psicológicamente estables y adaptativos" que hacen uso de sus mecanismos de defensa, en lugar de los procrastinadores "inmaduros e inestables en riesgo" y "defensivamente disonantes". Covington (1993, citado por Busko, 1998) también lo ve como un comportamiento de afrontamiento.

Dardara & Al-Makhalid (2022) en su investigación indicaron que en los patrones de aplazamiento y mejora del bienestar respaldan la procrastinación y esta puede actuar como un amortiguador adaptativo temporal para evitar problemas que deben abordarse, además los estudiantes que lo hacen comunican que presentan menos síntomas de estrés temporalmente.

Igualmente, Chang & Chang (2022) encontraron que la procrastinación académica no se asoció significativamente con el bienestar psicológico y los problemas de comportamiento externos, también, la esperanza aminoró los efectos de la procrastinación en las conductas problemáticas a través del bienestar psicológico, y los da como sugerencia para moderar los efectos del aplazamiento sobre los problemas de comportamiento a través del bienestar psicológico.

En relación con la primera hipótesis específica que guarda relación con el primer objetivo específico, únicamente se encontró una relación altamente significativa entre la dimensión Autorregulación Académica de Procrastinación Académica y la dimensión Proyectos de Bienestar Psicológico, aunque positiva y baja. Esto significa que los estudiantes establecen objetivos, regulan, conocen y controlan sus conocimientos, motivos y conductas para adquirir el aprendizaje, guarda una ligera pero importante relación con el sentido que le dan a los valores, metas y proyectos que tienen para su vida, es decir, el plantear objetivos en la adquisición de nuevos conocimientos guardan una pequeña pero trascendental relación con los planes de vida que uno se va trazando como estudiante (Busko, 1998, Chacaltana, 2019, Ryff, 1989). En el resto de relaciones entre variables suelen ser bajas o muy bajas y no significativas, además, varía entre positivas y negativas según la relación entre las dimensiones.

Además, Dominguez y Campos (2017) encontró relación entre la Autorregulación Académica en mujeres con un puntaje superior en Bienestar para el Crecimiento personal y la Autoaceptación, lo que nos da a conocer que quienes regulan, conocen y controlan sus conocimientos tiene un mayor crecimiento individual y aceptación de uno mismo.

Asimismo, Chacaltana (2019) en su investigación descriptivo, sustantivo y correlacional causal, concluye que sí hay una correlación significativa entre las variables estudiadas, es decir, procrastinación académica, vivencias académicas y bienestar psicológico. Obteniendo que las

dimensiones Crecimiento Personal, la Madurez Personal y la Autoaceptación de la variable de Bienestar Psicológico en un nivel bajo son factores predictivos que dan lugar a la Procrastinación.

Para Atalayin, Balkis, Tezel y Kayrak (2018), la procrastinación crea mayores dudas sobre sí mismos, por lo que, si hay menor autorregulación, debido a las dudas en uno mismo, habrá menor dirección a la realización del proyecto de vida.

En relación a la segunda hipótesis específica, sobre las diferencias en Procrastinación académica de acuerdo a la edad, sexo y ciclo, no existen diferencias significativas y se encontró en cuanto la magnitud del efecto se obtuvo un grado de diferencia mínimo necesario en ciclo de estudio en cuanto a la magnitud del efecto, una gran diferencia en sexo y una diferencia moderada en la edad.

Según Dominguez y Campos (2017) existen diferencias significativas en cuanto al sexo, habiendo mayor relación en mujeres que en hombres en cuanto a autorregulación académica y mayor responsabilidad.

También se encontraron diferencias en el estudio realizado por Brando, Montes, Limonero, Gómez y Tomás (2021) en cuanto al sexo, siendo los hombres quienes obtuvieron mayor puntaje en la escala de procrastinación.

Dardara & Al-Makhalid (2022) los hombres procrastinan más que las mujeres, y apuntan que la edad y el sexo, son predictores de la procrastinación.

En relación a la tercera hipótesis específica, respecto a las diferencias en Bienestar Psicológico según el ciclo de estudio, sexo y edad, únicamente se encontró que hay diferencias significativas en bienestar psicológico de acuerdo al ciclo de estudio. En cuanto a la magnitud del efecto se encontró diferencias moderadas en los tres grupos de estudio.

Al igual que Velásquez, et al. (2008) en su estudio de tipo descriptivo-correlacional encontraron que la edad no está relacionada al bienestar psicológico, así como, Brando et al. (2021), quienes estudiaron la procrastinación académica, el bienestar percibido y el riesgo suicida, no encontraron significancia estadística según edad.

También, Atalayin et al. (2018) demostraron que, sin importar el sexo de los estudiantes, la procrastinación se da de igual forma en un buen grupo de estos.

Yarlequé et al. (2016) exponen que existe correlación inversa entre la procrastinación y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios y de institutos superiores de Lima y Junín, es decir, que los más procrastinadores son quienes presentan menor bienestar psicológico.

De igual forma, Brando et al. (2021) obtuvieron una relación negativa y significativa entre la procrastinación y el bienestar percibido. Además, Silva et al. (2020), y Atalayin et al. (2018) están de acuerdo con que a mayor procrastinación académica menor será el bienestar psicológico, alcanzando puntajes más bajos en sus calificaciones (Vlachopanou & Karagiannopoulou, 2022).

Además, en cuanto a las características sociodemográficas, en el estudio de tipo descriptivo-correlacional realizado por Velásquez et. al. (2008) sobre el Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios en una universidad de Lima, se hallaron diferencias según sexo en bienestar psicológico, siendo mayor el nivel en hombres que en mujeres.

Resultados similares obtuvieron Dominguez y Campos (2017) en su estudio de satisfacción con los estudios, como parte del bienestar, sobre la procrastinación académica en estudiantes donde las correcciones de las variables estudiadas según el sexo son diferentes.

Muy distinto a Brando et al. (2021), quienes concluyen que los hombres superaban a las mujeres en puntuación en cuanto a la procrastinación académica, el bienestar percibido y el riesgo suicida.

Existen limitaciones en la investigación, en primer lugar, los insuficientes artículos de investigación donde se encuentren relacionadas las variables de Procrastinación Académica y Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios con los mismos cuestionarios. En segundo lugar, la aplicación de los cuestionarios fue con formato virtual, por lo que los participantes debían contar con suficiente conectividad para acceder y resolver las escalas. Además, el tiempo asignado para la resolución de los cuestionarios fue breve por motivos de horario de estudio y responsabilidades académicas de los estudiantes universitarios. En cuanto a los sesgos, la aplicación se realizó antes de pandemia, por lo que los participantes no respondieron con la seriedad debido a conciencia y a conveniencia de los que según creen es la respuesta con ausencia de experticia.

V. Conclusiones

En relación a la hipótesis general, no se encontró relación significativa entre procrastinación académica y bienestar psicológico.

En la hipótesis específica uno, se encontró una relación altamente significativa entre las dimensiones de Autorregulación Académica de Procrastinación Académica y Proyectos de Bienestar Psicológico.

En la hipótesis específica dos, sobre las diferencias en procrastinación académica sobre diferencia en ciclo de estudios, sexo y edad, en el primer caso se encontraron las diferencias mínimas requeridas. Además, Se encontraron grades diferencias por el sexo y medianas diferencias por la edad.

En la hipótesis específica tres, sobre las diferencias de bienestar psicológico en relación al ciclo de estudio, sexo y edad, se encontró que el grupo que acababa de ingresar a estudios superiores y el grupo que esta por graduarse tenían diferencias significativas en el bienestar en relación con los diferentes periodos de estudio.

Recomendaciones

Las recomendaciones que se brindarían para las siguientes investigaciones serían las expuestas a continuación:

Las variables de procrastinación académica y bienestar psicológico están relacionadas a deserción universitaria, depresión y riesgo suicida, que son afines en otros estudios, las cuales se exhorta a profundizar.

Con el fin de replicar el estudio se sugiere realizar investigaciones en diferentes puntos del país, observando si confirman o replican las conclusiones obtenidas. Asimismo, asociar las variables a las consecuencias debido a la pandemia y las condiciones de las clases virtuales.

También, con los resultados obtenidos implementar programas de educación psicológica sobre la procrastinación académica y el bienestar psicológico en estudiantes de entornos universitarios, integrándolo con talleres de regulación emocional y desarrollo de un plan de vida para jóvenes que piensan postular a una educación profesional; así como programas de intervención en estudiantes universitarios que se encuentran en sus primeros ciclos de estudio, para reducir los casos de bajo bienestar psicológico y abandono universitario.

Referencias

- Angarita, L. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista Iberoamericana De Psicología*, 5(2), 85-94. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.5209>
- Ariely, D. (2008). *Predictably Irrational: The Hidden Forces That Shape Our Decisions*. HarperCollins. [https://www.crisisynegocios.com/wp-content/uploads/2010/01/Las trampas del deseo .pdf](https://www.crisisynegocios.com/wp-content/uploads/2010/01/Las_trampas_del_deseo_.pdf)
- Atalaya, C., y García, L. (2020). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista De Investigación En Psicología*, 22(2), 363–378. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
- Atalayin, C., Balkis, M., Tezel, H., & Kayrak, G. (2018). Procrastination and predictor variables among a group of dental students in Turkey. *Psychology, health & medicine*, 23(6), 726–732. <https://doi.org/10.1080/13548506.2017.1418014>
- Ato, M., López-García, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Ayala, A. S., Rodríguez, R. Y., Villanueva, W., Hernández, M., y Campos, M. (2020). La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos. *Revista Muro de la Investigación*, 5(2), 40-52. <https://doi.org/10.17162/rmi.v5i2.1324>
- Brando, C., Montes, J., Limonero, J. T., Gómez, M. J., & Tomás, J. (2021). Procrastinación, bienestar percibido y riesgo suicida en estudiantes de enfermería. *Revista de enfermería y salud mental*, (18), 5-11. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7922168>

- Busko, D. A. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model* [Tesis Doctoral]. University of Guelph. The Atrium. <https://hdl.handle.net/10214/20169>
- Chacaltana, K. M. (2019). Procrastinación académica, vivencias académicas y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de psicología – Ica. *Temática Psicológica*, 15(1), 35-44. <https://doi.org/10.33539/tematpsicol.2019.n15.2219>
- Chang Mi Woo, & Chang Seek Lee. (2022). Moderated mediation effect of hope on the relationship between academic procrastination, psychological wellbeing, and problem behaviors in adolescents. *Special Education*, 1(43), 4879–4892.
- Chen, F. F., Jing, Y., Hayes, A., & Lee, J. M. (2013). Two concepts or two approaches? A bifactor analysis of psychological and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 14(3), 1033–1068. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9367-x>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Second Edition, NJ: LEA
- Colegio de Psicólogos del Perú (2017). Código de Ética y Deontología. <http://cpsp.io/legal/marco-legal>
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychology Bulletin*, 112; 155-159. doi: 10.1037/0033-2909.112.1.155
- Cortez, M. (2016). Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico de Martina Casullo en adolescentes de Trujillo. *Ciencia y Tecnología*, 12(4), 101-112. <https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/PGM/article/view/1518>

- Dardara, E. A., & Al-Makhalid, K. A. (2022). Procrastination, negative emotional symptoms, and mental well-being among college students in Saudi Arabia. *Anales de Psicología*, 38(1), 17–24. <https://doi.org/10.6018/analesps.462041>
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., y Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3),572-577. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72718337>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <https://psycnet.apa.org/journals/bul/125/2/276.html?uid=1999-10106-007>
- Dominguez, S., Villegas, G. y Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *LIBERABIT*, 20(2), 293-304. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n2/a10v20n2>
- Dominguez-Lara, S. A. (2014). Análisis psicométrico de la escala de bienestar psicológico para adultos en estudiantes universitarios de Lima: un enfoque de ecuaciones estructurales. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 8(1),23-31. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297231283003>
- Dominguez-Lara, S. A. (2016). Datos normativos de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de Lima. *Revista Evaluar*, 16(1), 27-38. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar/article/view/15715/15506>
- Dominguez-Lara, S. A., & Campos-Uscanga, Y. (2017). Influencia de la satisfacción con los estudios sobre la procrastinación académica en estudiantes de psicología: un estudio preliminar. *Liberabit*, 23(1), 123-135. https://dx.doi.org/https://doi.org/10.24265/liberabit_2017.v23n1.09

- Ferrari, J., Johnson, J., & McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance: theory, research and treatment*. https://books.google.com.pe/books?id=Lu4r0H_wcVcC
- Ferrari, J. R., Barnes, K. L., y Steel, P. (2009). Life regrets by avoidant and arousal procrastinators: why put off today what you will regret tomorrow?. *Journal of individual differences*, 30(3), 163–168. <https://doi.org/10.1027/1614-0001.30.3.163>
- Steel, P. & Ferrari, J. (2013). Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*, 27(1), 51-58. <https://doi.org/10.1002/per.1851>
- García, F. E., Castillo, B., García A. y Smith, V. (2017). Bienestar psicológico, identidad colectiva y discriminación en habitantes de barrios estigmatizados. *Pensando Psicología*, 13(22), 41-50. <https://doi.org/10.16925/pe.v13i22.1987>
- González-Brignardello, M. P., y Sánchez-Elvira-Paniagua, Á. (2013). ¿Puede amortiguar el Engagement los efectos nocivos de la Procrastinación Académica?. *Acción psicológica*, 10(1), 115-134. <https://dx.doi.org/10.5944/ap.10.1.7039>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). Selección de la muestra en la ruta cuantitativa. *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*, 194-223. https://www.academia.edu/download/65000949/METODOLOGIA_DE_LA_INVESTIGACION_LAS_RUTA.pdf
- Hernández, G. (2016). *Procrastinación académica, motivos de procrastinación y bienestar psicológico en alumnos de ingeniería industrial de una universidad de Trujillo*. Tesis de título profesional. Universidad Privada del Norte. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/10716>

Le Robert (s.f.). Bien-être. Dictionnaire Le Robert.
<https://dictionnaire.lerobert.com/definition/bien-etre>

Matalinares, M. L., Díaz, G., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., y Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Persona*, (019), 105-126.
<https://doi.org/10.26439/persona2016.n019.975>

Meneses, M., Ruiz, S., y Sepúlveda, M. (2016). Revisión de las principales teorías de bienestar psicológico (Tesis de Pregrado). Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
<http://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/14523>

Onwuegbuzie, A. J. (2004). Academic procrastination and statistics Anxiety. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 29(1), 3-19.
<https://doi.org/10.1080/0260293042000160384>

Ossa, J. F., González, E., Rebelo, E., y Pamplona, J. D. (2005). Los conceptos de bienestar y satisfacción. Una revisión de tema. *Revista científica Guillermo de Ockham*, 3(1), 27-59. <https://doi.org/10.21500/22563202.472>

Quant, D. M., y Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: Concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*, 3(1), 45-59.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146>

Real Academia Española (s.f.). Bienestar. En Diccionario de la lengua española.
<https://dle.rae.es/bienestar>

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.
<https://doi.org/10.15446/rcp.v26n1.53572>

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://psycnet.apa.org/buy/1990-12288-001>
- Sandoval, S., Dorner, A., y Véliz, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en educación médica*, 6(24), 260-266. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2017.01.004>
- Senécal, C., & Guay, F. (2000). Procrastination in job-seeking: an analysis of motivational processes and feelings of hopelessness. *Journal of social behavior and personality*, 15(5), 267-282. <http://hdl.handle.net/20.500.11794/14011>
- Senécal, C., Julien, E. & Guay, A. (2003). Role conflict and academic procrastination: a self-determination perspective. *European journal of social psychology*, 33(1), 135-145. <https://doi.org/10.1002/ejsp.144>
- Silva, A. K., Lechuga, J.A., Costa, M. G., & Texeira, A. (2020). Avaliando o papel da procrastinação acadêmica e bem-estar subjetivo na predição da satisfação com o programa de pós-graduação. *Ciencias Psicológicas*, 14(1), e-2078. <https://doi.org/10.22235/cp.v14i1.2078>
- Sirois, F. (2004). Procrastination and intentions to perform health behaviors: The role of self-efficacy and the consideration of future consequences. *Personality and Individual Differences*, 37 (1), 115-128. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.08.005>

- Soares, A., Andrade Filho, J., Ribeiro, M. & Rezende, A. (2020). Assessing the role of academic procrastination and subjective well-being in predicting satisfaction with the postgraduate program. *Ciencias psicológicas*, 14(1), e-2078. http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212020000101202&lng=es&nrm=iso&tlng=en
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://psycnet.apa.org/record/1985-07993-001>
- Trujillo-Chumán, K. y Noé-Grijalva, M. (2020). La escala de Procrastinación académica-EPA: validez y confiabilidad en una muestra de estudiantes Peruanos. *Revista de Psicología y Educación*, 15(1), 98-107. <https://doi.org/10.23923/rpye2020.01.189>
- Universidad San Martín de Porres (2015). Código de Ética para la Investigación de la Universidad de San Martín de Porres. <https://www.usmp.edu.pe/odonto/instInvestigacion/pdf/CODIGO%20DE%20ETICA%20PARA%20LA%20INVESTIGACION%202016.pdf>
- Valle, A., Núñez, J. C., Cabanach, R. G., González-Pienda, J. A., Rodríguez, S., Rosário, P., Cerezo, R., & Muñoz-Cadavid, M. A. (2008). Self-regulated profiles and academic achievement. *Psicothema*, 20(4), 724–731. <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8722>
- Velásquez, C., Montgomery, W., Montero, V., Pomalaya, R., Dioses, A., Velásquez, N., Araki, R., y Reynoso, D. (2008). Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos. *Revista de investigación en psicología*, 11(2), 139-152. <http://hdl.handle.net/123456789/1593>

- Victoria, V. 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?pid=S0864-21252000000600010&script=sci_arttext&tlng=pt
- Vlachopanou, P., & Karagiannopoulou, E. (2022). Defense Styles, Academic Procrastination, Psychological Wellbeing, and Approaches to Learning: A Person-Oriented Approach. *The Journal of nervous and mental disease*, 10.1097/NMD.0000000000001423.
Advance online publication.
<https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000001423>
- Yarlequé, L. A., Javier, L., Monroe, J. D., Nuñez, E. R., Navarro, L. L., Padilla, M., Matalinares, M. L., Navarro, L. R., & 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.
<https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/367>

ANEXO A

Matriz de Consistencia

Título: Procrastinación Académica y Bienestar Psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima.

	PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
GENERAL	¿Cuál es la relación entre procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima?	Analizar la relación entre procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima.	Existe relación significativa entre procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima.	Procrastinación Académica [Autorregulación Académica (2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14) y Postergación de Actividades (1, 8, 9)]	Investigación empírica de estrategia asociativa, con diseño correlacional simple transversal (Ato, López y Benavente, 2013). Muestreo de tipo no probabilístico por conveniencia (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).
ESPECÍFICOS		<ol style="list-style-type: none"> Identificar la relación entre las dimensiones de procrastinación académica y las dimensiones de bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima. Identificar las diferencias en procrastinación académica en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima, según: sexo, edad y ciclo de estudio. Identificar las diferencias en bienestar psicológico de estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima, según: sexo, edad y ciclo de estudio. 	<ol style="list-style-type: none"> Existe relación significativa entre las dimensiones de procrastinación académica y las dimensiones de bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima. Existen diferencias significativas en procrastinación académica en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima, según: sexo, edad y ciclo de estudio. Existen diferencias significativas en bienestar psicológico de estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima, según: sexo, edad y ciclo de estudio. 	Bienestar Psicológico [Aceptación / Control de Situaciones (2, 11, 13), Autonomía (4, 9, 12), Vínculos Sociales (5, 7, 8) y Proyectos (1, 3, 6, 10)]	Técnica cuantitativa con diseño descriptivo correlacional, Escala de Procrastinación Académica (EPA), Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) y SPSS 24.

ANEXO B

Permisos de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la Escala de Bienestar

Psicológico para Adultos (BIEPS-A)

18/11/21 14:05

Gmail - PERMISO PARA EL USO de su adaptación de pruebas en una tesis de licenciatura.



Valeria Chávez Velásquez <valeriachavezvelasquez@gmail.com>

PERMISO PARA EL USO de su adaptación de pruebas en una tesis de licenciatura.

Sergio Dominguez <sdominguezmpcs@gmail.com>

16 de noviembre de 2021, 11:46

Para: Valeria Chávez Velásquez <valeriachavezvelasquez@gmail.com>

Estimada Valeria, muchas gracias por el interés. Te envío la escala trabajada en Perú, clave, y artículos donde fue usada.

Además, es bueno agregar que los test como este no tienen manual o algo así ya que son pruebas de difusión académica, no son tests comerciales (como los que vende TEA o MANUAL MODERNO). Podrían elaborarse, sí; pero no fue el objetivo de las investigaciones. En tal sentido, tendrías que enfocarte más en aspectos teóricos y estudios psicométricos para sustentar su uso, y "construir" la ficha técnica (si te la solicitaran) en base a los datos que figuran en los artículos de validación.

Por último, los baremos solo aplican a universitarios. BIEPS no tiene baremos.

Saludos cordiales.

Dr. SERGIO ALEXIS DOMINGUEZ LARA

C.Ps.P. 18556

Investigador CONCYTEC: Perfil

Researchgate: https://www.researchgate.net/profile/Sergio_Dominguez_Lara/

ORCID: <http://www.orcid.org/0000-0002-2083-4278>

SCOPUS-ID: 56287930500 (<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=56287930500>)

LOOP: <http://loop.frontiersin.org/people/346044/>

Scholar Google: <https://scholar.google.com.pe/citations?user=IdSLecAAAAAJ&hl=es>

Autores-Redalyc: <http://www.redalyc.org/autor.aa?id=2906>

Publón-Peer Reviews <https://publons.com/author/1390155>

Microsoft Academic : <https://academic.microsoft.com/#/detail/2161565109>

ResearchID: <http://www.researcherid.com/rid/I-6666-2018>

==

[El texto citado está oculto]

15 adjuntos

-  **BIEPS BIENESTAR PSICOLOGICO EN ADULTOS.doc**
41K
-  **CLAVE BIEPS.docx**
13K
-  **Dominguez, & Medrano (2016). CERQ psicométrico.pdf**
314K
-  **2014 Bienestar Psicológico Universitarios.pdf**
322K
-  **Dominguez-Lara (2018). cursos específicos.pdf**
176K
-  **Dominguez-Lara, Campos-Uscanga (2017). Satisf Est Procrast.pdf**
62K
-  **Dominguez-Lara (2017). procrastinacion ansiedadprexamen.pdf**
165K
-  **Dominguez-Lara (2017). prevalencia PA.pdf**
249K
-  **Procrastinacion Académica rev050914-CLAVE-.docx**
16K

ANEXO C

Consentimiento Informado

El fin de esta hoja de consentimiento es dar a los participantes una clara explicación de la investigación y su participación en ella.

El estudio es conducido por Valeria Antonella Chávez Velásquez y Barbara Medaly Orosco Rodriguez de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad San Martín de Porres. La meta es conocer la relación entre la Procrastinación Académica y el Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios. Si usted accede a participar, se le pedirá responder dos cuestionarios de 12 y 13 ítems, que tomará aproximadamente 10 minutos de su tiempo.

La participación es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial, es decir, anónimas y no se usará para ningún otro propósito fuera de esta investigación.

Si tiene alguna duda sobre esta investigación, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en ella. Igualmente, puede retirarse de la investigación en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma.

De tener alguna duda puede contactarnos al ##### o al correo #####@gmail.com

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en este estudio.

Ficha Sociodemográfica

Correo electrónico:

Fecha:

Sexo:

Edad:

Ciclo de estudio:

ANEXO D

EPA

A continuación encontrarás una serie de preguntas que hacen referencia a tu modo de estudiar. Lee cada frase y contesta según tus últimos 12 meses de tu vida como estudiante marcando con una X de acuerdo con la siguiente escala de valoración:

N= Nunca CN= Casi Nunca AV= A veces CS= Casi siempre S = Siempre

	N	CN	AV	CS	S
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 clase.					
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 aún 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.					

ANEXO E

BIEPS

Le pedimos que lea con atención las frases siguientes. Marque su respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensó y sintió durante el último mes. Las alternativas de respuesta son: **-ESTOY DE ACUERDO- NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO -ESTOY EN DESACUERDO-** No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No deje frases sin responder. Marque su respuesta con una cruz (aspa) en uno de los tres espacios.

A= De Acuerdo

NN=Ni de Acuerdo ni en Desacuerdo

D=En Desacuerdo

N	ENUNCIADO	A	NN	D
1	Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.			
2	Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.			
3	Me importa pensar que haré en el futuro.			
4	Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas			
5	Generalmente le caigo bien a la gente.			
6	Siento que podré lograr las metas que me proponga			
7	Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.			
8	Creo que en general me llevo bien con la gente.			
9	En general hago lo que quiero, soy poco influenciable			
10	Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.			
11	Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.			
12	Puedo tomar decisiones sin dudar mucho			
13	Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias			