



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

PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA, ESTRÉS ACADÉMICO Y
BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA
DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHINCHA, 2020

PRESENTADA POR
NARDA MILAGROS HERNANDEZ CARDENAS

ASESOR
BENIGNO PECEROS PINTO

TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRA EN
PSICOLOGÍA CON MENCIÓN EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

LIMA – PERÚ

2020



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

UNIDAD DE POSGRADO

**PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA, ESTRÉS ACADEMICO Y
BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA
DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHINCHA, 2020.**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO EN PSICOLOGÍA CON
MENCIÓN EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

PRESENTADO POR:

NARDA MILAGROS HERNANDEZ CARDENAS

ASESOR:

Dr. BENIGNO PECEROS PINTO

LIMA, PERU

2020

DEDICATORIA

A mi amada madre, Leticia Cárdenas Ramos y mi hermana Joisana Hernández Cárdenas por brindarme su fortaleza en cada etapa de mi vida. Gracias

AGRADECIMIENTO

Agradecerle infinitamente a Dios por darme salud y sabiduría para iniciar y terminar cada objetivo trazado.

A mi madre mi fortaleza, por ser la que me anima en todo momento de mi vida.

A mis alumnos por brindarme su colaboración en la culminación de mi trabajo de investigación.

A la Universidad de San Martín de Porres, por fortalecer mis competencias profesionales y aportar en mi crecimiento personal.

INDICE DE CONTENIDOS

Portada.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tablas.....	vii
Resumen.....	viii
Abstract.....	ix
Introducción.....	x
CAPITULO I MARCO TEORICO.....	13
1.1 Bases Teóricas.....	13
1.1.1 Procrastinación académica.....	13
Definición.....	13
Teoría sobre la Procrastinación.....	14
Procrastinación académica.....	15
Teoría de Procrastinación aportes de Domínguez, Villegas y Centeno.....	17
1.1.2 Estrés Académico.....	18
Estrés.....	18
Teorías sobre el estrés.....	18
Estrés académico.....	19
1.1.3 Bienestar Psicológico.....	21
Definición.....	21
Teoría del bienestar psicológico.....	22
1.2 Evidencias Empíricas.....	23
1.2.1 Antecedentes nacionales.....	23

1.2.2	Antecedentes Internacionales.....	27
1.3	Planteamiento del Problema.....	31
1.3.1	Descripción de la situación problemática.....	31
1.3.2	Formulación del problema.....	33
1.4	Objetivos de la investigación.....	34
1.4.1	Objetivos generales.....	34
1.4.2	Objetivos específicos.....	34
1.5	Hipótesis y Variables.....	35
1.5.1	Formulación de Hipótesis.....	35
1.5.2	Variables y definición operacional.....	36
1.5.3	Definición operacional de las variables.....	38
CAPITULO II	METODO.....	40
2.1	Tipo y diseño de investigación.....	40
2.2	Participantes.....	40
2.3	Medición.....	41
2.4	Procedimiento.....	43
2.5	Análisis de datos.....	43
CAPITULO III	RESULTADOS.....	45
3.1	Análisis Descriptivo.....	45
3.2	Análisis de la Normalidad de los datos.....	46
3.3	Análisis Inferencial.....	47
CAPITULO IV	DISCUSION.....	52
4.1	Relación entre procrastinación académica y bienestar psicológico	52
4.2	Relación entre procrastinación académica y estrés académico....	53

4.3 Relación entre bienestar psicológico y estrés académico.....	54
CONCLUSIONES.....	58
RECOMENDACIONES.....	60
REFERENCIAS.....	61
ANEXOS.....	76
Anexo A: Escala de Procrastinación Académica (EPA).....	77
Anexo B: Inventario de Estrés Académico (SISCO).....	78
Anexo C: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.....	81

INDICE DE TABLAS

Tabla 1	Coeficiente de Alfa de Cronbach de los instrumentos	
	Empleados.....	41
Tabla 2	Análisis descriptivo de las variables de estudio.....	44
Tabla 3	Prueba de Kolmogorov-Smirnov (K-S)	45
Tabla 4	Correlación entre las tres variables de estudio.....	46
Tabla 5	Relación entre regulación académica y bienestar	
	Psicológico.....	46
Tabla 6	Relación entre postergación de actividades y bienestar	
	Psicológico.....	47
Tabla 7	Correlación entre regulación académica y las dimensiones	
	de estrés académico.....	47
Tabla 8	Correlación entre postergación de actividades y las	
	dimensiones de estrés académico.....	48
Tabla 9	Correlación entre bienestar psicológico y las	
	dimensiones de estrés académico.....	48

RESUMEN

La presente tesis se propuso investigar tres variables relevantes en la vida académica de los universitarios, como son la procrastinación académica, el estrés académico y el bienestar psicológico. El diseño de investigación fue asociativo de tipo correlacional simple y transversal. Mediante un muestreo no probabilístico, se evaluaron 184 estudiantes de psicología de una universidad particular de Chincha. Los instrumentos empleados fueron la versión peruana (Domínguez, Villegas y Centeno, 2014) de la Escala de Procrastinación Académica (1998), la adaptación peruana (Manrique-Millones et al., 2019) del Inventario SISCO de Estrés Académico (Barraza, 2007) y la versión unidimensional (Domínguez-Lara, et al., 2019) de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989). Los resultados indican que estas tres variables se encuentran correlacionadas de forma significativa, lo mismo que sus dimensiones y solo entre regulación académica y estímulos estresores la correlación no es significativa, pero va acorde a la teoría. Finalmente, se recomiendan futuros estudios y se discuten los resultados en función de los antecedentes y las bases teóricas.

Palabras clave: Procrastinación académica, estrés académico, bienestar psicológico, universitarios, psicología.

ABSTRACT

The present thesis set out to investigate three relevant variables in the academic life of university students, such as academic procrastination, academic stress and psychological well-being. The research design was associative of a simple and cross-sectional correlational type. Through a non-probability sampling, 184 psychology students from a private university in Chincha were evaluated. The instruments used were the Peruvian version (Dominguez, Villegas and Centeno, 2014) of the Academic Procrastination Scale (1998), the Peruvian adaptation (Manrique-Millones et al., 2019) of the SISCO Inventory of Academic Stress (Barraza, 2007) and the one-dimensional version (Domínguez-Lara, et al., 2019) of the Ryff Psychological Well-being Scale (1989). The results indicate that these three variables are significantly correlated, as are their dimensions, and only between academic regulation and stressor stimuli is the correlation not significant, but it is in line with theory. Finally, future studies are recommended and the results are discussed based on the background and theoretical bases.

Keywords: Academic procrastination, academic stress, psychological well-being, university students, psychology.

INTRODUCCION

El estudio superior es una etapa importante en los seres humanos, sobre todo porque se toma decisiones desde varios puntos de vista, considerando vocación, integridad de saberes, para lo que se ha de estudiar; lo que nos brindara muchas herramientas para poder desarrollarnos en nuestra rama de estudio y así aportar de forma asertiva conocimientos a una población muy amplia, sobre todo comprendiendo cuando se trata de carreras sociales, ya que es un trato directamente con personas.

Cabe resaltar que el ingreso a un estudio superior va a demandar una gama de recursos personales que deben estar en desarrollo y recursos de habilidades que van hacer parte primordial para poder hacer frente a las exigencias de las carreras de estudio superior.

Así mediante la presente investigación se trata de conocer la procrastinación académica, en términos sencillos, significa posponer las cosas intencionalmente o como un habito y realizar actividades triviales antes que las significativas (académicas) diferenciándolas de las personas perezosas (Ludwing & Schicker, 2018)

Por otro lado, se debe de tomar en cuenta en estos tiempos que vivimos la salud mental del estudiante, parte primordial para mantener una armonía integral en la calidad de vida, que va ser compartida con los pares, docentes y, familias.

Así el estrés académico es uno de los casos mas amenazante para el estudiante de estudios superior, el poder adaptarse a situaciones nuevas y muy diferentes a lo

que estuvo acostumbrado un organismo, devasta al estudiante y provoca tensión de una persona a otra (Selye, 1976); no sin dejar de lado el punto de vista biológico, el estrés esta muy relacionado al aprendizaje y memoria (Galvez, 2005).

Del mismo modo cabe mencionar el bienestar psicológico, potencial humano que brinda defensas en este caso al estudiante para actuar de forma positiva ante las demandas negativas que pueden ser percibidas en la parte académica, teniendo en consideración las relaciones con los pares, el ambiente que lo rodea, para asumir un sin fin de desafíos en las diferentes etapas de la vida (Ryff, 1989).

Por todo lo expuesto, esta investigación fue empírica con estrategia asociativa de tipo correlacional simple transversal, teniendo como objetivo central analizar la relación que existe entre procrastinación académica, estrés académico y bienestar psicológico, así también como su relación entre sus dimensiones. La muestra estuvo conformada por 184 estudiantes de psicología de una universidad privada de Chincha.

La presente investigación esta constituida por los siguientes capítulos: en el capítulo uno se expone el marco teórico de las variables, así también se presenta la recopilación de investigaciones realizadas en nuestro país y el extranjero; y se exhibe el planteamiento del problema, los objetivos generales y específicos y las Hipótesis de investigación; el segundo capítulo corresponde al método de la investigación utilizada, describiendo el diseño metodológico, característica de la muestra, instrumentos psicológicos, el procedimiento para la aplicación de los instrumentos y el análisis estadístico empleado; en el tercer capítulo se analizaron

los resultados y finalmente, en el capítulo cuarto se brinda la discusión de los resultados.

CAPITULO I: MARCO TEÓRICO

1.1. Bases teóricas.

1.1.1. Procrastinación

La procrastinación, en términos sencillos, significa posponer las cosas intencionalmente o habitualmente y realizar actividades triviales antes que las significativas, por lo que luego se puede experimentar emociones negativas como la frustración, debido a que los procrastinadores desean hacer sus trabajos, pero no saben cómo empezar ni pueden forzarse a hacerlo, lo que les diferencia de las personas que usualmente son llamadas “perezosas” (Ludwig & Schicker, 2018).

Así, procrastinar no es solamente dejar para mañana lo que se puede hacer hoy, aunque postergar irracionalmente, sí es un mecanismo inherente a esta variable; lo cual se observa cuando una persona aplaza tareas voluntariamente a pesar de que eso le perjudique, realizando actividades que no sirven o no son productivas (Becerra, 2002; Steel, 2017).

Definiciones:

Una definición que resume estas señalizaciones es la de Solomon y Rothblum (1984), para quienes la procrastinación es el “acto de retrasar innecesariamente las tareas hasta el punto de experimentar una incomodidad subjetiva” (p. 503).

Una de las características principales de la procrastinación es su ubicuidad (Steel, 2017); es decir, que puede estar presente en varias esferas de la vida. Una de ellas es la académica, que es el motivo de la presente tesis.

Teorías sobre la procrastinación

Quant y Sánchez (2012) sistematizaron las teorías sobre la procrastinación. En su trabajo se puede encontrar que cuatro enfoques distinguibles son el psicodinámico, el motivacional, el conductual y el cognitivo (Citando a Rothblum, 1990). Así, el *modelo psicodinámico*, propone el miedo al fracaso, teniendo como base, dinámicas familiares disfuncionales que deterioran la autoestima del futuro procrastinador, donde, según Álvarez (2010), la persona estaría evitando la angustia de la tarea difícil. En base a la teoría de McClelland, se hablaría de la motivación de logro, en base a la percepción de dificultad de la tarea, la ansiedad y la atribución al éxito, donde la persona lucha entre la esperanza de éxito y el miedo al fracaso; así que los individuos, elegirán actividades en las que sientan que el logro es más accesible, postergando las difíciles que conllevarían al fracaso. Desde el *modelo conductual*, la persona que aplaza, lo hace por elegir actividades con consecuencias placenteras o evitar actividades que conlleven a una gratificación a corto plazo; las conductas de procrastinación han sido reforzadas (Álvarez, 2010). Mientras que, para el *modelo cognitivo*, se puede decir que existen esquemas desadaptativos acerca de las actividades por hacer, por ejemplo, pensamientos rumiativos sobre la poca autoeficacia para la realización de los deberes.

Por otro lado, desde la perspectiva del *sistema de desarrollo personal* (Ludwig & Schicker, 2018) se puede abordar la procrastinación desde cuatro aspectos de la persona. En primer lugar, la *motivación*, que debe ser intrínseca y a largo plazo. En segundo lugar, la *disciplina*, la que se basa en la realización de actividades claves y hábitos diarios que sean positivos. En tercer lugar, los

resultados de las acciones, que deben guiarse hacia la felicidad y la estabilidad emocional, resistiendo a las influencias externas negativas. Y, en cuarto lugar, la *objetividad*; es decir, ver los propios defectos personales, las falsas percepciones acerca del mundo y de uno mismo.

Procrastinación académica

Acerca de la procrastinación académica existen diversas teorías que aproximan a la explicación de esta variable, las cuales han ido integrándose, como también emergiendo nuevas teorías.

Las razones para procrastinar.

Esta teoría (Solomon & Rothblum, 1984), es una de las primeras que combinó el autoinforme y la medición conductual. Los autores, mediante análisis factorial, encontraron dos factores importantes para que los estudiantes universitarios procrastinen (procrastinación académica). En primer lugar, el miedo al fracaso, compuesto por la ansiedad ante la evaluación de los demás, la preocupación por cumplir con los estándares personales (perfeccionismo) y la falta de autoconfianza. En segundo lugar, la aversión a la tarea y pereza, constituido por la falta de energía y tareas desagradables.

Los patrones de la procrastinación

Day, Mensink y O'Sullivan (2000) condujeron una investigación a partir de diversas contribuciones sobre la procrastinación académica, proponiendo seis factores o patrones. En primer lugar, la *ansiedad de evaluación*, que es tomado de Solomon y Rothblum (1984), se vincula con el miedo al fracaso, el perfeccionismo

y el neuroticismo; donde el perfeccionismo, es la preocupación debida a la percepción de altas exigencias sociales. En segundo lugar, *desánimo/depresión*, engloba a estados emocionales que comprenden desde estar desanimado con la tarea hasta tener una depresión profunda.

En tercer lugar, el estudiante puede tener el factor *ambivalente, de mentalidad independiente*. El término ambivalente es apropiado cuando la tarea es aversiva, pero la persona tiene razones para realizarla. Esta ambivalencia lleva a la postergación cuando hay una relativa falta de preocupación por hacer las cosas para complacer a los demás, unido a la baja motivación intrínseca; de allí lo de independiente.

En cuarto lugar, el patrón *socialmente enfocado, optimista*. Este factor fue desarrollado a partir de McGown, Johnson y Petzel (1989), quienes encontraron estudiantes que confiaban en posponer su trabajo académico, eran extrovertidos y socialmente activos. Es el único factor o patrón que se asocia a emociones positivas y los estudiantes con altos niveles en este patrón, no observan efectos negativos en su procrastinación.

En quinto lugar, el factor *opositor*, basado en Lay (1987), se refiere a la resistencia indirecta al abstenerse a realizar algo que se solicita al estudiante. Entonces, se trata de la procrastinación que se basa en la oposición a directivas externas. En sexto lugar, la *dependencia*. Este factor se refiere a que algunos estudiantes necesitan situaciones de aprendizaje estructuradas y bajo una dirección de docentes o personas significativas; dado que posiblemente aún no hayan desarrollado habilidades independientes de autogestión y estudio.

Teoría de procrastinación aportes de Dominguez, Villegas y Centeno (2014)

La teoría de la procrastinación en la que se basa la tesis partió de Busko (1998, en Álvarez, 2010), quien desarrolló la Escala de Procrastinación General y la de Procrastinación Académica en un solo instrumento. La primera tuvo como objetivo evaluar la procrastinación y el perfeccionismo. Acerca de la procrastinación académica, Álvarez (2010) detectó solo un factor; sin embargo, Dominguez, Villegas y Centeno (2014) encontraron dos factores: Autorregulación académica y Postergación de Actividades, que no estarían muy relacionados; lo que haría pensar que son dos factores diferentes y separados (Dominguez-Lara, 2016), reflejando que un estudiante puede postergar sus deberes académicos, pero también planificar (regular) cuándo y cómo hacerlos; o de manera contraria, no planificar y tampoco postergar. Lo que perjudicaría al estudiante es que tenga alta postergación de actividades y al mismo tiempo baja autorregulación académica (Dominguez-Lara, 2016).

1.1.2. Estrés académico

Definición:

Hans Selye acuñó el concepto de estrés, que lo conceptualizó como un síndrome general de adaptación, dado que el organismo hace un esfuerzo total para adaptarse a nuevas circunstancias (Jácome, 2017). Al inicio Selye (1976) lo llamaba como una “reacción de alarma” o “sentirse enfermo” y lo definió como una “respuesta inespecífica del cuerpo a cualquier demanda que se le haga” (p. 137); señalando que todos los organismos vivos están sometidos a estrés y cualquier

acontecimiento, agradable o desagradable, que aumente la intensidad de la vida, genera un incremento temporal del estrés. Selye (1976) aconsejaba que, para salir de estrés, se debe conseguir un entorno de amigos, trabajo y pareja, que no demande una readaptación constante.

Teorías sobre el estrés

Desde un punto de vista biológico, el eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal se ve alterado en cuadros de estrés, lo que afecta el hipocampo, que está relacionado al aprendizaje y la memoria (Gálvez, 2005); por ello, en personas con estrés crónico, estos procesos cognitivos pueden estar disminuidos. Asimismo, se ha demostrado que el estrés disminuye el sistema inmunológico. Desde que el estresor activa la señal de alarma del organismo, y éste al eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal, se libera la hormona corticotrópica y se estimula las glándulas suprarrenales, lo cual libera adrenalina y cortisol, lo cual finalmente inhibe a los linfocitos y suprime la respuesta inmune (González & Hernández, 2006).

Por otro lado, desde un enfoque psicosocial, el estrés resulta de la percepción que uno tiene del desequilibrio entre las demandas ambientales y los recursos personales, o de una presión que excede la capacidad percibida de afrontarlo (Lazarus y Folkman, 1984, en Durand-Bush, et al 2015). Lazarus y Folkman (1986, en Castaño & León del Barco, 2010) concebían el afrontamiento como los esfuerzos cognitivos y conductuales que se desarrollan para manejar las demandas específicas, externas o internas, que se valoran como desbordantes de los recursos propios.

Asimismo, también se puede hablar de una visión psicosocial dentro de la psicología positiva, dado que los modos por los que se afronta el estrés (confrontación, búsqueda de apoyo, huida, planificación, reevaluación y distanciamiento) son importantes para el bienestar subjetivo (Verdugo-Lucero, Ponce de León-Pagaza, Guardado-Llamas, Meda-Lara, Uribe-Alvarado & Guzmán-Muñiz, 2013).

Así también hay que distinguir entre estilos y estrategias de afrontamiento. Lo estilos hacen referencia a las predisposiciones personales o formas estables de afrontar el estrés; mientras que las estrategias son comportamientos específicos establecidos en cada circunstancia de estrés (Ver una sistematización en Verdugo-Lucero et al, 2013).

Estrés académico

Siguiendo a Barraza (2005), el estrés académico es aquel estrés que se experimenta en el contexto educativo, ya sea en colegio o en universidad, y que se deriva exclusivamente de estresores relacionados de actividades o ambientes académicos.

La presente tesis se basa en el enfoque Persona-Entorno (Barraza & Silerio, 2007), que conceptualiza el estrés como un resultado de la interacción entre la persona y su entorno; es decir, el estrés no nace exclusivamente del ambiente (estímulos aversivos) ni de la persona (reacciones y síntomas), sino de la relación entre ambos. Así, las variables sociodemográficas tienen una función moduladora,

pero no determinante; no existe situación estresante por sí misma, ni persona más vulnerable que otra.

Además, esta teoría postula (Barraza & Silerio, 2007) que el estrés es una representación interna de las transacciones entre la persona y el entorno, por lo que el estrés entonces consistiría en un desequilibrio entre estas dos partes, enfatizando que un factor importante son los recursos de las personas, y con ello, la posibilidad de tomar decisiones.

Asimismo, el proceso relacional del estrés académico consta de dos partes. En primer lugar, la identificación del problema; en segundo lugar, la forma de afrontarlo. Así, la secuencia sería: consciencia de los indicadores de estrés, reconocimiento del problema, identificación del área en problema y análisis de los efectos del problema

Esta teoría del estrés Persona-Entorno se ubica en un modelo cognitivo y sistémico-cognitivo (Barraza, 2006), dado que se plantea la relación entre ambiente e individuo, con un mediador que son los procesos psicológicos internos. Así, se pueden visualizar tres grandes componentes del estrés académico. En primer lugar, el nivel institucional o externo, las exigencias o también descrito como input, donde se ubican el horario escolar o universitario, el tipo de docente y la relación con los compañeros. El joven universitario hace una valoración de todos estos inputs, cuyo resultado puede ser de equilibrio, cuando los recursos del universitario pueden hacer frente; o de desequilibrio, cuando los recursos no son suficientes para hacer frente a las demandas, las cuales son interpretadas como amenaza o desafío.

Cuando el resultado es desequilibrio (Barraza, 2006), el universitario hace una segunda valoración, lo que conlleva a detectar posibles formas de afrontamiento (coping). Este afrontamiento hace que el universitario actúe (output) para restaurar el equilibrio. Finalmente, el individuo hace una tercera valoración, donde se evalúa si el comportamiento fue exitoso o si es necesario hacer ajustes.

1.1.3. Bienestar psicológico

Definición:

El bienestar se encuentra en el contexto teórico de la *satisfacción con la vida*, la que se entiende mediante tres grandes elementos; en primer lugar, los *estados emocionales* (afecto positivo y negativo) y, en segundo lugar, el *componente cognitivo*, que vendría a ser el bienestar, que se produce mediante la evaluación cognitiva de cómo es o ha sido la vida personal (Solano, 2009). La felicidad se definiría como el balance entre los afectos positivos y negativos (Bradburn, 1969, en Ryff & Keyes, 1995).

A su vez, estas variables se enmarcan en la *psicología positiva* (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014), cuyo enfoque sobre la experiencia subjetiva aborda el pasado, el presente y el futuro; en el pasado se encuentran el bienestar y la satisfacción; en el presente, el *fluir* y la felicidad; en el futuro, la esperanza y el optimismo. Asimismo, Seligman y Csikszentmihalyi (2014), explican que la psicología positiva interviene a nivel individual y grupal; en el nivel de rasgos individuales positivos, las experiencias estudiadas son el amor, la perseverancia, la

espiritualidad, el perdón, entre otros; mientras que, a nivel grupal, se aborda las virtudes cívicas, la responsabilidad, el altruismo, la tolerancia y la ética en el trabajo.

Al bienestar psicológico también lo han definido como la dimensión subjetiva de la calidad de vida, produciéndose cuando la persona realiza un juicio de satisfacción con la vida en las áreas que la persona valora más, donde realiza un balance entre sus expectativas en esas áreas y los logros obtenidos (García-Viniegras, 2005).

Teoría del Bienestar Psicológico

En esta tesis, se parte del “Modelo Integrado de Desarrollo Personal” (Sandoval, Dorner, & Véliz, 2017, p.261) o “Modelo Multidimensional de Bienestar Psicológico” (Sandoval et al., 2017, p.262) de Ryff (1989).

Acerca del bienestar psicológico, Sandoval, et al. (2017), refieren que:

“...es una experiencia personal que se va construyendo a través del desarrollo psicológico de la persona y de la capacidad para relacionar y relacionarse de manera positiva e integrada con las experiencias de vida que va experimentando, considerando la incorporación activa de medidas positivas para ello y no solo la ausencia de los aspectos negativos que va vivenciando” (p. 262).

Ryff (1989) identificó seis factores del bienestar psicológico. Primero, la *Autoaceptación*, son las actitudes positivas hacia uno mismo, lo cual se convierte en signo de un funcionamiento psicológico positivo. Segundo, las *Relaciones positivas con los demás*, relaciones basadas en calidez y confianza, amor, empatía, amistad profunda, lo que puede caracterizar a la intimidad; como también, la guía y

la dirección de personas, que podría llamarse generatividad. Tercero, *Autonomía*, se refiere a la regulación del comportamiento por uno mismo, lo que puede llevar a la autodeterminación, la persona se evalúa no en función de los demás, sino en base a criterios personales. Cuarto, *Dominio ambiental o del entorno*, definido como la capacidad para elegir o crear entornos adecuados, donde la actividad exterior pueda ser significativa. Quinto, *Propósito en la vida*, poseer un sentido, un significado en la vida, un sentido de dirección e intencionalidad, ser productivo y creativo. Sexto, *Crecimiento personal*, la persona se sigue desarrollando, expandiéndose como persona, explotando su potencial, sin que se estanque, asumiendo nuevos desafíos en diferentes etapas de la vida.

1.2. Evidencias Empíricas

A continuación, se presentarán los estudios previos a la presente investigación, los cuales han sido sistematizados en relación a dos variables, dejando en evidencia que no hay muchas investigaciones con las tres variables propuestas.

1.2.1 Antecedentes Nacionales

Procrastinación académica y Estrés académico

En primer lugar, se considerarán las evidencias empíricas de la variable procrastinación académica y estrés académico realizadas en nuestro país.

En cuando a los *antecedentes nacionales*, Medrano (2017) se propuso analizar la asociación estadística entre la procrastinación académica (Procrastination Assessment Scale- Students, PASS) y el estrés académico

(Cuestionario de Estrés Académico en la Universidad, CEAU) en universitarios de Lima, bajo un diseño cuantitativo y transversal, encontrando una relación estadísticamente significativa ($r=.34$) entre estas variables, observando que si se compara según sexo y edad, las mujeres y los jóvenes presentan correlación significativa.

También en Lima, Sepúlveda (2018), exploró la relación transversal entre estas variables también en universitarios de Lima, usando el PASS y el Inventario SISCO, hallando una relación significativa ($r_s=.50$), concluyendo que estas variables presentan una relación directa, es decir cuando una variable cambia es probable que la otra también lo haga.

Córdova (2018), estudió cuantitativamente y de manera transversal, la asociación entre procrastinación y el estrés académico (SISCO), en 285 universitarios de Lima de ambos sexos, encontrando que la procrastinación se relaciona de manera significativa con los estímulos del estrés ($r=.43$), las reacciones frente al estrés ($r=.49$) y el uso de estrategias de afrontamiento ($r=-.24$).

Cangana (2018), investigó transversalmente la procrastinación académica y el estrés en 152 estudiantes de institutos superiores de Huanta. No brindó información sobre los instrumentos empleados. Encontró que existe una correlación significativa entre las variables ($r=.78$), concluyendo que cuando una variable aumenta, la otra también.

Zevallos (2020), realizó un estudio cuantitativo y transversal en 292 universitarios de Huancayo, mediante un muestreo probabilístico, encontró que la

procrastinación académica y la estrategia de afrontamiento centrado en el problema no se relacionan de manera significativa ($r=.06$, $p>.05$). La tesis no brinda información adicional.

Procrastinación académica y bienestar psicológico

A continuación, se mencionarán los antecedentes nacionales de las variables procrastinación académica y bienestar psicológico

Acerca de los *antecedentes nacionales*, Hernández (2016), investigó la relación entre procrastinación académica, motivos de procrastinación y bienestar psicológico. Empleó un enfoque cuantitativo, con diseño transversal y correlacional, en una muestra de 246 estudiantes de ingeniería de una universidad de Trujillo, donde la mayoría fueron varones y tuvieron más de 20 años de edad, donde fueron usadas la Escala de procrastinación académica de Tuckman y la Escala de bienestar psicológico de Ryff. Entre sus principales hallazgos, se indica que existió una relación inversa y estadísticamente significativa entre procrastinación académica y autoaceptación ($r=-.433$), autonomía ($r=-.381$), crecimiento personal ($r=-.276$), dominio del entorno ($r=-.458$), propósito en la vida ($r=-.512$), relaciones positivas con otros ($r=-.307$) y con bienestar general ($r=-.492$).

Chacaltana (2018), estudió la relación entre la procrastinación académica, el bienestar psicológico y la adaptación universitaria, siguiendo un método cuantitativo, con diseño correlacional transversal. Administró la Escala de Procrastinación Académica de Busko y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff a 170 universitarios de Ica, donde la mayoría fueron mujeres. Entre los resultados

que son pertinentes para la presente tesis, se tiene que la postergación de actividades se relacionó de manera directa y significativa con la baja autoaceptación personal ($r=.285$), de manera inversa con crecimiento personal ($r=-.398$). Así mismo déficit de autorregulación académica se relacionó de manera significativa con dificultad para establecer relaciones positivas ($r=-.172$), baja autoaceptación personal ($r=.383$), crecimiento personal ($r=-.474$) y madurez personal ($r=-.205$). Así, la procrastinación académica se relacionó de manera significativa con las dimensiones de bienestar psicológico.

Bienestar psicológico y estrés académico

Finalmente se mencionará los antecedentes nacionales de las variables bienestar psicológico y estrés académico.

A nivel *nacional*, Matalinares et al (2016) en una investigación cuantitativa sobre el afrontamiento del estrés (medido con el COPE, de Carver, Scheir y Weintraub) y el bienestar psicológico (Medido con el SPWB de Ryff) en 934 universitarios de Lima y Huancayo, encontró que solo el afrontamiento centrado en el problema se relaciona de manera significativa con todas las dimensiones del bienestar psicológico; sin embargo, estas relaciones tienen un tamaño del efecto pequeño.

Ordóñez (2018), investigó de forma no experimental el bienestar psicológico (EBP) y el estrés académico (SISCO) en 134 universitarios de Lima, encontrando una correlación significativa entre ambas variables ($r=-.35$). También se encontró una asociación significativa entre el bienestar psicológico y reacción físicas ($r=-.41$),

reacciones psicológicas ($r=-.48$), reacciones comportamentales ($r=-.44$) y uso de estrategias de afrontamiento ($r=.17$).

Yataco (2019) investigó el bienestar psicológico (EBP) y el estrés académico (SISCO) en 496 universitarios de ingeniería de Lima, bajo un diseño no experimental y transversal. Encontró una correlación significativa pero baja entre estas variables ($r_s=-.09$), lo cual se repite en las correlaciones entre las dimensiones.

A nivel nacional el Registro Nacional de Trabajos de investigación del Perú (Renati) no reporta estudios sobre estas dos variables, lo que refuerza la necesidad de estudiarlas científicamente.

1.2.2 Antecedentes Internacionales

En este punto se detallarán las investigaciones sobre estas dos variables. Si bien no hay muchos estudios sobre las mismas, se ha optado por presentar antecedentes lo más parecidos posibles, a fin de poder elaborar una discusión racional y basada en evidencias empíricas.

Procrastinación académica y estrés académico

En primer lugar, mencionaremos los antecedentes internacionales de las variables procrastinación académica y estrés académico:

En cuanto a los *antecedentes internacionales*, Rahardjo, Juneman y Setiani (2013), mediante un estudio cuantitativo, no experimental y transversal, en 65 estudiantes de psicología de Indonesia de ambos sexos, encontraron que el estrés académico y la ansiedad por el funcionamiento de la computadora influyen en la

procrastinación académica, concluyendo que estas variables deben ser evaluadas en universitarios de ciencias sociales.

Lee y Choi (2014) estudiaron mediante ecuaciones estructurales, un modelo entre el perfeccionismo, el burnout académico, el estrés académico y la procrastinación académica. La muestra se compuso de 283 universitarios koreanos y el estrés académico y la procrastinación académica se relacionan de manera significativa ($r=.14$). Concluyeron que el perfeccionismo aumenta el agotamiento académico por medio del estrés, o también aumenta la procrastinación por medio del estrés, que luego incrementa el agotamiento.

Ashraf, Malik y Musharraf (2019), mediante un estudio cuantitativo en 400 universitarios de ambos sexos de Pakistán, analizaron la resistencia a la influencia de los pares, la procrastinación académica y el estrés académico. Encontraron que la procrastinación académica (*Tuckman Procrastination Scale*) y el estrés académico (*Academic Stress Scale*), se relacionaron de manera significativa ($r=.33$), concluyendo que la resistencia a la influencia de los pares modula el efecto de la procrastinación sobre el estrés en los estudiantes.

Nayak (2019) diseñó una investigación cuantitativa y transversal para estudiar la procrastinación, el estrés académico y el uso del tiempo en 201 estudiantes de enfermería de ambos sexos de la India. Las dos variables de interés fueron medidas por instrumentos contruidos para el estudio. Como resultados, en los estudiantes de primer año se encontró una correlación significativa ($r=.31$), lo mismo que en el total de estudiantes ($r=.19$). El autor concluyó en que se debe

promover la gestión del tiempo en los estudiantes para evitar la procrastinación y mejorar el rendimiento académico.

Procrastinación académica y bienestar psicológico

Del mismo modo, se describirán las investigaciones sobre estas dos variables procrastinación académica y bienestar psicológico. Tampoco se encontraron muchos estudios sobre las mismas, pero se ha optado por presentar antecedentes lo más parecidos posibles, a fin de poder elaborar una discusión racional y basada en evidencias empíricas.

Acerca de los *antecedentes internacionales*, Habelrih y Hicks (2015) estudiaron la procrastinación activa y pasiva y su relación con el bienestar psicológico, mediante un enfoque cuantitativo y un diseño transversal. Evaluaron 152 universitarios de Australia principalmente de pre grado con la Escala de bienestar psicológico de Ryff, la Escala de Procrastinación Activa de Choi y Moran y la Escala de Procrastinación Pasiva de Chu y Choi. Entre los resultados se encontró que el bienestar psicológico se relacionó de manera significativa con procrastinación activa ($r=.45$) y procrastinación pasiva ($r=-.34$).

Ismail (2016) empleó un método cuantitativo, con diseño tranvsersal, aplicando la Escala de Procrastinación Activa de Morgan y Choi, la Escala de Procrastinación Pasiva de Choi y Chu y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff a 120 estudiantes de un instituto superior de Pakistánm, de ambos sexos y con edades entre los 18 y los 24 años, encontrando que el bienestar psicológico se relaciona de manera significativa con la procrastinación activa ($r=.243$) y con la

procrastinación pasiva ($r=-.023$), con esta última de manera inversa y con una baja correlación.

Bienestar psicológico y Estrés académico

Tampoco se encontraron muchos estudios sobre estas variables, pero se describen antecedentes afines, a fin de poder elaborar una discusión racional y basada en evidencias empíricas. Algunas incorporan las dos variables en un modelo más amplio, pero se reportará lo que es pertinente para la presente tesis. Además, fueron descartadas las investigaciones que tratan sobre estrés laboral y estrés académico en adolescentes.

En cuanto a los *antecedentes internacionales*, Durand-Bush, McNeill, Harding y Dobransky (2015), bajo una metodología cuantitativa y transversal, evaluaron la influencia de la capacidad de autorregulación en el estrés percibido (The Perceived Stress Scale) y el bienestar psicológico (Scales of Psychological Well-Being de Ryff) en 469 universitarios canadienses de ambos sexos, encontrando que el estrés se relacionó de manera significativa con el dominio ambiental ($r=-.70$), el crecimiento personal ($r=-.37$), relaciones positivas con los demás ($r=-.46$), autoaceptación ($r=-.59$), autonomía ($r=-.32$), propósito en la vida ($r=-.37$) del bienestar, concluyendo que la autorregulación influye en estas dos variables.

He, Turnbull, Kirshbaum, Phillips y Klainin-Yobas (2018) emprendieron un estudio cuantitativo predictivo, donde evaluaron el estrés percibido (The Perceived Stress Scale) y el bienestar psicológico (Psychological Well-being Scale, Ryff) en

538 estudiantes de enfermería de Australia, encontrando que el bienestar psicológico positivo se relacionó significativamente con el estrés percibido ($r=-.46$).

1.3. Planteamiento del problema

1.3.1 Descripción de la realidad problemática.

Desde el ingreso a la universidad, el estudiante asume diversas actividades personales (como asistencia a clases) como grupales (por ejemplo, tareas en equipo) que demandan responsabilidad y eficacia (Dominguez-Lara, 2017).

En países europeos y latinoamericanos, se ha encontrado que, debido a las altas demandas de la universidad, los estudiantes pueden llegar a presentar síntomas elevados de depresión, ansiedad (Pego-Pérez, del Río-Nieto, Fernández, & Gutiérrez-García, 2018; Von-Bischhoffshausen, Wallem, Allendes & Díaz, 2019) y estrés (Pérez, del Río, Rodríguez & García, 2018; Vásquez & Ríos, 2017), volviéndolos vulnerables y posiblemente no logren desarrollar sus competencias, porque estaría en riesgo su salud mental.

Estos problemas de salud mental están interactuando con el burnout académico (Escuderos, Colorado & Sañudo, 2017), el bajo rendimiento académico (Almonte-Becerril, Torres, Parra & Baltazar, 2019) y la propensión al abandono de los estudios (Caballero-Dominguez, Gallo-Barrera, & Suárez-Colorado, 2018), lo que ha motivado la creación de programas de prevención de la deserción (De la Garza-Carranza, Balmori-Méndez & Galván-Romero, 2013). Entre ellos, se destaca que estos programas están centrando su interés en estudiantes de psicología (Vargas, Barahona, & Verkovitch, 2016).

Por esto, es importante que se estudien variables psicológicas en esta población universitaria. Las tres variables elegidas son la procrastinación académica, el estrés académico y el bienestar psicológico.

Acerca de la primera variable, su estudio resulta relevante, debido a que se ha encontrado que una alta procrastinación académica está asociado a un bajo rendimiento académico y a la posibilidad de deserción escolar (Garzón & Gil, 2017; Sánchez, 2010), tal vez porque también puede influir en la aparición de problemas de salud mental (Pardo, Perilla & Salinas, 2016). Esto llama la atención, dado que se ha encontrado que, en Lima, la prevalencia de procrastinación académica es del 14.1% (Dominguez-Lara, 2017).

En cuanto a la segunda variable, se ha encontrado que el estrés puede incrementarse en situaciones de exámenes, que puede influir en la decisión de retirarse de los estudios y que se relaciona con problemas de salud mental, como ansiedad y depresión, interactuando con el *burnout* y en *engagement* académico (Castillo, Chacón de la Cruz y Díaz-Véliz, 2016; Martin, 2007; Montoya, Gutiérrez y Toro, 2010; Pulido, et al 2011; Vallejo-Martín, Aja, y Plaza, 2017). Dentro de las formas de expresión del estrés, y asociado a la vida universitaria, se encuentra el estrés académico, que es la variable a investigar.

Por último, en torno a la tercera variable, se ha encontrado que, en países cercanos al Perú, los estudiantes llegan a obtener de 25% a 40% de bienestar psicológico (Sandoval, Dorner, & Véliz, 2017). Esto resulta alentador, dado que esta variable se asocia positivamente al número de cursos aprobados y al rendimiento

académico (Barrera, Sotelo, Barrera, & Sánchez, 2019). Por esto, se lo incluye como una variable objeto de estudio.

1.3.2 Formulación de Problema

Problema General

¿Cuál es la relación que existe entre procrastinación académica, estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chincha, 2020?

Problema Especifico

- ¿Cuál es la relación que existe entre la regulación académica y el bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chincha, 2020?
- ¿Cuál es la relación que existe entre postergación de actividades y el bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chincha, 2020?
- ¿Cuál es la relación que existe entre regulación académica y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chincha, 2020?

- ¿Cuál es la relación que existe entre postergación de actividades y las dimensiones de estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chíncha, 2020?
- ¿Cuál es la relación que existe entre bienestar psicológico y las dimensiones de estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chíncha, 2020?

1.4 Objetivos de la investigación

1.4.1 Objetivo general

Analizar la relación entre procrastinación académica, estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chíncha, 2020.

1.4.2 Objetivos específicos.

- Analizar la relación entre la regulación académica y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chíncha, 2020.
- Examinar la relación que existe entre postergación de actividades y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chíncha, 2020.

- Identificar la relación que existe entre regulación académica y las dimensiones de estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chíncha, 2020.
- Analizar la relación que existe entre postergación de actividades y las dimensiones de estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chíncha, 2020.
- Examinar la relación que existe entre bienestar psicológico y las dimensiones de estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chíncha, 2020.

1.5 Hipótesis y variables de la investigación

1.5.1 Formulación de hipótesis

Hipótesis principal

- Existe relación estadísticamente significativa entre la procrastinación académica, el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chíncha, 2020.
- No existe relación estadísticamente significativa entre la procrastinación académica, el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chíncha, 2020.

Hipótesis Específicas

- Existe relación estadísticamente significativa entre la regulación académica y el bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chíncha, 2020.
- Existe relación estadísticamente significativa entre postergación de actividades y el bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chíncha, 2020.
- Existe relación estadísticamente significativa entre regulación académica y las dimensiones de estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chíncha, 2020.
- Existe relación estadísticamente significativa entre postergación de actividades y las dimensiones de estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chíncha, 2020.
- Existe relación estadísticamente significativa entre bienestar psicológico y las dimensiones de estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chíncha, 2020.

1.5.2 Variables de Estudio

Procrastinación académica

Se medirá mediante la *Escala de Procrastinación Académica – EPA* (Dominguez, Villegas & Centeno, 2014). Presenta dos dimensiones:

- *Autorregulación académica*. Contiene los siguientes indicadores: Regulación de la conducta académica, uso de estrategias de aprendizaje, autocontrol y organización de tiempo.
- *Postergación de actividades*. Contiene los siguientes indicadores: Postergación de trabajos, de lecturas y de tareas.

Estrés académico

Se medirá mediante El Inventario SISCO (Barraza, 2007), evaluado psicométricamente en Perú por Manrique-Millones, Millones-Rivalles y Manrique-Pino (2019). El instrumento tiene tres dimensiones: Estímulos estresores, Síntomas o reacciones al estresor y Estrategias de afrontamiento. Los indicadores son los siguientes:

- *Estímulos estresores*: competencia de los compañeros, sobrecarga académica, personalidad del profesor, evaluaciones, tiempo limitado para hacer trabajos.
- *Síntomas de estrés*: Reacciones físicas (cansancio, dolor de cabeza, morderse las uñas, temblores, etc.), reacciones psicológicas (inquietud, tristeza, angustia, bloqueo mental, olvidos, etc.) y reacciones comportamentales (conflictos, aislamiento, desgano, absentismo, problemas con el alcohol, etc.).

- *Estrategias de afrontamiento*: asertividad, elaboración de planes, elogios a uno mismo, religiosidad, búsqueda de información, confidencias.

Bienestar psicológico

Se medirá mediante la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (Dominguez-Lara, 2019). El instrumento es unidimensional. Contiene los siguientes indicadores:

- *Autoaceptación*: actitudes positivas hacia uno mismo.
- *Relaciones positivas con los demás*: relaciones basadas en calidez y confianza, la guía y dirección de personas.
- *Autonomía*: poseer criterios personales, dirigirse a sí mismo.
- *Dominio ambiental o del entorno*: capacidad para elegir entornos adecuados.
- *Propósito en la vida*: tener un significado en la vida, ser productivo y creativo.
- *Crecimiento personal*: desarrollar el potencial, asumir nuevos desafíos.

1.5.3 Definición Operacional de las Variables

Procrastinación académica: Se define como aplazamiento de tareas académicas o administrativas en el contexto escolar (Quant & Sánchez, 2012) que genera malestar subjetivo (Solomon & Rothblum, 1984). Presenta dos dimensiones: Autorregulación académica, proceso activo en el que se controla y regulan las cogniciones, motivaciones y comportamientos para el logro de objetivos de aprendizaje (Valle et al., 2008, en Dominguez, Villegas & Centeno, 2014). Postergación de actividades, proceso de aplazar las tareas y lecturas académicas (Dominguez, Villegas & Centeno, 2014).

Estrés académico: Implica un desequilibrio sistémico de la relación entre la persona y su entorno, donde el escolar o universitario interpreta que las exigencias

del ambiente (clases, docente, compañeros, organización institucional) desbordan sus propios recursos, ante lo cual debe instalar estrategias de afrontamiento; es así, que se pueden observar tres factores: estímulos estresores, síntomas de estrés y estrategias de afrontamiento (Barraza, 2005, 2006, 2007).

Bienestar psicológico: Si bien, Ryff (1989), consideró el bienestar psicológico como multidimensional, el instrumento que construyó resultó ser unidimensional, debido a problemas psicométricos (Dominguez-Lara, Romo-González, Palmeros-Exsome, Barranca-Enríquez, del Moral-Trinidad y Campos-Uscanga, 2019). Por tal motivo, no se considerarán las dimensiones definidas anteriormente.

El bienestar psicológico queda definido como “una evaluación global acerca de la experiencia subjetiva del individuo que incluye el aspecto emocional y social, es decir, un conjunto de experiencias dentro de las cuales cada una es una manifestación de buena calidad de vida” (keyes, et al, 2008, en Dominguez-Lara et al. 2019, p. 279).

CAPÍTULO II: METODO

2.1. Tipo y diseño de la investigación

Según la clasificación de los diseños en psicología (Ato, López y Benavente, 2013), el estudio corresponde a una investigación empírica con estrategia asociativa de tipo correlacional simple, transversal.

2.2. Participante

La población está constituida por la totalidad de estudiantes de la escuela profesional de psicología de una universidad particular de Chíncha, que, al cierre del 2019, fueron 381, distribuidos desde el I ciclo al X ciclo.

Muestreo: El muestreo es no probabilístico, ya que la selección de los participantes no depende de la probabilidad, sino de criterios racionales del investigador (Hernández, Fernández y Batista, 2014); además, es intencionado o por conveniencia (Sánchez & Reyes, 2015), dado que se empleará una universidad accesible a la autora.

Muestra: Ésta se define como un subgrupo de la población (Hernández, Fernández y Batista, 2014). La muestra quedó constituida por 184 estudiantes de psicología de una universidad particular de Chíncha. Las edades oscilaron entre los 17 y 39 años de edad (Media=21, moda=20). Los hombres representaron el 15.2% de la muestra (f=28) y las mujeres el 84.8% (f=156). Todos confirmaron haber estado matriculado el ciclo 2020-I, ser de nacionalidad peruana y haber

experimentado preocupación o nerviosismo por temas académicos el 2020-I (criterios de inclusión).

2.3. Medición

Escala de Procrastinación Académica – EPA.

El instrumento original (Busko, 1998) fue traducido y adaptado para estudiantes de secundaria peruanos por Álvarez (2010). A partir de esta versión, Dominguez, Villegas y Centeno (2014) encontraron, en universitarios de Lima, una estructura de dos factores con adecuadas propiedades de validez por estructura interna (CFI=1, GFI=.97, RMR=.064, RMSEA=.078). Acerca de la confiabilidad, ambos factores obtuvieron adecuados índices, tanto para Autorregulación Académica (alfa=.821, omega=.829) como para Postergación de Actividades (alfa=.752, omega=.794). El primer factor posee 9 ítems y el segundo, 3 ítems; cada uno con cinco opciones de respuesta: nunca (1), pocas veces, a veces, casi siempre y siempre (5).

Inventario SISCO de Estrés Académico

(Barraza, 2007), fue adaptado al Perú por Manrique-Millones et al (2019), encontrando por medio de análisis factorial confirmatorio, un buen ajuste para dos modelos (de tres y cinco factores), que según los autores queda a elección. Así, el modelo original de tres factores (estresores con 8 ítems, síntomas con 15 ítems y afrontamiento con 6 ítems) obtuvo los siguientes valores: RMSEA= .050, CFI = .95, SRMR = .062. Además, la confiabilidad fue de .82, .88 y .69, mediante el Rho de Jöreskog. Las cinco opciones oscilan desde nunca hasta siempre.

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989).

A partir del instrumento original, Van Dierendonck (2004) propuso un modelo de 39 ítems; sin embargo, Díaz et al. (2006) tradujeron y adaptaron al español, produciendo una versión de 29 ítems, la cual nuevamente fue reducida a 19 ítems para universitarios mexicanos por Domínguez-Lara, Romo-González, Palmeros-Exsome, Barranca-Enríquez, del Moral-Trinidad y Campos-Uscanga (2019). Esta versión tiene solo un factor con adecuadas evidencias de validez por estructura interna (CFI = .922, RMSEA = .099, WRMR = 1.783) y de confiabilidad en la muestra de calibración ($\omega = .939$; $\alpha = .910$) y de replicación ($\omega = .937$; $\alpha = .909$).

Tabla 1.

Coeficiente de Alfa de Cronbach de los instrumentos empleados

<i>Instrumentos</i>	<i>y</i>	<i>Ítems</i>	<i>Alfa de Cronbach</i>
<i>dimensiones</i>			
<hr/>			
<i>Escala de Procrastinación Académica</i>			
Postergación de actividades		3	.74
Autorregulación académica		9	.70
<i>Inventario SISCO de Estrés Académico</i>			
Estímulos estresores		8	.75
Síntomas de estrés		15	.89
Estrategias de afrontamiento		6	.68

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

Escala unidimensional	19	.91
-----------------------	----	-----

Nota: En esta tabla se evidencia que los instrumentos presentan adecuadas propiedades psicométricas de confiabilidad, por lo que se deduce que las respuestas de los evaluados contienen muy poco error. Solo en la dimensión “estrategias de afrontamiento”, la confiabilidad resultó levemente por debajo del punto de corte aceptado (.70, Campo-Arias & Oviedo, 2008).

2.4 Procedimientos:

Por el confinamiento que atravesamos por COVID-19 el procedimiento se inició con la adaptación del consentimiento informado, datos sociodemográficos en formatos on line (formato de Google drive), con la finalidad de recoger sus respuestas de forma anónima de los estudiantes universitarios; incluyendo la Escala de Procrastinación Académica EPA (Ver Anexo A), Inventario de Estrés Académico (SISCO) (Ver Anexo B) y Escala de Bienestar de Ryff unidimensional (Ver Anexo C).

Cabe resaltar que no se utilizó tiempos académicos en la universidad, para la aplicación de los instrumentos, no se interrumpió las clases de los alumnos universitarios, los envíos fueron por celular personal de cada uno a través de los delegados de aula.

2.5 Análisis de Datos:

Se realizó un análisis descriptivo de cada una de las variables de estudio, donde se presenta el valor mínimo, máximo, la desviación estándar, la asimetría y la curtosis.

Seguidamente, se analizó la normalidad de los datos; de acuerdo a los resultados se utilizarán pruebas paramétricas o no paramétricas con la finalidad de contrastar las hipótesis de estudio.

En el análisis inferencial, para el análisis del tamaño del efecto se empleó las normas interpretativas de Cohen (1988), donde se observa el coeficiente de determinación, el cual es el coeficiente de correlación elevado al cuadrado. Así, para $r=.10$ (tamaño del efecto pequeño), $r=.30$ (tamaño del efecto mediano), $r=.50$ (tamaño del efecto grande).

Los análisis se realizarán mediante el paquete estadístico SPSS versión 26 en español, pero primero se tabularán en una hoja de Excel.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

3.1. Análisis descriptivo de las variables

En la Tabla 2, se aprecia que la procrastinación académica tuvo un rango de puntuaciones entre 36 y 52, con un puntaje promedio de 43.77 y una desviación estándar de 3.32, lo que sugiere que su variabilidad tiende a ser uniforme. Asimismo, la asimetría resultó .09; es decir, positiva pero cercano a cero, es decir la tendencia de respuestas fue ligeramente a la izquierda del promedio, o sea menores a 43.77; mientras que la curtosis resultó -.64, es decir los datos se concentraron ligeramente lejos del promedio. Acerca del estrés académico, su rango de puntuaciones fue de 55 a 117, con un promedio de 85.49 y una desviación estándar de 12.61, que sugiere que su variabilidad tiende a no ser uniforme. Su asimetría (.03) indica una ligera distribución de los datos por debajo del promedio; en tanto que la curtosis (-.25), muestra una tendencia de los datos a concentrarse lejos del promedio. Finalmente, sobre el bienestar psicológico, su rango de puntajes osciló entre 48 y 114, con un promedio de 91.60 y una desviación estándar de 11.60, que indica una variabilidad poco uniforme. Su asimetría resultó negativa (-.59), lo cual refleja que la tendencia de las personas fue marcar por encima del promedio; mientras que su curtosis resultó positiva (.94), es decir, los datos se concentran ligeramente alrededor del promedio.

Tabla 2.*Análisis descriptivo de las variables de estudio (N=184)*

Variables	Mínimo	Máximo	M	DE	Asimetría	Curtosis
Procrastinación académica	36	52	43.77	3.32	.09	-.64
Estrés académico	55	117	85.49	12.61	.03	-.25
Bienestar psicológico	48	114	91.65	11.60	-.59	.94

Nota. M: Media, DE: Desviación estándar, N: Tamaño de muestra.

3.2. Análisis de normalidad de los datos

Ahora, antes de contrastar las Hipótesis, se evaluó la distribución de las variables. Como se puede apreciar en la tabla 3, el estadístico de K-S fue significativo en la Escala de Procrastinación Académica y para la Escala de Bienestar Psicológico, aunque no para el SISCO, frente a lo cual se decide por emplear el Test de Rango de Correlación de Orden de Spearman (r_s).

Tabla 3.*Prueba de Kolmogorov-Smirnov (K-S)*

Instrumentos y dimensiones	Estadístico	p
Escala de Procrastinación Académica	.079	.007
Inventario SISCO de Estrés Académico	.039	.200
Escala de Bienestar Psicológico de Ryff	.07	.028

Nota. P= Nivel de significancia estadística

3.3. Análisis inferencial de los datos

Para interpretar la correlación se seguirá las pautas de Cohen (1988), quien establece los siguientes puntos de corte: .10 (pequeño), .30 (mediana o moderada), .50 (fuerte o grande).

3.3.1 Contrastación de Hipótesis

Hipótesis general: Existe relación estadísticamente significativa entre la procrastinación académica, el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chincha, 2020.

Tabla 4.

Correlación entre las tres variables de estudio

		<i>Estrés académico</i>	<i>Bienestar psicológico</i>
<i>Procrastinación académica</i>	r_s	.18*	-.33**
	p	.017	.000

Nota: **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas), *. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas), r_s : test de rango de correlación de orden de Spearman, p : significancia estadística

Como se aprecia en la Tabla 4, existe una correlación directa, pequeña y significativa entre procrastinación académica y estrés académico; Sin embargo, se encontró una correlación inversa, moderada y altamente significativa entre procrastinación académica y bienestar psicológico.

Hipótesis específicas

HE1: Existe relación estadísticamente significativa entre la regulación académica y el bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chíncha, 2020.

Tabla 5.

Relación entre regulación académica y bienestar psicológico

	Bienestar psicológico	
Regulación académica	r_s	.48**
	p	.001

Nota. **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas). r_s : test de rango de correlación de orden de Spearman, p : significancia estadística.

En la Tabla 5 se observa que entre la regulación académica y bienestar psicológico existe una correlación directa, moderada y altamente significativa.

HE2: Existe relación estadísticamente significativa entre postergación de actividades y el bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chíncha, 2020.

Tabla 6.

Relación entre postergación de actividades y bienestar psicológico

	Bienestar psicológico	
Postergación de actividades	r_s	-.32**
	p	.001

Nota. **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas). r_s : test de rango de correlación de orden de Spearman, p : significancia estadística

En la Tabla 6 se muestra que existe una relación inversa, moderada y altamente significativa entre postergación de actividades y bienestar psicológico.

HE3: Existe relación estadísticamente significativa entre regulación académica y las dimensiones de estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chíncha, 2020.

Tabla 7.

Correlación entre regulación académica y las dimensiones de estrés académico

		Estímulos estresores	Síntomas de estrés	Estrategias de afrontamiento
Regulación académica	r_s	-.069	.17*	.51**
	p	.351	.023	.001

Nota. **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas), r_s : Test de rango de correlación de orden de Spearman, p : significancia estadística.

En la tabla 7, se aprecia que entre regulación académica y estímulos estresores existe una relación inversa, nula y no significativa; entre regulación académica y síntomas de estrés existe una relación directa, pequeña y significativa; finalmente, entre regulación académica y estrategias de afrontamiento existe una relación directa, grande y altamente significativa.

HE4: Existe relación estadísticamente significativa entre postergación de actividades y las dimensiones de estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chíncha, 2020.

Tabla 8.

Correlación entre postergación de actividades y las dimensiones de estrés académico.

		Estímulos estresores	Síntomas de estrés	Estrategias de afrontamiento
Postergación de actividades	r_s	.31**	.43**	-.32**
	P	.000	.000	.000

Nota. **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas). r_s : test de rango de correlación de orden de Spearman, p : significancia estadística.

Como se observa en la Tabla 8 entre postergación de actividades y estímulos estresores existe una relación directa, moderada y altamente significativa; así mismo, entre postergación de actividades y síntomas de estrés existe una relación directa, moderada y altamente significativa; finalmente entre postergación de actividades y estrategias de afrontamiento existe una relación inversa, moderada y altamente significativa.

HE5: Existe relación estadísticamente significativa entre bienestar psicológico y las dimensiones de estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chincha, 2020.

Tabla 9.

Correlación entre bienestar psicológico y las dimensiones de estrés académico.

		Estímulos estresores	Síntomas de estrés	Estrategias de afrontamiento
Bienestar psicológico	r_s	-.21**	-.37**	.46**
	P	.004	.001	.001

Nota. **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas). r_s : test de rango de correlación de orden de Spearman, p : significancia estadística.

Como se evidencia en la tabla 9, se encontró que entre bienestar psicológico y estímulos estresores existe una relación inversa, pequeña y significativa; entre bienestar psicológico y síntomas de estrés existe una relación inversa, moderada y altamente significativa; finalmente, entre bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento, existe una relación directa, moderada y altamente significativa.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN

El objetivo de la investigación fue analizar la relación entre la procrastinación académica, el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad particular de Chincha, alcanzándose a evaluar a 184 estudiantes de distintos ciclos, en la que predominan mujeres (84.8%).

4.1 Las relaciones entre Procrastinación académica y Bienestar Psicológico

Los dos primeros objetivos analizaron las relaciones entre las dimensiones de procrastinación académica y el bienestar psicológico, encontrando relaciones altamente significativas. Estos resultados son coherentes a las investigaciones internacionales en Australia (Habelrih y Hicks, 2015) y Pakistán (Ismail, 2016); así como a las nacionales, en Trujillo (Hernández, 2016) e Ica (Chacaltana, 2018). Hay que mencionar que estos autores usaron otros instrumentos de procrastinación académica, mientras que, a la Escala de Bienestar de Ryff, la consideraron como multidimensional. Solamente Chacaltana (2018) empleó la EPA, encontrando igualmente, relaciones significativas entre bienestar psicológico y los factores de procrastinación.

Estos hallazgos tienen una base teórica, debido a que las personas que procrastinan lo hacen con irracionalidad eligiendo en primer lugar, actividades no productivas (Becerra, 2002; Steel, 2017), lo cual se evidencia en la correlación, de magnitud moderada, entre bienestar psicológico y los factores regulación académica y postergación de actividades. Con los datos reportados se apoya a la afirmación de Solomon y Rothblum (1984), quienes postularon que la

procrastinación genera una incomodidad subjetiva. Asimismo, se apoya a la teoría del sistema de desarrollo personal (Ludwig & Schicker, 2018), en cuanto que el aplazamiento sería un reflejo de la poca disciplina y motivación de la persona. Del mismo modo, se brinda evidencia a lo indicado por Day, Mensink y O'Sullivan (2000), quienes explicaron a la procrastinación en base a estados emocionales displacenteros. Por último, los resultados guardan coherencia con la teoría de bienestar (Ryff, 1989), dado que la pobre regulación académica de la procrastinación puede afectar o verse afectada por los indicadores *autonomía, crecimiento personal y propósito en la vida* del bienestar (Dominguez-Lara et al, 2019). Futuras investigaciones buscarán más evidencia al respecto. Así, acorde a la hipótesis general, se podría indicar que, a mayor procrastinación académica, menor bienestar psicológico, siendo esta correlación altamente significativa.

4.2 Las relaciones entre procrastinación académica y estrés académico

Los siguientes dos objetivos buscaron la relación entre los factores de procrastinación académica y los de estrés académico, hallando relaciones estadísticamente significativas, excepto entre regulación académica y estímulos estresores, la cual resultó no significativa. Solamente, la dimensión postergación de actividades fue la que se relacionó de forma altamente significativa con las dimensiones de estrés académico. Estos resultados van acorde a los antecedentes internacionales en Indonesia (Rahardjo, et al, 2013), Korea (Le y Choi, 2014), Pakistán (Ashraf, Malik y Musharraf, 2019) e India (Nayak, 2019); así como a los nacionales en Lima (Córdova, 20118; Medrano, 2017; Sepúlveda, 2018). Sin embargo, muchas de esas investigaciones presentan un problema metodológico, el

no haber estudiado las relaciones entre las dimensiones, sino hacer uso de un puntaje total, lo cual oculta información importante para comparar los resultados. Además, hay que recordar que las dimensiones de procrastinación serían independientes (Dominguez-Lara, 2016; Dominguez, Villegas y Centeno, 2014).

Los hallazgos, unido a los antecedentes y teoría, indican que la regulación académica es un factor importante para que el estudiante planifique y no presente síntomas de estrés. La relación baja y no significativa entre regulación académica y estímulos estresores es coherente, debido a que puede haber regulación académica y también estímulos estresores, y puede haber regulación académica sin estímulos estresores (competencia, carácter de los profesores, sobrecarga de trabajos, entre otros). Aunque se debe destacar que la postergación de los quehaceres universitarios sí está asociado a la percepción de aquellos estímulos estresores; es decir, al aplazar actividades académicas, el estudiante está más predispuesto para ser afectado por señales de alarma, usando las palabras de Selye (1976). Así mismo, siguiendo a Barraza y Silerio (2007), desde la teoría persona-entorno y a Barraza (2006) desde el modelo cognitivo-sistémico del estrés académico, postergar desequilibra al universitario y planificar (autorregularse), le provee de estrategias de afrontamiento para atenuar el desequilibrio del estrés. Así, la regulación académica sería un componente cognitivo importante para prevenir el estrés.

4.3 Las relaciones entre Estrés académico y Bienestar psicológico

El último objetivo consistió en analizar el vínculo entre estrés académico y bienestar psicológico, encontrando relaciones altamente significativas. Estos

hallazgos son coherentes con los estudios internacionales en Canadá (Harding y Dobransky, 2015) y Australia (He, et al, 2018); así como con los nacionales en Lima y Huancayo (Matalinares et al 2016; Ordóñez, 2018). Sin embargo, los resultados mostrados discrepan de los de Yataco (2019), que encontró una relación muy débil entre estas variables. Estas diferencias probablemente se deben a que su estudio tuvo como muestra, estudiantes de ingeniería y empleó un instrumento de bienestar diferente.

Analizando la relación entre las dimensiones, los hallazgos apoyan la recomendación de Selye (1976), quien proponía buscar entornos de amigos, pareja, familiares, que no requieran una readaptación constante, lo cual se evidencia en los indicadores de dominio del entorno (manejar responsabilidades) y relaciones positivas (confianza mutua entre amigos). Del mismo modo, brindan evidencias para la teoría psicosocial y a la psicología positiva (Verdugo-Lucero, et al 2013), dado que, de los factores del estrés académico, fueron las estrategias de afrontamiento (asertividad, elaboración de planes, elogios a uno mismo, entre otros) las que se relacionaron con mayor magnitud con el bienestar psicológico. Asimismo, de acuerdo con la teoría persona-entorno (Barraza y Silerio, 2007) y cognitivo-sistémico del estrés académico (Barraza, 2006), cuando el estudiante universitario logra tener un equilibrio entre las demandas académicas y sus recursos personales, podría obtener un adecuado nivel de bienestar. Sin dudas, otras variables deberían incorporarse para explicar el bienestar psicológico, pero las estrategias de afrontamiento al estrés es un factor importante. Del mismo modo, el bienestar psicológico también tuvo una relación significativa con síntomas de estrés, en una

magnitud moderada, lo cual indica la relevancia del estrés en el bienestar psicológico.

Debe tenerse en cuenta que el bienestar psicológico es el componente cognitivo de la satisfacción con la vida (Solano, 2009); por ello es probable que la relación altamente significativa entre los factores del estrés (estímulos estresores, síntomas del estrés, estrategias de afrontamiento) y el bienestar, reflejen la importancia que los estudiantes universitarios otorgan a sus estudios. Esto debido a que el bienestar representa una relación positiva con las experiencias de la vida (Sandoval, et al., 2017). Acerca de esto, cabe resaltar que el modelo multidimensional del bienestar psicológico (Ryff, 1989; Sandoval et al., 2017) ha sido reformulado a un modelo unidimensional (Dominguez-Lara, et al, 2019), por lo que el análisis realizado comprende una apreciación global de la experiencia subjetiva que refleja calidad de vida.

Haciendo un resumen, de los resultados encontrados, lo que más llama la atención, fue la relación que tiende a ser de magnitud fuerte, entre bienestar psicológico y la regulación académica (factor de procrastinación), y entre bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento (factor de estrés académico); así mismo, entre postergación de actividades (factor de procrastinación) y síntomas de estrés (factor de estrés académico).

Es importante señalar que, como parte de las limitaciones del presente trabajo y considerando que el tipo de muestreo fue no probabilístico es pertinente replicar este estudio en Lima y en provincias. Del mismo modo, en la recolección de datos se adoptó, para los cuestionarios, el formato *on line*; y para su aplicación, la

forma virtual, por lo cual sólo accedieron a participar los universitarios que tenían posibilidades de conectividad.

Sin embargo, como conclusión se ha encontrado que existe evidencia estadísticamente significativa para incorporar estas tres variables en un sistema más grande de variables, lo cual debe hacerse mediante nuevas metodologías como el sistema de ecuaciones estructurales. Futuras investigaciones deben ser direccionadas en este sentido.

Finalmente la presente investigación tiene tres limitaciones. En primer lugar, se ejecutaría durante la cuarentena impuesta por la pandemia del COVID 19, por lo que los resultados podrían aplicarse a la vivencia particular que genera este estado de emergencia. En segundo lugar, la recopilación de datos se desarrollará mediante formularios de Google, por lo que los instrumentos deberán ser adaptados a un formato virtual, perdiendo un poco su estructura, pero conservando los ítems y esencia. Así mismo, posiblemente no se pueda recoger más de 200 datos, debido a que muchas personas no tienen hábito de responder formularios. En tercer lugar, el muestreo es no probabilístico, lo cual repercute en la capacidad de generalización de los resultados.

CONCLUSIONES

- Existe relación estadísticamente significativa entre la procrastinación académica, el estrés académico y el bienestar psicológico, considerando que a mayor procrastinación académica menor bienestar psicológico, así la postergación académica crece los síntomas estresores aumentaran.
- Existe relación altamente significativa, dado que la pobre regulación académica de la procrastinación afecta el bienestar psicológico de los estudiantes de psicología de una universidad privada de Chincha.
- Se muestra una relación altamente significativa entre postergación de actividades reflejando poca disciplina y satisfacción con la vida (bienestar psicológico) en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chincha.
- Se encontró una relación estadísticamente significativa entre la planificación académica y las dimensiones de estrés académico (síntomas de estrés y estrategias de afrontamiento) en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chincha; aunque entre regulación académica y estímulos estresores se encontró una relación baja y no significativa.
- Se encontró una relación altamente significativa entre postergación actividades académicas, el estudiante esta predispuesto a ser afectado por señales de alarma (estrés académico), postergar desequilibra al alumno y planificar le provee de estrategias de afrontamiento.

- Finalmente se encontró una correlación altamente significativa entre bienestar psicológico y los factores de estrés, lo cual indica la relevancia del estrés en el bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad de Chíncha.

RECOMENDACIONES

- Debido a que se encontraron correlaciones significativas y con presencia de magnitud moderada entre las variables de estudio, y en base a los antecedentes analizados, se recomienda que las tres variables pueden integrarse en un modelo teórico y ser estudiadas mediante otras metodologías y técnicas estadísticas, como el sistema de ecuaciones estructurales.
- En un nivel práctico, es pertinente que la universidad plantee estrategias de promoción de la regulación académica (dimensión de procrastinación) porque se ha encontrado que tiene una relación de magnitud alta con estrategias de afrontamiento (dimensión de estrés académico) y de tendencia alta con el bienestar psicológico.
- Aunque, en niveles levemente menores, pero también es importante que se preste atención a la postergación de actividades (dimensión de procrastinación), debido a que tiene una relación moderada con síntomas de estrés y con bienestar psicológico.
- Es necesario que el bienestar psicológico siga siendo investigado, debido a que es una variable psicológica positiva y teóricamente es un componente de la satisfacción con la vida.

REFERENCIAS

- Almonte-Becerril, M., Torres, Parra, N. M, & Baltazar, M. F. (2019). Prevalencia de signos de depresión y su relación con el desempeño académico en Alumnos de la Universidad Intercultural del Estado de Puebla, México. *HOLOPRAXIS*, 3(1), 140-155. <https://www.revistaholopraxis.com/index.php/ojs/article/view/102>
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra estudiantes de secundaria de Lima. *Persona*, 13, 159-177. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3646976>
- Ashraf, M., Malik, J. A., & Musharraf, S. (2019). Academic Stress Predicted by Academic Procrastination among Young Adults: Moderating Role of Peer Influence Resistance. *Journal of Liaquat University of Medical & Health Sciences*, 18(01), 65-70. doi: 10.22442/jlumhs.191810603
- Asociación Americana de Psicología (2020). *Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct*. <https://www.apa.org/ethics/code/>
- Ato, M, & López, J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=167/16728244043>

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. doi: 10.1037/0033-295X.84.2.191
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico en los alumnos de educación media superior. *Investigación Educativa Duranguense*, (4), 2.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electronica de psicología Iztacala*, 9(3), 110-129.
- Barraza, A. (2007). El Inventario SISCO del estrés académico. *Investigación Educativa Duranguense*, (7), 90-93.
- Barraza, A., & Silerio, J. (2007). El estrés académico en los alumnos de educación media superior. Un estudio comparativo. *Investigación Educativa Duranguense*, (7), 48-65.
- Barrera, L. F., Sotelo, M. A., Barrera, R. A., & Sánchez, J. A. (2019). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 1(2), 244-251. <https://revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/42>
- Becerra, L. D. A. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 5(2), 85-94.
- Busko, A. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination:*

A structural equation model. Tesis de maestría no publicada. Guelph, Ontario:
University of Guelph

Caballero-Dominguez, C., Gallo-Barrera, Y. & Suárez-Colorado, Y. (2018). Algunas variables de salud mental asociadas con la propensión al abandono de los estudios universitarios. *Psicología: Avances de la Disciplina*, 12(2), 37-46.
: 10.21500/19002386.3466

Campo-Arias, A., & Oviedo, H. C. (2008). Propiedades psicométricas de una escala: la consistencia interna. *Rev Salud Pública*, 10(5), pp. 831-839. Disponible en:
https://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642008000500015

Cangana, W. (2018). *Procrastinación Académica y Nivel de Estrés en Estudiantes del Instituto Superior Pedagógico de Huanta 2018*. Tesis para obtener el grado académico de maestro en psicología educativa. Universidad César Vallejo, Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/28850>

Castaño, E. F., & León del Barco, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of psychology and psychological therapy*, 10(2), 245-257.
<https://www.redalyc.org/pdf/560/56017095004.pdf>

Castillo, C., Chacón de la Cruz, T., & Díaz-Véliz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en*

educación médica, 5(20), 230-237.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.riem.2016.03.001>

Chacaltana, K.M. (2018). *Procrastinación académica, adaptación universitaria y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de psicología – Ica*. Tesis para optar el grado académico de maestra en psicología. Universidad Femenina del Sagrado Corazón, Lima, Perú. Extraído de <http://hdl.handle.net/20.500.11955/494>

Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences. Second edition*. New York: Lawrence Erlbaum Associates

Córdova, C. (2018). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería, 2016*. Tesis para obtener el título profesional de Psicólogo. Universidad Peruana Unión, Lima, Perú. <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/1298>

Day, V., Mensink, D., & O'Sullivan, M. (2000). Patterns of Academic Procrastination. *Journal of College Reading and Learning, 30(2), 120–134*. doi:10.1080/10790195.2000.10850090

De la Garza-Carranza, M. T., Balmori-Méndez, E. E. R., & Galván-Romero, M. (2013). Estrategias organizacionales en universidades de corte tecnológico

para prevenir la deserción estudiantil. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 11(3), 31-57.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55128038002>

Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
<https://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf>

Domínguez, 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. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n2/a10v20n2.pdf>

Dominguez-Lara, S. A. (2016). Datos normativos de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de Lima. *Revista Evaluar*, 16(1).
<https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar>

Durand-Bush, N., McNeill, K., Harding, M., & Dobransky, J. (2015). Investigating Stress, Psychological Well-Being, Mental Health Functioning, and Self-Regulation Capacity Among University Undergraduate Students: Is This Population Optimally Functioning? *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 49(3). Retrieved from <https://cjc-rcc.ucalgary.ca/article/view/61066>

- Dominguez-Lara, S. A. (2017). Prevalencia de procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana y su relación con variables demográficas. *Revista de Psicología*, 7(1), 81-95. <http://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/49/49>
- Dominguez-Lara, S., Romo-González, T., Palmeros-Exsome, C., Barranca-Enríquez, A., del Moral-Trinidad, E., & Campos-Uscanga, Y. (2019). Análisis estructural de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en universitarios mexicanos. *LIBERABIT. Revista Peruana de Psicología*, 25(2), 267-285.
- Escuderos, A. M., Colorado, Y. S., & Sañudo, J. P. (2017). Burnout académico y síntomas relacionados con problemas de salud mental en universitarios colombianos. *Psychologia*, 11(2), 45-55. <https://doi.org/10.21500/19002386.2926>
- Gálvez, J. F. (2005). Trastornos por estrés y sus repercusiones neuropsicoendocrinológicas. *Revista colombiana de psiquiatria*, 34(1), 77-100. <https://www.redalyc.org/pdf/806/80628403007.pdf>
- García-Viniegras, C. R. V. (2005). El bienestar psicológico: Dimensión subjetiva de la calidad de vida. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 8(2), 1-20. <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol8num2/art1vol8no2.pdf>

Garzón, A., & Gil, J. (2017). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista Complutense de Educación*, 28(1), 307-324. http://dx.doi.org/10.5209/rev_RCED.2017.v28.n1.49682

González, M. T., & Hernández, R. L. (2006). Síntomas Psicossomáticos y Teoría Transaccional Del Estrés. *Ansiedad y estrés*, 12(1).

Habelrih, E. A., & Hicks, R. E. (2015). Psychological well-being and its relationships with active and passive procrastination. *International Journal of Psychological Studies*, 7(3), 25. doi:10.5539/ijps.v7n3p25

He, F. X., Turnbull, B., Kirshbaum, M. N., Phillips, B., & Klainin-Yobas, P. (2018). Assessing stress, protective factors and psychological well-being among undergraduate nursing students. *Nurse Education Today*, 68, 4–12. doi:10.1016/j.nedt.2018.05.013

Hernández, G.F. (2016). *Procrastinación académica, motivos de procrastinación y bienestar psicológico en alumnos de ingeniería industrial de una universidad de Trujillo*. Tesis para optar el título profesional de psicólogo. Universidad Privada del Norte, Trujillo, Perú. Extraído de: <http://hdl.handle.net/11537/10716>

Hernández, R., Fernández, C. & Batista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*.

(Sexta edición). México: McGraw-Hill/Interamericana Editores.

Ismail, Z. (2016). Psychological Well-Being and Its Relationship with Active and Passive Procrastination: A Study on Students of a Business University in Karachi. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, 5(3), 87. DOI: 10.5901/ajis.2016.v5n3p87

Jácome, A. (2017). Hans Selye y la endocrinología social. *Revista Colombiana de Endocrinología, Diabetes & Metabolismo*, 2(1), 44-47. Consultado de <http://revistaendocrino.org/index.php/rcedm/article/view/71>

Keyes, C. L. M., Wissing, M., Potgieter, J. P., Temane, M., Kruger, A., & van Rooy, S. (2008). Evaluation of the mental health continuum–short form (MHC–SF) in setswana-speaking South Africans. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 15(3), 181–192. doi:10.1002/cpp.572

Lay, C. H. (1987). A model profile analysis of procrastinators: a search for types. *Personality and Individual Differences*, 8, 705-714.

Lee, J., & Choi, H. (2014). Relationship between perfectionism and academic burnout: Focus on the mediating effect of academic stress and academic procrastination. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 15(11), 6556-6564. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2014.15.11.6556>

Ludwig, P., & Schicker, A. (2018). *The End of Procrastination: How to Stop Postponing and Live a Fulfilled Life*. St. Martin's Essentials.

Manrique-Millones, D., Millones-Rivalles, R., & Manrique-Pino, O. (2019). The SISCO Inventory of Academic Stress: Examination of its psychometric properties in a Peruvian sample. *Ansiedad y Estrés*, 25, 28-34.
<https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.03.001>

Martín, I. M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25 (1), 87-99.
https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/12812/file_1.pdf?sequence=1

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

McGown, W., Johnson, J. & Petzel, T. (1989). Procrastination, a principal components analysis. *Personality and Individual Differences*, 10 197-202

Medrano, M. L. (2017). *Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una Universidad Pública de Lima, 2017*. Tesis de maestría. Universidad César Vallejo, Lima, Perú.
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/22195>

- Montoya, L. P., Gutiérrez, J. A., & Toro, B. E. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *Ces Medicina*, 24(1), 7-17.
<https://revistas.ces.edu.co/index.php/medicina/article/view/1011>
- Nayak, S. G. (2019). Impact of Procrastination and Time-Management on Academic Stress among Undergraduate Nursing Students: A Cross Sectional Study. *International Journal of Caring Sciences*, 12(3), 1480-1486
https://internationaljournalofcaringsciences.org/docs/18_nayak_original_12_3.pdf
- Ordóñez, P. (2018). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora, 2017*. Tesis para optar el grado académico de Maestra en Educación. Universidad Peruana Unión. <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/893>
- Pardo, D., Perilla, L., & Salinas, C. (2016). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos Hispanoamericanos De Psicología*, 14(1), 31-44.
<https://doi.org/10.18270/chps.v14i1.1343>
- Pego-Pérez, E. R., del Río-Nieto, M^a del C., Fernández, I. & Gutiérrez-García, E. (2018). Prevalencia de sintomatología de ansiedad y depresión en estudiantado universitario del Grado en Enfermería en la Comunidad

Autónoma de Galicia. *Ene*, 12(2), 225.
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2018000200005&lng=es&tlng=pt.

Pérez, E. R. P., del Río, M. D. C., Rodríguez, I. F., & García, E. G. (2018). Prevalencia de sintomatología de estrés en estudiantado universitario del Grado en Enfermería en la Comunidad Autónoma de Galicia. NURE investigación: *Revista Científica de enfermería*, (97), 6.

Pulido, M. A., Serrano, M. L., Valdés, E., Chávez, M. T, Hidalgo, P.& Vera, F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y salud*, 21(1), 31-37.

Quant, D. & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica*, 3(1), 45-59.

Rahardjo, W., Juneman, J., & Setiani, Y. (2013). Computer anxiety, academic stress, and academic procrastination on college students. *Journal of Education and Learning*, 7(3), 147-152.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being

revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
<http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>

Rothblum, E. (1990). *Fear of failure: the psychodynamic need achievement, fear of success and procrastination models. Handbook of social and evaluation anxiety*. New York: Leitenbreg.

Sánchez, A. M. (2010). Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria. *Revista studiositas*, 5(2), 88-93. <http://hdl.handle.net/10983/604>

Sánchez, H. & Reyes, C. (2015). *Metodología y diseños en la investigación científica*. (5ta ed.). Lima, Perú: Business Support Anneth

Sandoval, S., Dorner, A., & Véliz, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en educación médica*, 6(24), 260-266.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.riem.2017.01.004> 2

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive Psychology: An Introduction. *Flow and the Foundations of Positive Psychology*, 279–298. doi:10.1007/978-94-017-9088-8_18

Selye, H. (1976). *Stress without distress*. In *Psychopathology of human adaptation* (pp. 137-146). Springer, Boston, MA.

- Sepúlveda, V. D. R. (2018). *Procrastinación académica y estrés académico en los alumnos de tercer y cuarto año de odontología de la Universidad Peruana Los Andes, Lima 2018*. Tesis de maestría. Universidad César Vallejo, Lima, Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/21409>
- Solano, A. C. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 23(3), 43-72. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27419066004.pdf>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. doi:10.1037/0022-0167.31.4.503
- Steel, P. (2017). *Procrastinación: Por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy*. DEBOLSILLO.
- Valle, A., Núñez J., Cabanach, R., González-Pienda, J., Rodríguez, S., Rosário, P., Cerezo, R. & Muñoz-Cadavid, M. (2008). Self-regulated profiles and academic achievement. *Psicothema*, 20(4), 724-731.
- Vallejo-Martín, M., Aja, J., & Plaza, J. J. (2017). Estrés percibido en estudiantes universitarios: influencia del burnout y del engagement académico. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation*, (9), 220-236. Retrieved from <https://www.upo.es/revistas/index.php/IJERI/article/view/2558>

Vargas, E., Barahona, P., & Verkovitch, I. (2016). Modelo de Prevención Primaria y Secundaria enfocado en la disminución de la deserción y repitencia estudiantil en la Facultad de Psicología de la PUCE. *Revista PUCE*, (103). <https://doi.org/10.26807/revpuce.v0i103.38>

Vásquez, C., & Ríos, J. R. (2017). Prevalencia de estrés, ansiedad y depresión en estudiantes de postgrado. *Neurología, Neurocirugía y Psiquiatría*, 42(1-4), 7-12. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revneuneupsi/nnp-2009/nnp091-4b.pdf>

Verdugo-Lucero, J. C., Ponce de León-Pagaza, B. G., Guardado-Llamas, R. E., Meda-Lara, R. M., Uribe-Alvarado, J. I., & Guzmán-Muñiz, J. (2013). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes. *RLCSNJ*, 11(1), 79-91. Recuperado a partir de <http://ns520666.ip-158-69-118.net/rlcsnj/index.php/Revista-Latinoamericana/article/view/834>

Von-Bischhoffshausen, K., Wallem, A., Allendes, A., & Díaz, R. (2019). Prevalencia de bruxismo y estrés en estudiantes de odontología de la Pontificia Universidad Católica de Chile. *International journal of odontostomatology*, 13(1), 97-102. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-381X2019000100097>

Yataco, J. (2019). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la*

carrera de Ingeniería de Sistemas de una universidad privada de Lima Sur.
Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología. Carrera
de Psicología. Lima, Perú: Universidad Autónoma del Perú.
<http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/707>

Woolfolk, A. (2010). *Psicología educativa*. México: Pearson.

Zevallos, C.L. (2020). *Estilos de afrontamiento de estrés y procrastinación académica en estudiantes universitarios de una universidad particular en Huancayo – 2019*. Tesis para obtener el grado académico de doctora en Educación. Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú.
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/44287>

ANEXOS

ANEXO A:

Escala de Procrastinación Académica (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

AFIRMACION		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					
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 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.					

ANEXO B

Inventario SISCO DE Estrés Académico

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes universitarios durante sus estudios.

La sinceridad con que respondan será de gran utilidad para la investigación.

Durante el transcurso de este semestre ¿Has tenido momentos de preocupación nerviosismo?

Si

No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a las siguientes preguntas.

Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde 1 nunca y 5 es siempre. Marque con una x el casillero correspondiente.

1	2	3	4	5
Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi Siempre	Siempre

Señale con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi Siempre	Siempre
La competencia con los compañeros del grupo.					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					
La personalidad y el carácter del profesor.					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).					
No entender los temas que se abordan en la clase.					
Participación en clase (responder preguntas, exposiciones, etc.).					
Tiempo limitado para hacer el trabajo.					
otra (especifique) _____					

1. Señale con qué frecuencia tuvo las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estaba preocupado (a) o nervioso (a):

Reacciones Físicas	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi Siempre	Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).					
Fatiga crónica (cansancio permanente).					
Dolores de cabeza o migrañas.					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse las manos, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					

Reacciones Psicológicas	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi Siempre	Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración.					
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones Comportamentales					
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.					
Aislamiento de los demás.					
Desgano para realizar las labores escolares.					
Aumento o reducción del consumo de alimentos.					
Especifique otra _____					

2. Señale con qué frecuencia utilizó las siguientes estrategias para enfrentar la situación que le causaba la preocupación o el nerviosismo:

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi Siempre	Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.					
Elogios a sí mismo.					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).					
Búsqueda de información sobre la situación.					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					
Otra (especifique)_____					

ANEXO C

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (unidimensional)

Por favor responde las siguientes preguntas de la manera más honesta posible. No hay respuestas buenas o malas. Elige la opción que mejor describa tu grado de acuerdo o desacuerdo con la afirmación.

Ítems	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Mas o menos en desacuerdo	Mas o menos de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.						
2. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
3. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
4. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
5. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						
6. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						
7. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						
8. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
9. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
10. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
11. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
12. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
13. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.						
14. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.						
15. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.						

16. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.						
17. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						
18. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						
19. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.						