



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **PSICOLOGÍA**

“BIENESTAR PSICOLÓGICO Y PROCRASTINACIÓN  
ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE  
PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA ,2021”

Tesis para optar al título profesional de:

**Licenciado en Psicología**

**Autor:**

Jhony Romario Lopez Risco

**Asesor:**

DR. Jorge Alberto Flores Morales

<https://orcid.org/0000-0002-3678-5511>

Lima - Perú

**2023**

**JURADO EVALUADOR**

Jurado 1 Presidente(a)	<b>SARMIENTO PÉREZ, CRISTIAN EDUARDO</b>	<b>43203074</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	<b>CALLER LUNA, JUAN BAUTISTA</b>	<b>07143496</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	<b>TALLEDO SANCHEZ ,KARIM ELISA</b>	<b>43300453</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

## INFORME DE SIMILITUD



### Document Information

---

Analyzed document	Formato Final TESIS 2023_27 _Feb_JHONY LOPEZ.docx (D159718126)
Submitted	2/28/2023 6:08:00 PM
Submitted by	Karim Elisa Talledo Sánchez
Submitter email	karim.talledo@upn.pe
Similarity	0%
Analysis address	karim.elisa.talledo.sanchez.delnor@analysis.orkund.com

### Sources included in the report

---

### Entire Document

---

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Carrera de Psicología

"

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA , 2021" Tesis para optar el título profesional

de:

Licenciado

Autor:

LOPEZ RISCO JHONY ROMARIO

Asesor:

Dr. JORGE ALBERTO FLORES MORALES Código ORCID

Lima - Perú

2022

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)

Nombre y Apellidos N° DNI

Jurado 2

Nombre y Apellidos N° DNI

Jurado 3

Nombre y Apellidos N° DNI

## **DEDICATORIA**

El sacrificio y el esfuerzo que realice durante estos años estudiados , está dedicada a nuestro padre celestial “Dios” que estuvo siempre acompañado conmigo desde un principio hasta el final de mi vida Universitaria , que siempre me brindo las fuerzas totales para seguir por buen camino , sus energías y sus grandes bendiciones me acompañan hasta el presente día, durante mi época estudiantil tuve muchas adversidades , tropiezos , derrotas , pero cabe recalcar que todo ellos fueron mis grandes maestros de la vida , porque aprendí mucho lo que significa esfuerzo , Sacrificio , sudor y jamás a rendirme.

Mi familia que desde un inicio estuvieron conmigo, dándome las fuerzas esenciales para seguir adelante, su apoyo y su gran respaldo que siempre me lo brindaron para poder seguir en un buen camino, gracias a todos ellos estoy cumpliendo mi gran sueño que tanto anhelo, eternamente agradecido con todos ellos, porque quiero ser un gran profesional por el bien de mí mismo. Gracias.

## **AGRADECIMIENTO**

El eterno agradecimiento con a mis padres , hermana , que desde el inicio de mi vida universitaria siempre estuvieron conmigo , su apoyo incondicional que hasta la actualidad me lo siguen brindando , gracias a ellos estoy logrando mis metas planteadas .

Muy agradecido por siempre.

## Tabla de contenido

JURADO EVALUADOR	2
INFORME DE SIMILITUD	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
TABLA DE CONTENIDO	6
ÍNDICE DE TABLAS	7
RESUMEN	8
ABSTRACT	9
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	10
<b>1.1.    Formulación del problema</b>	<b>21</b>
<b>1.2.    Objetivos</b>	<b>21</b>
<b>1.3.    Hipótesis</b>	<b>22</b>
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	23
CAPÍTULO III: RESULTADOS	27
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	32
REFERENCIAS	38
ANEXOS	46

## Índice de tablas

Tabla 1. Valores porcentuales de la variable bienestar psicológico .....	29
Tabla 2. Valores porcentuales de la dimensión autoaceptación. ....	30
Tabla 3. Valores porcentuales de la dimensión relaciones positivas .....	30
Tabla 4. Valores porcentuales de la dimensión autonomía .....	32
Tabla 5. Valores porcentuales de la dimensión dominio del entorno .....	33
Tabla 6. Valores porcentuales de la dimensión crecimiento personal .....	34

## RESUMEN

El estudio reveló la interacción entre el Bienestar Psicológico y la Procrastinación Académica en una muestra de 202 estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Lima. La exploración es correlativa con un enfoque cuantitativo, un diseño no experimental y de corte transversal, lo cual ambos instrumentos fueron utilizados, la Escala de procrastinación de Deborah Busko -1998 (EPA), adaptado por Oscar Álvarez Blas (2010) para la variable de procrastinación académica y para bienestar psicológico, la escala de bienestar psicológico de Carol Ryff - 1995, adaptada de Díaz et al. (2006). Como resultado de la investigación, se encontró que existe correlación significativa entre bienestar psicológico y procrastinación académica con los valores de la Sig. (bilateral), arrojaron un resultado de 0.000, es decir, es inferior al alfa de 0.05 y con Rho de Spearman de 0,351. Al final se concluye que existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la procrastinación académica, lo que se asoció con el valor de los estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de Lima, en el 2021.

**PALABRAS CLAVES:** Estudiantes Universitarios, Bienestar Psicológico, Procrastinación Académica.

**ABSTRACT**

The study revealed the interaction between Psychological Wellbeing and Academic Procrastination in a sample of 202 Psychology students from a Private from a Private University in Lima .The research is correlative with a quantitative approach , a nonemperimental and cross – sectional design, which both instruments were used , the Deborah Busko Procrastination Scale – 1998 (EPA ), adapted by Oscar Álvarez Blas (2010) for the variable of academic procrastination an for psychological well – being scale – 1995 , adapted from Díaz et al . (2006). As a resulta of the investigation, it was found that there is a significant correlation between psychological wellbeing and academic procrastination with the values of the Sig.(Bilateral ), they gave a resul of 0.000 , that is , it is less that the Alpha of 0. 05 and with Spearman s Rho of 0.351. In the end , it is concluded that there is a signicant relationship between psychological wellbeing and academic procrastination , which is associated with the value of the student of the psychology career of a Private University of Lima , in 2021.

**PALABRAS CLAVES:** Psychological wellbeing, academic procrastination, university students

## **CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN**

El propósito fundamental de la educación en general y de la educación de excelencia en particular, es brindar a los alumnos una formación integral, tal como lo establece “La Constitución Política del Perú” y “La ley General de educación”. Aunque no solo se conocen los puntos básicos de una carrera, sino que cuentan con las habilidades y los recursos emocionales y psicológicos que les permiten responder a las solicitudes de un título universitario, por lo que requieren un conjunto de competencias para poder cursar, para ser admitidos a la universidad (Chacaltana, 2018).

Una nueva adultez o el final de la juventud y el comienzo de la adultez pueden revelar importantes retos significativos para los adolescentes que transitan a la vida universitaria en su primer ciclo profesional, aceptan nuevos roles y desarrollan un alto nivel externo y interno de su edad, afectan la salud psicológica y la tranquilidad de los adolescentes, dando lugar a trastornos como la ansiedad y depresión (Rossi et al., 2019).

De acuerdo a las estadísticas, el bienestar psicológico es uno de los componentes más significativos en el desempeño de un estudiante de nivel superior. Desde los últimos años, han surgido muchas variaciones en la definición de bienestar psicológico debido a que es un constructo multidimensional basado en juicios subjetivos e influenciado por el entorno (Carranza et al., 2017).

Según la OMS (OMS, 2020) el bienestar psicológico es muy importante para la salud general, principalmente en la situación de los jóvenes universitarios, porque está directamente relacionada con la productividad académica, con niveles más altos de la magnitud de superación personal, con el deseo de superación personal y optimización o la satisfacción esencial y también con la situación económica.

Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (2020), existen 8 441 000 adolescentes en el Perú que continúan expuestos a diversos problemas psicosociales. Según la Encuesta Nacional de Hogares - ENAHO encontró que el 87,3% de los adolescentes consumen alcohol, el 58% fuma cigarrillos y el 17% consume drogas ilícitas como la cocaína. El 90% de los encuestados informó haber sido maltratado verbalmente, el 30,8% fue amenazado y el 60,1% informó haber sido abusado físicamente. Otros factores incluyen a la pobreza, la falta de redes y espacio protegido y la dependencia poco saludable de la tecnología, la adicción no saludable a la tecnología puede crear dependencia, la exposición inapropiada y la desconexión de la interacción social, lo que lleva a una sociedad desequilibrada (Capilla y Cubo, 2017).

La pandemia de COVID-19 ha tenido una influencia negativa significativa en el bienestar social, económico, educativo de muchas personas, con un daño particular infligido a niños y adultos jóvenes ( Organización Internacional para la Promoción del Trabajo, 2020). Como resultado, según el Ministerio de Salud (MINSAL, 2020) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2021), el 60% de los adolescentes afectados por la pandemia presentan algún tipo de trastorno relacionado con depresión, ansiedad o otro trastorno de un problema o síntoma.

Adicionalmente, el 15% de los aprendiz de las universidades particulares han abandonado sus estudios como consecuencia de la crisis económica provocada por la pandemia del COVID - 19 ; como resultado , la educación está sufriendo negativamente (RPP Noticias, 2020).

Sin embargo , la procrastinación ha sido asociada a las exigencias de la vida universitaria, donde todo el sacrificio de los estudiantes permanece dirigido al cumplimiento exitoso de propósitos y metas que exigen la función de adaptación a las carreras académicas una vez creada la procrastinación o evitación , característica importante de la formación académica , procrastinación. (Alegre, 2014).

Según diversos autores , los más procrastinadores suelen ser estudiantes y sobre todo universitarios(Steel 2012). Posponer las responsabilidades académicas y tener una porción abrumadora de trabajo y análisis genera, estrés, ansiedad, sentimientos de inutilidad y responsabilidad y dificulta el logro de las metas (Borger y Morote, 2021).

Cabe indicar que la conducta de procrastinar, excusar la demora en el cumplimiento de las funciones es voluntaria o sea los estudiantes son conscientes de su elección, la cual puede ser influenciada por componentes como unidad familiar, trastornos de cooperación, inadecuación, procesamiento de la información, baja autoestima, baja tolerancia a la frustración y tener otras actividades que le brinden más satisfacción en poco lapso (Domínguez et al 2014).

### *Justificación teórica.*

En esta investigación se exploran los componentes del bienestar psicológico y la procrastinación académica en los estudiantes, por lo que se considera que la paz es bastante efectiva para el desarrollo de habilidades y el crecimiento personal, en el que los universitarios tienen la posibilidad de mostrar cosas positivas. indicador correlacional en su desempeño académico sobresaliente. También podemos mencionar que se encontraron puntajes más altos en la percepción general del bienestar psicológico en los estudiantes con un superior porcentaje académico.

Es bien sabio que los aplazamientos académicos producen consecuencias negativas en la vida cotidiana de los estudiantes, pero en Lima hay pocas dudas sobre este tema, esta justificación permite contextualizar los aplazamientos académicos en escenarios nacionales e internacionales, donde es posible explicar o relacionar otros cambios y puede incluso permitir mostrar posibles explicaciones teóricas de cómo funcionan las variables y cuáles son sus secuales y las razones por que suelen resultar.

### *Justificación práctica*

El análisis tiene como objetivo difundir la verdad de los estudiantes universitarios sobre la interacción entre la paz psicológica y la postergación académica , cuyos desenlaces nos ayudarán a proporcionar el punto de partida y servir como sugerencias para avanzar en una investigación más académica, además de considerar si la procrastinación es la excusa o pertenece a personas deprimidas porque no hay mucha evidencia para esclarecer el problema y de esta manera mostraría si los estudiantes en este ambiente procrastinan por aspectos depresivos.

Por otra parte, la actual investigación es importante porque mejorará la calidad educativa en el proceso de aprendizaje instructivo en el nivel de comodidad psicológica y postergación académica, los docentes deben tomar otros tipos de tácticas para su labor hacia los estudiantes de diferentes universidades y facultades.

### ***Justificación social.***

El actual análisis brindará datos sobre este caso y la situación de la problemática actual del Coronavirus – 19 , en el cual juega un papel destacado la docencia destacada en el respeto a la comunidad Universitaria.

En este estudio, los universitarios que se perciben a sí mismos como mentalmente más sanos, piensan que han logrado cosas más importantes y esperan alcanzar metas diferentes en el futuro. Puede haber una interacción entre la salud física y entre esta última la satisfacción general con nuestras vidas.

Las percepciones de comodidad psicológica y procrastinación académica siguen estando asociadas con el logro actual de las metas de vida entre los estudiantes universitarios.

Además, juegan un papel crucial en la sociedad, transformándola en un ente basado en la razón, en el que no se olvidan los pilares de su desarrollo, como son la ciudadanía, la cultura, la ciencia y la innovación, la integración de la calidad y la competitividad, la eficiencia y la educación, los modelos de gestión necesitaban evaluación.

## **Antecedentes de investigación**

### ***Antecedentes internacionales***

Guingla y Aviles (2022) de Ecuador, en un estudio titulado “*Regulación de emociones y bienestar psicológico en estudiantes. Universidad Estatal de Bolívar. Guaranda, 2022*”, tuvo como objetivo examinar la regulación de emociones y el confort psicológico en 197 estudiantes de la Universidad Estatal de Bolívar. Es posible determinar que se están utilizando altos niveles de tácticas de regulación emocional, como la eliminación emociones y la reevaluación cognitiva y los resultados estadísticos muestran que mientras los estudiantes se involucran en altos niveles de regulación emocional, la mayoría indica una baja propensión psicológica a la comodidad respecto al Confort Psicológico.

En Colombia Harvey y De la Cruz (2021) en su investigación “*Bienestar Psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID – 19 en universitarios*” de la *Universidad de Nariño – Colombia*, se obtuvo como desenlace poder determinar e identificar si hay una asociación entre el bienestar psicológico y las diferentes tácticas sobre el afrontamiento respecto al impacto psicosocial del coronavirus en una población de 201 jóvenes Universitarios, donde se pudo hallar una asociación directa significativa sobre el Bienestar Psicológico y las estrategias de afrontamiento , reevaluación positiva y negación y solución de problemas.

En Ecuador Altamirano Rodriguez (2021) en su averiguación *“Procrastinación académica y su relación con la ansiedad en estudiantes de psicología Clínica de la Universidad Técnica de Ambato, Tungurahua – Ecuador”*, tuvo como finalidad establecer una relación entre procrastinación académica y la ansiedad , en una muestra de 50 futuros expertos , donde se pudo encontrar diferencias significativa entre las medias de las dos medidas de postergación académica con respecto al semestre , observándose que la procrastinación laboral fue mayor en noveno grado , mientras tanto, el estado de autorregulación es correcto en los competidores de primera clase. La correlación resultó ser estadísticamente significativa entre procrastinación laboral y ansiedad.

En Panamá, Gómez (2020) realizaron una investigación titulada *“Relación entre Procrastinación Académica y Ansiedad-Rasgo, en estudiantes de 6to semestre de la licenciatura de Psicología en UDELAS, sede Panamá”*, con el fin de relacionar ambas variables. Utilizó la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario autodescriptivo de ansiedad rasgo (IDARE). La metodología fue no experimental y correlacional. Finalmente, se encontró una correlación positiva  $r = 0.17$  entre los componentes de postergación de actividades y la ansiedad.

Escolar y Corzo (2018) en su tesis denominada *“Procrastinación académica, autorregulación del aprendizaje y ansiedad en estudiantes de recién ingreso a comunidades universitarias”*, la cual tuvo objetivo determinar la relación entre las variables mencionadas en 407 estudiantes universitarios colombianos Además, la metodología fue cuantitativa, no experimental y correlacional. Para ello, usaron la escala EPA, el Instrumento de Autorregulación del Aprendizaje y Cuestionario STAI de Ansiedad Estado-Rasgo. Al final hallaron relación entre la procrastinación académica y la ansiedad ( $r = 0,417$ ).

Pichen y Chaparro (2021) *“Influencia del autoconcepto y autoeficacia académica sobre la procrastinación académica en Universitarios peruanos”*, tuvo como finalidad del presente estudio determinar si la autoestima académica y la autoeficacia predicen la Postergación académica en los adolescentes universitarios de la zona, se examinaron los datos de 386 participantes mediante un plan de asociación con un diseño transversal predictivo. Se utilizaron los siguientes formularios la escala de Autoevaluación (ECT), la escala de Autoeficacia de “EAPESA” y la escala de Procrastinación de la (EPA). La interacción práctica y estadísticamente significativa existente se ubicó en medio del análisis variable ( $p < 0,01$ ) y ese coeficiente de decisión  $R^2 = 0.273$  sugiere que la autoestima académica y la autoeficacia académica explican el 27,3 % de la varianza total, se concluye que los coeficientes  $\beta$  (- 381, - 201), indican que la autoestima académica predice significativamente la postergación académica.

Borger y Morote (2021). *“Procrastinación Académica y Bienestar Psicológico en Estudiantes Universitarios”*, en su tesis de grado presentada en la Universidad de Santa María de Arequipa, planteó como objetivo principal establecer una interacción entre la relación entre Procrastinación Académica y la comodidad Psicológica de los estudiantes universitarios de las carreras de Psicología y de Publicidad y Multimedia de la Universidad Católica de Santa María, la muestra se aplicó a 407 estudiantes de 18 a 24 años, El estudio es no experimental, correlacional y transversal. Los resultados mostraron una relación negativa y baja entre procrastinación académica y bienestar psicológico, a mayor bienestar psicológico, menor procrastinación en sus dos dimensiones. Del mismo modo mostraron que la autorregulación académica y postergación muestran interacciones negativas bajas frente

a la autoaceptación, interacciones positivas, autonomía, dominio en el campo propio, crecimiento personal, propósito en la vida, que son dimensiones del bienestar psicológico, igualmente en un 58, 5% de evaluados el nivel de autorregulación es medio, interpretándolo como una mejora en el desarrollo de tácticas para tener más control sobre sus procedimientos y métodos de análisis. En tanto, al analizar el punto de referimiento se obtuvo un grado alto, demostrando como los estudiantes muchas veces retrasan el desarrollo de sus objetivos de aprendizaje. El grado de autoaceptación es medio lo que indica una posición cómoda en la relación con unos mismo. En colaboraciones positivas se obtuvo un grado medio, lo que indica que el ambiente en el que se desenvuelven es confiable, en cuanto a la autonomía el grado fue medio, así como el grado de dominio del entorno, es decir, que pueden manejarse en diferentes situaciones y entornos. Referente a crecimiento personal, el nivel hallado fue alto, lo que involucra que los estudiantes se encuentran en evolución positiva. Los estudiantes muestran un grado promedio relacionado con una meta en la vida. Como resultado el grado de confort psicológico es alto, lo que indica una percepción positiva de unos mismos.

Ganoza (2021), en su análisis “Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de las especialidades psicopedagógicas de organizaciones privadas de Lima” realizado en la Universidad Particular Antenor Orrego de Trujillo, planteo como objetivo principal romper la interacción entre procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de la especialización psicopedagógicas en el Instituto Privado de Lima. La metodología es de diseño descriptivo correlacional con una muestra de 117 estudiantes. La interacción hallada entre Postergación de actividades y bienestar psicológico tiene significación alta, inversa y de nivel bajo y la hallada entre autorregulación académica y bienestar psicológico fue nivel medio de significación alta y directa. Con respecto a las

dimensiones Relaciones positivas con los demás, Sentido de vida y Autonomía, se obtuvo un nivel medio. Y en lo referente a Autoaceptación y Dominio del entorno el nivel resultante fue alto. Por último, respecto a Crecimiento personal el nivel obtenido fue bajo. Sintetizando la relación entre Postergación de actividades y las dimensiones Autoaceptación, Sentido de vida y Dominio del entorno con la dimensión autonomía, es de significancia alta y magnitud baja, y con respecto a la correlación entre Autorregulación académica y las dimensiones de bienestar psicológico se encontró una correlación de significancia alta, directa de nivel medio a excepción de la autonomía la relación hallada es significativamente alta y la intensidad es pequeña.

Flores y Huamani (2020) en su investigación “*Procrastinación Académica y Bienestar Psicológico en estudiantes de economía de la Universidad Nacional de Huancavelica-2020*”, realizada a una muestra de 148 estudiantes, con un enfoque cuantitativo, tipo básico y de diseño descriptivo correlacional, hallando una relación débil e inversa entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico de la muestra de estudio, rechazando la hipótesis nula, con respecto a los objetivos secundarios, halló que la una relación significativa entre autorregulación y bienestar psicológico, evidenciando que más de la tercera parte de los estudiantes estudiados presentan dificultad para autorregular sus actividades , debiéndose a la tendencia a preferir actividades de ocio y a la mala administración de sus tiempos. En la dimensión postergación de actividades, encontró que existe una relación inversa y débil con la variable bienestar psicológico, es decir que mientras más se posterguen las actividades será menor la sensación de bienestar psicológico.

Flores (2020), en su tesis “*Autoeficacia y Procrastinación Académica en los Estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2019*”, Propuso como determinar la relación entre ambas variables en 310 estudiantes de 16 a 35 años, mediante una investigación cuantitativa y correlacional. En base a esto, se encontró que, los estudiantes mostraron una autoeficacia moderada y procrastinación alta con un nivel de confianza del 95%. Además, concluyó, que los estudiantes de los primeros ciclos y con menor edad presentan mayor grado de procrastinación, también se observan que los resultados de los estudiantes que procrastinan muestran un bajo nivel de autoaceptación lo que se refleja en el bajo de autoconfianza causando problemas de autorregulación y retrasos en el desarrollo de las profesiones. Comprobable es el caso observado entre los alumnos, que tienen una baja percepción de sus habilidades y muy poca confianza en sí mismos, influyendo en su rendimiento académico. El grado en cuanto a la postergación de los trabajos encontrados fue alto, ya que se observaron inconvenientes por no cumplirse en el tiempo deseado. Se concluye que niveles moderados de autoeficacia se asocian con altos niveles de procrastinación.

### **Apoyo social:**

El apoyo social es un constructo extensivo. El carácter multidimensional de este criterio requería aclarar los diferentes tipos de apoyo y los mecanismos que permiten satisfacer las necesidades de a peso (Rosas et al., 2015). En un intento por simplificar el término para ayudar a su comprensión, en conclusión, se puede precisar el apoyo social partir de la teoría de los recursos sociales puede conceptualizarse en términos de la lozanía sociales y la tendencia de las personas a asociarse y vincularse con otros como ellos.

## **1.1. Formulación del problema**

### *Pregunta de investigación*

- ¿Cuál es la relación que existe entre el bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de Lima, 2021?

### *Preguntas específicas*

- ¿Cuál es la relación que existe entre el bienestar psicológico y la autorregulación académica en estudiantes de carrera de psicología de una Universidad Privada de Lima, 2021?
- ¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y la postergación de actividades en estudiantes de carrera de psicología de una Universidad Privada de Lima, 2021?

## **1.2. Objetivos**

### *Objetivo general*

- Establecer la relación entre el bienestar psicológico y la procrastinación académica en los estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2021.

### *Objetivos específicos*

- Establecer la relación entre el bienestar psicológico y la autorregulación académica en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de Lima,

- Establecer una relación entre el bienestar psicológico y la postergación de los trabajos en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de Lima, 2021.

### **1.3. Hipótesis**

#### ***Hipótesis general***

Ha: Existe una correlación significativa entre el bienestar psicológico y la procrastinación académica entre los estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de Lima, en el 2021.

#### ***Hipótesis específicas***

- Existe una relación significativa entre el bienestar psicológico y la autorregulación académica en los estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de Lima, 2021.
- Existe una relación significativa entre bienestar psicológico psicológico y la postergación de actividades en los estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de Lima, 2021.

## **CAPÍTULO II: METODOLOGÍA**

### **2.1 Tipo de Investigación**

El análisis fue cuantitativo y se basó en la medición numérica, el conteo y el uso de constante estadísticas para implementar con precisión patrones de comportamiento en una población y se utiliza esta información para responder a consultas y probar hipótesis (Ñaupas *et al.*, 2018).

Asimismo, el diseño del análisis fue no experimental correlacional, ya que los datos se recolectan sin manipular los cambios de las variables y acercándose al entorno del individuo (Neill y Cortez, 2021). Solicitud porque la recogida de datos informativos se recibió en un tiempo exclusivo. (Rodríguez y Mendivelso, 2018)

Finalmente, de acuerdo a los índices de análisis, el presente trabajo de investigación es correlacional ya que su objetivo es recopilar información de una manera conjunta sobre ambas variables de investigación, además de conocer la relación que pueda existir entre dos o más variables de un estudio (Hernández y Mendoza, 2018).

### **2.2 Población**

#### ***Población***

- Aquella población estuvo compuesta por los estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Lima, en esta universidad con aproximadamente 422 estudiantes universitarios.
- El 63.4 % son féminas y el 36.6% son masculinos aproximadamente.

En dicha población investigada tiene una edad aproximada de 19 a 39 años

de edad actual.

- Aquellos evaluados estudian entre el VII período y el X ciclo del actual nivel académico 2021-1.

### ***Muestreo***

La muestra de análisis fue constituida por 202 universitarios de carrera de psicología de una Universidad Privada de Lima, que se encuentran matriculados y activos durante el semestre académico 2021-1.

La técnica que se había utilizado en la aquella investigación es la del muestreo probabilístico aleatorio simple. La selección se realizó de manera aleatoria, se envió la encuesta a varios estudiantes conformada por estudiantes del Séptimo periodo en adelante, se enumeraron todos y aleatoriamente con el apoyo del programa Excel se seleccionó solo a 202. Por tanto, esto demuestra que todos los recursos de la población tienen la misma probabilidad de ser escogidos (Hernández y Mendoza, 2018).

Este estudio se basa en la metodología de encuesta intercambiable de bienestar psicológico y Procrastinación Académica. Esta encuesta pretende medir cambios en una determinada realidad a través de múltiples preguntas (Romo, 1998).

La escala de bienestar psicológico fue desarrollada por Ryf en 1995. el cual sirve para establecer el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de ambos sexos, con un mínimo grado cultural mínimo, se puede utilizar de forma individual y colectivo, tiene una duración de 15 minutos aproximadamente.

La escala de Procrastinación académica desarrollada por Busko en 1998, mide el nivel de procrastinación académica y se puede ser utilizada colectiva e individualmente por estudiantes de ambos sexos con un tiempo aproximado de 10 a 12 minutos.

#### **2.4 Procedimiento de la recolección de datos**

Los datos y las encuestas fueron recolectados de los estudiantes de la carrera de Psicología, estos datos fueron ingresados, tabulados y filtrados en Excel, para poder organizarlos y examinarlos con el programa de software estadístico “SPSS”. Allí se conocieron los resultados de las premisas planteadas en el análisis, en relación a los resultados de la correlación de Kolmogorov -Smirnov, que determinó si existía interacción entre ambas variables, también se pudo conocer la confiabilidad del instrumento. También se tuvo cuidado de asegurar la aplicabilidad del cuestionario y para obtener tablas y figuras sobre los datos.

De la misma la forma la actual exploración se establece con principios de ética, por lo cual consiste en informar a todos los participantes sobre los objetivos de la exploración, cabe resaltar que este trabajo asegurará la confiabilidad y podrá favorecer como convicción científica para futuros trabajos de investigación asociados a la coyuntura que actualmente atraviesa el país. Así mismo se citará y referencia a los autores de donde se ha tomado información parcial o completa de forma textual o parafraseada reconociendo de esta manera su propiedad intelectual.

## CAPÍTULO III: RESULTADOS

En este capítulo analizamos los resultados obtenidos en el estudio procesando datos estadísticos e interpretando de los resultados. Asimismo, de acuerdo a los objetivos planteados este capítulo nos informará de los resultados de esta investigación de acuerdo con los objetivos planteados.

### Resultados Descriptivos

**Tabla 1:**

*Valores porcentuales de la variable Bienestar Psicológico*

	Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Válido</b>	Bajo	1	0,5%	1%	1%
	Medio	69	34,2%	34%	35%
	Alto	132	65,3%	65%	100%
	<b>Total</b>	202	100%	100%	

*En la tabla 1, se muestran los resultados de la variable confort psicológico, donde se puede observar que los encuestados perciben un 65% en un nivel alto y un 34% de nivel moderado.*

**Tabla 2:**

*Valores porcentuales de la dimensión autorregulación académica*

	Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Válido</b>	Bajo	1	0,5%	1%	1%
	Medio	158	78,2%	78%	79%
	Alto	43	21,3%	21%	100%
	<b>Total</b>	202	100%	100%	

*Nota.* En la tabla2 se muestran los valores porcentuales obtenidos en relación a la autorregulación académica de la variable de procrastinación académica.

**Tabla 3.**

*Valores porcentuales de la dimensión postergación de actividades*

	Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Válido</b>	Bajo	150	74,3%	74%	74%
	Medio	52	25,7%	26%	100%
	Alto	0	0%	0%	100%
	<b>Total</b>	202	100%	100%	

*Nota.* En la tabla3 se muestran los valores porcentuales obtenidos en relación a la autorregulación académica de la variable de procrastinación académica.

**Regla de decisión:** Si  $p < 0.05$ , entonces se rechaza  $H_0$

**Tabla 4:**

*Relación entre Bienestar psicológico y la procrastinación académica*

		<b>Procrastinación académica</b>	
<b>Rho de Spearman</b>	<b>Bienestar psicológico</b>	Coeficiente de correlación (Rho)	,351**
		Sig. (bilateral)	,000

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

La tabla 4 muestra la correlación en el centro de los análisis cambiantes, definida por la prueba de correlación de Spearman (Rho), que indica que existe una correlación significativa entre bienestar psicológico y la postergación académica. En los valores de la Sig. (bilateral), arrojaron un resultado de 0.000, es decir, es inferior al alfa de 0.05; por lo que se rechazó la hipótesis nula, para permitir la hipótesis del investigador.

**Hipótesis específica uno**

H<sub>0</sub>: No existe una interacción significativa entre la paz psicológica y la autorregulación académica en lo estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de Lima, 2021.

H<sub>1</sub>: Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la autorregulación académica en los estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de Lima, 2021.

*Relación entre bienestar psicológico y la dimensión autorregulación académica*

		<b>Bienestar psicológico</b>	
<b>Rho de Spearman</b>	<b>Autorregulación académica</b>	Coeficiente de correlación	,340**
		Sig. (bilateral)	,000

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

En cuanto a los resultados de aplicar la prueba de Rho de Spearman se obtuvo un coeficiente de correlación de 0.340 para el nivel autorregulación académica y bienestar psicológico, lo que indica que existe una correlación significativa media. En los valores de la Sig. (bilateral), arrojaron un resultado de 0.000, es decir es menor al alfa de 0.05. Por lo tanto, se rechazó la hipótesis nula, para permitir la hipótesis del investigador.

### **Hipótesis específica dos**

H<sub>0</sub>: No existe una interacción significativa entre confort psicológico y la postergación laboral en los estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de Lima, 2021.

H<sub>1</sub>: Existe relación significativa entre el confort psicológico y la postergación de la carrera entre los estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de Lima, 2021.

**Tabla 6**

*Relación entre bienestar psicológico y la dimensión postergación de actividades*

		<b>Bienestar psicológico</b>	
<b>Rho de Spearman</b>	<b>Postergación de actividades</b>	Coeficiente de correlación	,788**
		Sig. (bilateral)	,000

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

La prueba de Rho de Spearman mostró un coeficiente de correlación de 0.788 para la dimensión postergación de actividades y bienestar psicológico, lo que sugiere una correlación significativamente alta. En los valores de la Sig. (bilateral), mostraron un resultado de 0.000, es decir, es inferior al alfa de 0.05; por lo tanto, la hipótesis nula fue rechazada a favor de la especulación de los investigadores.

## CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

### 4.1. Discusión:

Este episodio establece la convergencia y divergencia entre los resultados encontrados y los precedentes teóricos y prácticos relevantes al tema de estudio. Estos desenlaces obtenidos sustentan una importante interacción entre la Postergación académica y la paz psicológica, así como las pruebas de confort psicológico (crecimiento personal, madurez personal y baja autoestima personal) baja concepción es un predictor de menor procrastinación académica.

Se logro hallar un vínculo positivo entre la paz psicológica y la procrastinación académica, dependiendo del propósito general con un Rho de 0.351 y una correlación de 0,01, hallando similitud con Caljaro (2019). Es decir a mayor autoeficacia menor grado de postergación, Flores (2020) encontró que una autoeficacia moderada indica un alto grado de procrastinación, en cuya situación de Flores y Huamaní (2020) encontraros una interacción inversa entre la procrastinación y la paz psicológica descubierta. La autoeficacia, como observaron los investigadores anteriores es la forma más clara de comodidad social que puede ser comparable al estándar de autoeficacia., Briones (2018) Bienestar Psicológico.

Con respecto a la meta específica 1 que busca la interacción entre el bienestar psicológico y la magnitud de la autorregulación, se encontró un costo de correlación de 0,01, una valoración rho de 0,340, lo que indica que si existe interacción entre las dos variables, esta interacción se invierte, es decir cuanto mayor es el nivel de autorregulación de la regulación, menor es el nivel de procrastinación, pues la magnitud de esta permitirá a los estudiantes administrar su tiempo, pues la autorregulación da pasos para alcanzar las

metas propuestas. De acuerdo con la conclusión obtenida por Flores y Huamani (2020) quienes encontraron como resultado de su estudio que el 35.8% presentó un nivel moderado de complejidad en la autorregulación del trabajo académico, indicando que puede ser por no saber hacer, organizarse en el lapso y otros trabajos, lo que conduce a una falta de comodidad psicológica, por lo tanto, encontró que la interacción está inversamente relacionada. Borger & Morete (2021) concuerdan con esto ya que sus resultados presentan un valor de 58%5 de un grado moderado de autorregulación, interpretando que se inclinan por un mayor desarrollo táctico para tener un mayor control sobre sus procedimientos y métodos. El análisis, igualmente (Ganoza ,2021) encontró una correlación de alta significativa, un nivel moderado directo entre los dos cambios, en contrastes con la soberanía que presenta un nivel alto.

Respecto al Objetivo 2 , a saber determinar la interacción entre las variables de confort psicológico y la magnitud de las demoras laborales , se encontró un índice de correlación de 0 , 00 y el Rho fue de 3 , 788 se concluyó que si existiera interacción entre las dos variables , la cuanto más se pospone un trabajo mayor es el nivel de estrés , lo que provoca un cansancio en la salud mental de los individuos , este resultado es similar encontrado por Flores y Huamani ( 2020 ) , quienes demostraron que la interacción es inversamente proporcional entre la magnitud de esto y de la variable , pues en su búsqueda se demostró que a mayor cantidad de trabajo propuesto , mayor es la paz psicológica .

El estudio de Borger & Morote (2021) tiene resultados similares, comparando el punto de retraso, obtención de títulos altos, mostrando que los alumnos suelen retrasar el desarrollo de sus trabajos académicos, resultados similares a Ganoza (2021), la interacción encontrada entre la demora laboral y el confort psicológico tiene niveles de significación alto, inverso y bajo. El crecimiento personal y la Autoaceptación son condiciones importantes para que un adolescente afronte los retos que le plantea la vida universitaria cada día, donde a diferencia de la etapa estudiantil necesita una verdadera obligación consigo mismo, unas ganas de crecer como persona y como profesional, porque las exigencias de la universidad sólo las puede afrontar él mismo, sin la mediación directa de sus padres como sucedió en las fases pasadas, magnitud que menciona en su análisis de Borger & Morote (2021), el nivel de autoaceptación es moderado lo que indica que su autopercepción es cómoda, en cuanto al crecimiento personal, el nivel encontrado ya es alto, lo que implica que los estudiantes se encuentran en un desarrollo positivo, los aprendiz muestran un nivel moderado con respecto a la vida objetivos. Para Ganoza (2021), sitúa la magnitud de la soberanía en un nivel alto, pero es consciente con lo que encuentra.

Si bien existe una interacción estadísticamente significativa en el contexto del factor madurez personal, se percibe que es baja, esto quiere decir que cuando un alumno mejora su desempeño en la vida y el ambiente que lo rodea, su paz psicológica puede enriquecer, mejorando así su organización académica. En entornos interpersonales, puede estar más relacionado con experiencias armoniosas en la universidad que con la regulación de ocupaciones para lograr triunfo académico. Ganoza (2021) sugiere que la cooperación activa, la soberanía y el funcionamiento del entorno son parte de la madurez del aprendiz y

que encontrar un nivel intermedio en los alumnos mayores ayuda a completar las tareas sin postergarlas, acuerde traer el confort psicológico que le permita dar órdenes a realizar.

De manera similar a las deficiencias en la postergación académica, en estudiantes de pregrado de la carrera de psicología, el factor de procrastinación ocupacional estuvo estrechamente asociado con el factor de desarrollo personal versus el factor de comodidad psicológica y estadísticamente se sabe que es significativo, interacción baja negativa, es decir, un mayor crecimiento personal de los alumnos, puede resultar en menos aplazamientos de estudiantes en términos de disciplinas académicas.

Al cabo se analizan la procrastinación académica, los resultados de logro de confort psicológico para diferentes géneros, la duración de los estudios y las ocupaciones de los estudiantes de la facultad de ciencia de la salud – Psicología en una universidad privada de Lima, 2021. Podemos especular que esto se debe a la edad de los alumnos del VI semestre y al mayor número de experiencias en comparación con sus compañeros del VII Semestre. El rango es de 20 años y más por otro lado los estudiantes en el periodo VII son más complejos para establecer interacciones positivas en comparación con los estudiantes en primer ciclo y los estudiantes más jóvenes exhibieron mayores niveles de procrastinación de autoconfianza que provoca problemas de autorregulación y postergación en el desarrollo profesional. Es comprobable en casos de alumnos con baja autoconciencia y poca confianza en sí mismo, afectando el rendimiento académico. De igual forma un estudio de Rodríguez y Clariana (2017) pretende enseñar si la Postergación Académica disminuye después de un período de tiempo según sus componentes (edad, curso o ambos) y el grado de postergación acorde a su edad.

#### **4.2. Conclusiones:**

Luego se presentan las conclusiones y sugerencias del análisis, integrando los principales resultados y realizando recomendaciones derivadas de los resultados a favor de los estudiantes Universitarios.

Se ha encontrado que existe una interacción significativa entre la paz psicológica y la postergación académica en el año 2021 en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima.

Se encontró una interacción significativa entre la paz psicológica y la autorregulación, académica en alumnos de psicología de una universidad privada de Lima , 2021.

Se logró encontrar una correlación significativa e inversa entre el confort psicológico y el desplazamiento de carrera entre los estudiantes de las carreras de psicología de una Universidad Privada de Lima, 2021.

#### **4.3 Recomendaciones:**

Implementar un programa de prevención de la procrastinación en la universidad, se convocó al departamento de tutorías para llevar a cabo el programa.

A través de los talleres se inculca una mejor gestión del tiempo y así cada estudiante logra el autoajuste y evita la procrastinación en el desempeño vocacional.

Hacer un llamado a los maestros para que presenten la ejecución de la profesión de una manera impresionante, generando motivación en los estudiantes para que la profesión no se demore.

Instaurar programas de seguimiento y tutoría para alumnos con altos niveles de procrastinación.

## REFERENCIAS

Alegre, A. (2014). Autoeficacia Académica, Autorregulación del Aprendizaje y Rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios Iniciales. *Propósitos y Representaciones*, 2(1), pp. 79-120.  
<https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/54/130>

Álvarez, Ó. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona*, pp. 159-177.

Atalaya, C. y García, L. (2019). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista de Investigación en Psicología* 22(2), pp. 363 – 378.

Ayala, A., Rodríguez, R., Villanueva, W., Hernández, M. y Campos, M. (2020). La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos. *Muro de la Investigación*, 5(2), 40 – 52.

Borger, N. y Morote, F. (2021). Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios (Tesis de grado). Universidad Católica de Santa María, Arequipa, Perú.  
<http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/10687/76.0439.PS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Briones, K. (2018). Propiedades Psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB) de Ryff Versión Abreviada en Adolescentes de la Ciudad de Cajamarca.

Busko, D. (1998). Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model (Tesis de Maestría no publicada). The University of Guelph, Ontario, Canadá.

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2307-79992022000100003&lang=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-79992022000100003&lang=es)

Capilla, E. y Cubo, S. (2017) Phubbing, Conectados a la red y desconectados de la realidad. Un análisis en relación al bienestar psicológico. *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación* 50, pp. 173 – 185. <https://www.redalyc.org/pdf/368/36849882012.pdf>

Carranza, R., Hernández, R. y Alhuay, J. (2017) Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología. *Revista internacional de Investigación de Ciencias Sociales* 13(2), pp. 133-146. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6246945>

Chacaltana, K. (2018). Procrastinación académica, adaptación universitaria y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de psicología – Ica (Tesis de posgrado). Universidad Femenina del Sagrado Corazón, Lima, Perú. [https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/494/Chacaltana%20%20Hernandez\\_2018.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/494/Chacaltana%20%20Hernandez_2018.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Chun, A. y Choi, J. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245-264.

Díaz, J. (2019). Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación. RIDEP*, 51(2), pp. 43-60.

Domínguez, S. (2017). Procrastinación académica, afrontamiento de la ansiedad pre-examen y rendimiento académico en estudiantes de psicología: análisis preliminar. *Cultura*, 31, 181-193.

Domínguez, S., Villegas, G y Centeno, S. (2014). Procrastinación Académica:

Validación de una Escala en una Muestra de Estudiantes de una Universidad Privada.

Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Perú. *Liberabit*, 20(2), pp. 293-304.

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272014000200010&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272014000200010&script=sci_arttext)

Durango, B. (2016). Bienestar psicológico como elemento principal para el engagement. *CICAG: Revista del Centro de Investigación de Ciencias Administrativas y Gerenciales*, 14(1), 131-142.

Escobar, A. y Corzo, L. (2018). *Procrastinación académica, autorregulación del aprendizaje y ansiedad en estudiantes de recién ingreso a comunidades universitarias* [Tesis de Maestría, Universidad Nacional Abierta y a Distancia]. Repositorio de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia.

<https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/19280/1098662547.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Elvira, M. y Pujol, L. (2022). Autorregulación académica y estilos de aprendizaje en estudiantes universitarios de reciente ingreso. ResearchGate. [https://www.researchgate.net/publication/363372591\\_Autorregulacion\\_y\\_estilos\\_de\\_aprendizaje](https://www.researchgate.net/publication/363372591_Autorregulacion_y_estilos_de_aprendizaje)

Estremadoiro, B. & Schulmeyer, M. (2021). Procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Revista Aportes de la Comunicación y la Cultura*, (30), 51-66.

Ferrari, J., Johnson, J. y McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer Science & Business Media.

Flores, C. (2020). Autoeficacia y procrastinación académica en los estudiantes de la carrera profesional de psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2019 (Tesis de pregrado). Universidad Privada de Tacna, Perú.

Flores, L. y Huamani, P. (2020) Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de economía de la Universidad Nacional de Huancavelica 2020. (Tesis de Licenciatura) Universidad Peruana Los Andes. Huancayo Perú.

Ganoza, L. (2021). Procrastinación Académica y Bienestar Psicológico en Estudiantes de Especialidades Psicopedagógicas de una Institución Privada de Lima (Tesis de pregrado). Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo, Perú.

Garassini, M. y Camilli, C. (2016). La felicidad duradera: Estudios sobre el Bienestar en la Psicología Positiva (Vol. 9). Editorial Alfa.

Garzón, A. y Gil, J. (2017). Procrastinación académica en el alumnado universitario no tradicional. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 15(3), 510-532.

Gómez, E. (2020). *Relación entre Procrastinación Académica y Ansiedad-rasgo, en estudiantes de 6to semestre de la licenciatura de Psicología en UDELAS, sede Panamá* [Tesis de pregrado, Universidad Especializada de las Américas]. Repositorio de la Universidad Especializada de las Américas.

Guingla, G. y Aviles, I. (2022). Regulación de emociones y bienestar psicológico en estudiantes. Universidad Estatal de Bolívar. Guaranda, 2022 (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, Ecuador.

Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Editorial McGraw Hill.

matriculados en universidades privadas 2008-2020.

<https://www.inei.gob.pe/estadisticas/indice-tematico/university-tuition/>

Ministerio de Salud (2020) Guía técnica: Cuidado de la salud mental de la población afectada, familias y comunidad, en el contexto del COVID-19. Dirección General de Intervenciones Estratégicas de Salud Pública. Dirección en Salud Mental.  
<http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5001.pdf>

Neill, D., y Cortez, L. (2021). Procesos y fundamentos de la investigación científica. Editorial UTMACH. 2021.  
<http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/12498/1/Procesos-y-FundamentosDeLainvestiacionCientifica.pdf>

Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J. y Romero, H. (2018). Metodología de la investigación: Cuantitativa - Cualitativa y Redacción de la Tesis. 5a ed. McGraw Hill.

Altamirano, C & Rodriguez, M (2021) “Procrastinación académica y su relación con la ansiedad” [http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2661-67422021000300016&lang=es](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2661-67422021000300016&lang=es)

Organización Internacional del Trabajo (2020) La COVID-19 interrumpe la educación de más del 70% de los jóvenes. [https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS\\_753062/lang--es/index.htm](https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_753062/lang-es/index.htm)  
<https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-sp.pdf?ua=1#page=7>

Organización Mundial de la Salud (2020). Los servicios de salud mental se están viendo perturbados por la COVID-19 en la mayoría de los países, según un estudio de la OMS. <https://www.who.int/es/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>

Harvey, J , Hernández ,K y De la cruz , E (2021). Bienestar Psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID -19 en universitarios. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-71072021000300207&lang=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072021000300207&lang=es)

Organización Panamericana de la Salud (2021). Impacto de la pandemia COVID-19 en la salud mental de la población. OPS. <https://www.paho.org/es/boletin-desastres-n131-impacto-pandemia-covid-19-salud-mental-poblacion>

Paniura, N. (2018). Influencia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico de los estudiantes de quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa Romeo Luna Victoria Arequipa 2018 (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Perú.

Rodríguez, M. y Mendivelso, F. (2018). Diseño de investigación de Corte Transversal. Revista Médica Sanitas. 21, pp. 141-146. [https://www.researchgate.net/publication/329051321\\_Disenio\\_de\\_investigacion\\_de\\_Corte\\_Transversal](https://www.researchgate.net/publication/329051321_Disenio_de_investigacion_de_Corte_Transversal)

Romo, H. (1998). La metodología de la encuesta. JG Cáceres, Técnicas de investigación en sociedad, cultura y comunicación, 33-74.

Rosas, Y., Negrón, N., Maldonado, Y., Quiñones, A., & Toledo, N. (2015).

Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 33(1), 31-43.

<https://www.redalyc.org/pdf/799/79933768003.pdf>

Rossi, J, Jiménez, J, Barros, P., Assar, R., Jaramillo, K., Herrera, L., Quevedo, Y., Botto, A., Leighton, C. y Martínez, F. (2019) Sintomatología depresiva y bienestar psicológico en universitarios chilenos. *Revista médica de Chile* 147(5), pp. 579-588.

[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872019000500579&lng=en&nrm=iso&tlng=en)

[98872019000500579&lng=en&nrm=iso&tlng=en](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872019000500579&lng=en&nrm=iso&tlng=en)

RPP Noticias. (2020). El 15% de estudiantes abandonó la universidad durante el estado de emergencia, según gremio de instituciones privadas. Recuperado el 3 de agosto de 202.

[https://rpp.pe/peru/actualidad/covid-19-el-15-de-estudiantes-abandono-la-universidad-](https://rpp.pe/peru/actualidad/covid-19-el-15-de-estudiantes-abandono-la-universidad-durante-el-estado-de-emergencia-segun-gremio-de-instituciones-privadas-noticia-1283361?ref=rpp)

[durante-el-estado-de-emergencia-segun-gremio-de-instituciones-privadas-noticia-](https://rpp.pe/peru/actualidad/covid-19-el-15-de-estudiantes-abandono-la-universidad-durante-el-estado-de-emergencia-segun-gremio-de-instituciones-privadas-noticia-1283361?ref=rpp)

[1283361?ref=rpp](https://rpp.pe/peru/actualidad/covid-19-el-15-de-estudiantes-abandono-la-universidad-durante-el-estado-de-emergencia-segun-gremio-de-instituciones-privadas-noticia-1283361?ref=rpp)

Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality & Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.

Skinner, B. (1977). *Más allá de la libertad y de la dignidad*. Barcelona: Fontanella.

(Trabajo original publicado en 1971).

Solomon, L. y Rothblum, E. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*, 31(4), 503.

Tello, J. (2018). Calidad de vida y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana (Tesis de pregrado). Universidad Nacional Federico Villarreal. <https://1library.co/document/yd919dlz-calidad-bienestar-psicologico-estudiantes-psicologia-universidad-nacional-metropolitana.html>

Valle, M. (2017). Procrastinación académica en estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N°126 “Javier Pérez de Cuéllar” (Tesis de maestría). Universidad Inca Garcilaso de La Vega, Lima. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/1671>

Wolter, R., Wachelke, J., y Naiff, D. (2016). A abordagem estrutural das representações sociais e o modelo dos esquemas cognitivos de base: perspectivas teóricas e utilização empírica. *Temas em Psicologia*, 24(3), 1139-1152.

## Anexos

### Anexo 1:

#### *Tamaño de la muestra*

Para poder calcular la muestra se hizo uso de la fórmula para población finita.

$$\eta = \frac{z^2(N)(p)(q)}{E^2 N - 1 + z^2(p)(q)}$$

En donde,

**n** = tamaño de la muestra

**z** = índice de confiabilidad = 1.96

**p** = probabilidad de acierto = 0.5

**q** = probabilidad de fracaso = 0.5

**E** = error permisible = 5%

**N** = población = 422

$$n = \frac{1,96^2 (422)(0.5)(0.5)}{0,05^2 * 422 - 1 + 1,96^2(0.5)(0.5)} = 202$$

El resultado obtenido mediante la fórmula fue **n = 202**

## ANEXO 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p><b>Problema general</b></p> <p>¿Qué relación existe entre el bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de Lima, 2021?</p> <p><b>Preguntas específicas</b></p> <p>¿Qué relación existe entre el bienestar psicológico y la autorregulación académica en estudiantes de carrera de psicología de una Universidad Privada de Lima, 2021?</p>	<p><b>Objetivo general</b></p> <p>Determinar la relación entre el bienestar psicológico y la procrastinación académica en los estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2021.</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <p>Determinar la relación entre el bienestar psicológico y la autorregulación académica en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de Lima, 2021.</p>	<p><b>Hipótesis general</b></p> <p>Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la procrastinación académica en los estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de Lima, en el 2021.</p> <p><b>Hipótesis específicas</b></p> <p>Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la autorregulación académica en los estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de Lima, 2021.</p>	<p><b>Variable 1</b></p> <p>Bienestar Psicológico</p>	<p>Autoaceptación</p> <p>Relaciones positivas</p> <p>Autonomía</p> <p>Dominio del entorno</p> <p>Crecimiento personal</p> <p>Propósito en la vida</p>	<p><b>Enfoque</b></p> <p>Cuantitativo</p> <p><b>Alcance</b></p> <p>Correlacional</p> <p><b>Diseño</b></p> <p>No experimental</p> <p><b>Población</b></p> <p>422 estudiantes universitarios de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima.</p>

<p>¿Qué relación entre el bienestar psicológico y la postergación de actividades en estudiantes de carrera de psicología de una Universidad Privada de Lima, 2021?</p>	<p>Determinar la relación entre el bienestar psicológico y la postergación de actividades en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de Lima, 2021.</p>	<p>Existe relación significativa entre bienestar psicológico y la postergación de actividades en los estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de Lima, 2021.</p>	<p><b>Variable 2</b>  Procrastinación académica</p>	<p>Autorregulación académica</p> <hr/> <p>Postergación de actividades</p>	<p><b><u>Muestra</u></b>  202 estudiantes universitarios de la carrera de psicología</p> <p><b><u>Muestreo</u></b>  Tipo muestreo probabilístico aleatorio simple.</p> <p><b><u>Técnica</u></b>  Encuesta</p> <p><b><u>Instrumento</u></b>  Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. (Carol Ryff)  Escala de Procrastinación Académica (EPA) (Debora Busko / 1998)</p>
--	--	--	---	---	--

**ANEXO 3. MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN**

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	TIPO	DIMENSIONES	ESCALA DE MEDIDA	ITEMS	VALORES
<b>Bienestar psicológico</b>	El nivel de Bienestar Psicológico se mide a través de la escala de Ryff y sus resultados se obtendrá a través de sus 6 dimensiones.	<b>Independiente</b>	Autoaceptación	Ordinal	6,12,18,24,30,36	Totalmente en Desacuerdo (1)
			Relaciones Positivas		1,7,13,19,25,31,37	
			Autonomía		2,8,14,20,26,32,38	En Desacuerdo (2)
			Dominio del entorno		3,9,15,21,27,33,39	
			Crecimiento Personal		4,10,16,22,28,34	Alguna Veces de Acuerdo (3)
			Propósito en la vida		5,11,17,23,29,35	
					De Acuerdo (5)	
						Totalmente de Acuerdo (6)

<b>Procrastinación académica</b>	El nivel de procrastinación académica se mide a través de Escala de Procrastinación Académica y se obtendrá de la suma de las 2 dimensiones y se convertirá según la puntuación estándar compuesta.	<b>Independiente</b>	Autorregulación Académica	Ordinal	1,3,4,9,15,16	1= nunca 2=casi nunca 3= A veces 4= Casi Siempre 5= Siempre
			Postergación de Actividades		2,5,6,7,10, 11,12,13,14	

## Anexo 4 .

### ESCALA BP DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

EDAD:                      SEXO: FEMENINO ( )    MASCULINO ( )

Luego se muestran ciertas afirmaciones sobre su comportamiento, sentimientos y acciones. No hay contestación acertada o inacertada . Contesta honestamente . Su respuesta se puede determinar marcando una “X”.

ITEMS	Totalmente desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas						
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones						
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente						
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida						
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga						

6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad						
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar						
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí						
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes						
11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto						
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo						
13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría						
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						
15. Tiendo estar influenciado por la gente con fuertes convicciones						
16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo						
17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro						

18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí						
19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad						
20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo						
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen						
23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida						
24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo						
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida						
26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de Confianza						
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos						
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria						
29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida						

30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida						
31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo						
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí						
33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo						
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está						
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo						
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona						
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona						
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento						
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla						

### **Descripción del instrumento:**

Ryff en 1995 diseño la escala de confort psicológico, en el año 2004 esta escala fue adaptada a la traducción española que fue realizada por Díaz et al., (2006). Esta escala tiene con 39 ítems y 6 órdenes de magnitud: autoaceptación (1, 7, 8, 11, 17, 25, 34); relaciones positivas (2, 13, 16, 18, 23, 31, 38); autonomía (3, 5, 10, 15, 27); dominio del entorno (6, 19, 26, 29, 32, 36, 39); Objetivo de la vida (9, 12, 14, 20, 22, 28, 33, 35); crecimiento personal (4, 21, 24, 30, 37). La adaptación de Díaz et al., (2006) utilizaron una población de estudiantes universitarios.

La calificación se basa en una escala tipo Likert del 1 al 6 donde 1= completamente en desacuerdo y 6=completamente de acuerdo y en seis categorías de respuesta: “Totalmente en desacuerdo”, “Poco de acuerdo”, “Moderadamente de acuerdo”, “Muy de acuerdo”, “Bastante de acuerdo”, “Totalmente de acuerdo” respectivamente. Además, para la calificación se deben invertirse los ítems (15, 17, 21, 23, 26) donde: (1=6), (2=5), (3=4), (4=3), (5=2) y (6=1).

### **Validez.**

La validez de constructo fue determinada por el coeficiente de correlación subescala del ítems , cuya correlación osciló entre 0.214 (ítem 14) y .0.801 (el ítem 24).

### **Confiabilidad.**

Para mantener la confiabilidad del instrumento, se realizó una prueba piloto con 22 individuos, la cual dio como resultado un índice de 0,707 en el alfa de Cronbach, lo que indica que tremendamente confiable.

### Anexo 5 . Procrastinación Académica

Ahora encontrarás una serie de preguntas que hacen referencia a tu modo de estudiar. Lee cada frase y contesta con una X de acuerdo con la siguiente escala de valoración.

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

### **Descripción del instrumento:**

La escala de Procrastinación académica, fue elaborada por Débora Busko (1998), en base a la teoría conductual y cognitiva. Asimismo, fue adaptado por Álvarez (2010). Este instrumento tiene el fin de evaluar los niveles de procrastinación de los estudiantes en relación a sus trabajos académicos, consta de 16 ítems que miden dos dimensiones: Dimensión autorregulación académica (9 ítems) y la dimensión de aplazamiento en sus actividades académicas: (7 ítems), valorada mediante en una escala de tipo Likert de 5 respuestas: siempre (1), casi siempre (2), a veces (3), casi nunca (4) y nunca (5).

Para culminar en la corrección de la escala se debe tener en cuenta los cuestionarios que tengan todos los ítems resueltos por los universitarios. Donde las puntuaciones se deben obtener de forma precisa, con un puntaje máximo de 100 y un mínimo de 20 puntos respectivamente, por lo cual donde se obtendrá un mayor puntaje indicará mayores niveles de procrastinación académica y si su puntaje es menor sería un menor de procrastinación académica.

### **Validez.**

En Álvarez (2010) se encontró un valor de constructo, mediante el análisis factorial exploratorio donde el índice de Kaiser – Meyer – Olkin alcanza un valor de 0,80, indicando que las variables tienen un adecuado potencial explicativo. Además, la esfericidad de Bartlett alcanza un valor que es significativo ( $\text{Chi} - \text{cuadrado} = 701,95, p < 0,05$ ) lo cual indica que las correlaciones entre los ítems del instrumento son elevadas. Los resultados permiten establecer que el instrumento es válido.

### **Confiabilidad.**

Para obtener la confiabilidad del instrumento, se aplicó una prueba piloto a 22 personas, en donde se obtuvo un índice de 0,712 en el alfa de Cronbach, el cual refiere que es altamente confiable.

## ANEXO 6 :

### Estadística de confiabilidad para la variable 1

Alfa de Cronbach	N de elementos
,707	39

### Estadística de confiabilidad para la variable 2

Alfa de Cronbach	N de elementos
,712	16