



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA

“OPTIMISMO Y PROCASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autor:

Bach. Amber Darcy Quispe Castillo

Asesor:

Mg. Miguel Angel Vallejos Flores

Lima – Perú

2018

APROBACIÓN DE LA TESIS

El (La) asesor(a) y los miembros del jurado evaluador asignados, **APRUEBAN** la tesis desarrollada por el (la) Bachiller **Amber Darcy Quispe Castillo**, denominada:

“OPTIMISMO Y PROCASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA”

Mg. Miguel Angel Vallejo Flores
ASESOR

Mauro Hector Cerón Salazar

JURADO

PRESIDENTE

Karim Elisa Talledo Sánchez

JURADO

SECRETARIA

Lady Sthefany Mendoza Canicela

JURADO

VOCAL

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi familia, por el ser el apoyo incondicional en mi formación profesional y desarrollo personal a lo largo de este tiempo. A mi padre, por ser el motivador constante de la persecución de mis sueños. A mi madre, por tu inmensa muestra de cariño y por enseñarme a servir a los demás. A mis hermanos, quienes con sus ocurrencias me roban una sonrisa cada día.

AGRADECIMIENTO

A mi padre, por tus palabras en cada momento clave, por tu compañía, por tus consejos a cualquier hora del día, inclusive en las madrugadas, por estar presente en todo el proceso del presente trabajo.

Agradezco a mi madre, por su paciencia y tino, gracias por tu comprensión y amor constante.

A Junior por ser mi motivación, tu entusiasmo era mi motor para seguir mejorando.

A Enrique y Pool por su preocupación en mi salud y facilitarme en todo momento su apoyo, gracias chicos por tanto.

A Anne, por tus palabras de afecto, por tu atención, cuidado y tu apoyo académico.

A Daniel, fuiste relevante en mi proceso de mejora, gracias por tus miles de formas de amor.

A Raúl, tu tolerancia y calidez son una clara muestra de la de belleza de la de vida.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Contenido

<u>APROBACIÓN DE LA TESIS</u>	2
<u>DEDICATORIA</u>	3
<u>AGRADECIMIENTO</u>	4
<u>ÍNDICE DE CONTENIDOS</u>	5
<u>ÍNDICE DE TABLAS</u>	6
<u>RESUMEN</u>	7
<u>ABSTRACT</u>	8
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA	38
CAPÍTULO IV. RESULTADOS	45
CAPÍTULO V. DISCUSIÓN	48
CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES	54
CAPÍTULO VII. RECOMENDACIONES	55
CAPÍTULO VIII. REFERENCIAS	56
APÉNDICE A: CONSENTIMIENTO INFORMADO	64
APÉNDICE B: FICHA DE DATOS GENERALES	65
APÉNDICE C: INSTRUMENTOS	66

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA N°1 :	Niveles de Optimismo.....	47
TABLA N°2 :	Niveles de Procrastinación Académica.....	48
TABLA N°3 :	Análisis de bondd de ajuste a la curva de normalidad de las variables en estudio.....	48
TABLA N°4 :	Correlación de Spearman entre Optimismo y Procrastinación Académica.....	49
TABLA N°5 :	Correlación de Spearman entre Optimismo y las dimensiones de la Procrastinación Académica.....	49

RESUMEN

La presente investigación tiene como propósito determinar la relación que existe entre optimismo y procrastinación académica en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana. La investigación fue de tipo correlacional, diseño no experimental, transversal. Los participantes fueron 371 estudiantes de ambos sexos, entre 16 y 31 años (D.E.= 2.44), a quienes se le aplicó la Escala de Optimismo Atributivo (EOA) revisada por Caycho Ventura-León y Castilla-Cabello (2017) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA) validada en el contexto peruano por Domínguez, Villegas y Centeno (2014). Los resultados mostraron que el optimismo se relaciona de manera negativa y significativa con la procrastinación académica y con cada una de sus dimensiones (autorregulación académica y postergación de actividades). Asimismo, se halló que los estudiantes presentan un nivel promedio de optimismo y procrastinación académica. Se proponen algunas líneas de investigación futura, para ampliar la información en relación a estas dos variables en estudiantes universitarios.

Palabras clave: Estudiantes universitarios, optimismo, procrastinación académica, Lima.

ABSTRACT

The purpose of this research is to determine the relationship between optimism and academic procrastination in students of a private university in Metropolitan Lima. The investigation was correlational, non-experimental and transversal design. The participants were 371 students of both sexes, between 16 and 31 years old (SD = 2.44), to whom was applied the Attributive Optimism Scale (EOA) revised by Cayo Ventura-León and Castilla-Cabello (2017) and the Scale of Academic Procrastination (EPA) validated in the Peruvian context by Dominguez, Villegas and Centeno (2014). The results showed that optimism is negatively and significantly related to academic procrastination and to each of its dimensions (academic self-regulation and postponement of activities). Likewise, it was found that students present an average level of optimism and academic procrastination. Some lines of future research are proposed, to expand the information in relation to these two variables in university students.

Keywords: University students, optimism, academic procrastination, Lima.

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

En la actualidad, la educación superior conlleva al estudiante a una serie de retos que debe enfrentar, sea cuando inicia o finaliza los estudios universitarios y presentándose a lo largo de toda su formación profesional asociados a circunstancias de índole familiar, social y económica, sin dejar de lado los retos personales que engloban un conjunto de aspectos emocionales que en la mayoría de los casos no son resueltos y que por ende, inciden sobre todo en el rendimiento académico, que es la base de formación del futuro profesional. Frente a estas demandas, uno de los desafíos que afrontan los estudiantes es la procrastinación académica.

Estudios muestran que procrastinar viene siendo una de las características negativas más comunes de la población mundial. (Carranza & Ramírez, 2013; González–Brignardello & Sánchez–Elvira–Paniagua, 2013), y en nuestro medio, entre el 13.5% y 14.6% de estudiantes universitarios, consideran la procrastinación como un problema serio, encontrándose el 70% de estudiantes en esta situación (Ferrari, Díaz-Morales, O’Callaghan, Díaz, & Argumedo, 2007; Shouwenburg, Lay, Pychyl & Ferrari, 2004).

Procrastinar es definido como postergar irracionalmente la ejecución de alguna acción cuyo retraso ya se conoce que traerá consecuencias negativas (Steel, 2011), siempre y cuando dicha acción se quiera ejecutar o se tenga la obligación de hacerlo (Milgram, 1992). De esta manera, es que la procrastinación está presente en distintos ámbitos como lo son a nivel personal, empresarial, organizacional, político, educativo, etc.

(Steel, 2007), lo cual evidencia la importancia que tiene en el futuro desarrollo de los estudiantes en un contexto de educación superior.

De esta manera, trabajos realizados en los últimos años, vincula la procrastinación en la salud mental y el bienestar general (Cid, 2015; Guzmán, 2013; Novotney, 2010) así como, su relación con síntomas de estrés a nivel físico y psicológico, con sentimientos de depresión, problemas de concentración en las actividades (Cardona, 2015) y ansiedad (Ackerman & Gross, 2007; Balkis, 2013). A nivel académico, la procrastinación es común en distintos niveles (Novotney, 2010), siendo el grupo poblacional que más procrastina los estudiantes universitarios. (Natividad, 2014; Steel, 2011). Y es precisamente que dicha conducta es considerada perjudicial para el rendimiento y el éxito académico (Balkis, 2013; Clariana, Gotzens, Badia & Cladellas, 2012; Rosário, Costa, Núñez, González-Pienda, Solano & Valle, 2009). Considerando lo anterior, procrastinar en obligaciones académicas provoca ansiedad, genera sentimientos de minusvalía, sensación de frustración e impide el logro de metas (García, 2014).

Por otra parte, con la llegada de la psicología positiva, estudios vinculan la procrastinación académica con variables como el bienestar psicológico (Cardona, 2015; Cid, 2015; García, 2014) y la autoeficacia académica (Alegre, 2014), en donde se reporta una vinculación inversa, es decir a mayor bienestar psicológico y autoeficacia académica, se reduce las posibilidades de postergar las actividades y a una mejor autorregulación académica. Ante el escenario descrito, Castilla (2016), menciona que variables relacionadas al futuro, como la esperanza y el optimismo, se presentan como factores protectores en estudiantes universitarios, en este caso frente

a la procrastinación, este hallazgo cobra importancia para el presente trabajo al vincular la procrastinación y el optimismo en estudiantes universitarios.

En este sentido, el optimismo es entendido como un conjunto de representaciones positivas acerca del futuro, en las cuales intervienen procesos cognitivos que se encuentran dirigidas al logro de una meta preestablecida (Alarcón, 2013). Es así que diferentes investigaciones señalan la importancia del optimismo, en base a su papel como predictor del bienestar y la salud (Amorós-Gómez, Remor & Carroble, 2004; Aspinwall & Staudinger, 2007; Seligman, 2006; Seligman, 2014, Staudinger & Pasupathi, 2000), estando asociado de manera positiva con el humor (Carr, 2007), el manejo del estrés (Martínez, Reyes, García & González, 2006; Oblitas, 2008; Rivas, 2007), la felicidad (Castilla, 2016; Caycho & Castañeda, 2015), el establecimiento de relaciones interpersonales satisfactorias, la resiliencia (González-Arratia & Valdez, 2012; Rivas, 2007) y con un mejor rendimiento académico (Londoño, 2009; Rivas, 2007). Por el contrario, personas poco optimistas son más proclives a sufrir enfermedades y a no cumplir con las actividades diarias al no tener metas y planes en un futuro (Lin & Peterson, 1990; Ortiz, Ramos & Vera-Villaroel, 2010).

Esta investigación se desarrolla con el fin de poder estudiar las relaciones entre optimismo y procrastinación académica en una muestra de jóvenes y adultos universitarios de Lima Metropolitana. Lo que se intenta es aclarar cómo es la relación entre las dos variables mencionadas, ya que son importantes para explicar el ajuste de dichos estudiantes a la situación académica que experimentan y permite establecer un pronóstico de adaptación a su vida académica futura.

1.2. Formulación del problema

Por lo expuesto anteriormente, el presente estudio plantea la siguiente pregunta de investigación ¿Existe relación entre optimismo y procrastinación académica en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana?

1.3. Justificación

La importancia del presente estudio podemos encontrarla a nivel teórico, ya que los resultados obtenidos, contribuyen a brindar conocimientos científicos acerca de dos constructos psicológicos importantes en el contexto educativo: el optimismo y la procrastinación académica, consideradas relevantes dentro de las emociones positivas para explicar parte de la adaptación frente a las diversas demandas del medio. Asimismo, los resultados obtenidos buscan aportar dentro del área de la psicología positiva en el contexto peruano, ya que aporta información en relación al optimismo y la procrastinación académica; y de qué manera se vinculan.

En el sentido aplicado, los resultados pueden brindar información útil para el diseño de programas de prevención en población joven y adulta universitaria, que estén más acordes a sus necesidades, frente a un entorno y contexto competitivo, requiriendo de habilidades saludables ante esta y otros problemas a lo largo de su vida. Así, el conocimiento de éstas variables permitiría un mejor conocimiento de los mecanismos más favorables, mediante la creación de talleres, programas de prevención e intervención, etc.

1.4. Limitaciones

En la presente investigación, podemos identificar algunas limitaciones: primero, el estudio, al ser realizado bajo un muestreo probabilístico aleatorio, no cuenta con los requisitos necesarios para una generalización de sus resultados a toda la población universitaria que radica en Lima Metropolitana, ni tampoco a todos aquellos que se encuentran siguiendo estudios en otras universidades privadas.

En segundo lugar, al estudiar una población de estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, no permite tomar en cuenta diversas condiciones económicas, académicas, sociales, entre otras variables que puedan presentarse en los jóvenes y adultos que siguen estudios universitarios, los cuales pueden incidir en el comportamiento de las variables en estudio.

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo general

Determinar la relación entre optimismo y procrastinación académica en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana.

1.5.2. Objetivos específicos

Establecer la relación entre optimismo y las dimensiones de procrastinación en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Identificar el nivel de optimismo en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Identificar el nivel de procrastinación académica en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

a) Antecedentes

Antecedentes internacionales

Lavarello, Espinoza y Larrañaga (2017), tuvieron como propósito investigar los niveles de optimismo en adultos de países latinoamericanos. La muestra estuvo conformada por 464 personas de Argentina, México y Chile, de ambos sexos, varones (40.97%) y mujeres (59.03%). La edad oscilaba entre los 18 y 56 años con una edad promedio de 32.38 años. En relación a la ocupación de los participantes, el 65.5% de los encuestados son trabajadores dependientes o independientes, el 27.2% son estudiantes y un 7.4% se encuentran desempleados. El instrumento utilizado para el desarrollo de la presente investigación fue el Test de Orientación Vital Revisado (LOT-R). Entre los resultados, no se encontraron diferencias significativas en la dimensión Optimismo, pero sí en la dimensión Pesimismo, en donde Argentina presenta los mayores niveles. Además, se detectaron diferencias significativas en dos de los ítems de la dimensión Optimismo, en la que los residentes mexicanos presentaban mejores niveles, y en un ítem de la dimensión Pesimismo.

Cid (2015) realizó una investigación con el propósito de determinar la relación entre procrastinación, la autorregulación, la autoeficacia, el perfeccionismo y el bienestar psicológico. La muestra estuvo compuesta por 200 estudiantes universitarios y 100 trabajadores españoles, entre 18 y 40 años de edad. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Procrastinación General (GPS), la Escala de Bienestar Psicológico (EBP), Escala Multidimensional de Perfeccionismo (MPS), la Escala de Autorregulación (SRS) Y LA Escala de Autoeficacia general (GSE). Los resultados

muestran que la procrastinación tiene mayor puntuación en el grupo de trabajadores que en el de estudiantes. De la misma manera se presenta al medir el bienestar psicológico, donde se observa diferencias significativas en los componentes de dominio del entorno y el crecimiento personal en comparación con los estudiantes universitarios. Asimismo, la procrastinación se relaciona negativamente con el bienestar psicológico de los trabajadores, mientras que el perfeccionismo se relaciona negativamente con la procrastinación en los estudiantes.

Cardona (2015) investigó la relación entre el estrés y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de Colombia. Para el desarrollo de la investigación, se contó con 198 estudiantes de ambos sexos, mujeres (118) y varones (80), con edades entre 17 y 34 años. Los instrumentos de evaluación utilizados fueron el Inventario de Estrés Académico (SISCO) y la Escala de Procrastinación Académica (PASS). Los resultados muestran correlaciones significativas entre la procrastinación y ciertas reacciones fisiológicas, psicológicas y comportamentales con el estrés académico; respecto al nivel psicológico se tiene sentimientos de depresión y tristeza, ansiedad, angustia o desesperación o problemas de concentración.

Furlan, Ferrero y Gallart (2014) investigaron la relación entre la ansiedad ante los exámenes, la procrastinación académica y los síntomas mentales en estudiantes universitarios. Los participantes del estudio fueron 219 estudiantes universitarios, varones (40%) y mujeres (60%), con edades que oscilaban entre 18 y 51 años, pertenecientes a una universidad nacional de Argentina. Como instrumentos de recolección de datos se utilizó la Escala Cognitiva de Ansiedad frente a los Exámenes (S-CTAS), la Escala de Procrastinación de Tuckman (A-TPS) y el Cuestionario

Epidemiológico de Sintomatología Mental (CESIM). Entre los principales hallazgos, puede considerarse la percepción negativa de uno mismo, como un indicador para síntomas mentales. Asimismo, los estudiantes con puntuaciones elevadas en las escalas de procrastinación y ansiedad ante los exámenes, obtuvieron puntajes más elevados en los síntomas mentales.

Natividad (2014) realizó un análisis descriptivo de la procrastinación en estudiantes universitarios españoles. La muestra estuvo compuesta por 210 estudiantes universitarios de la carrera de psicología y el magisterio de la Universidad de Valencia. Los instrumentos utilizados para el desarrollo del estudio fueron la Escala de Gestión del Tiempo (TMBQ) y la Escala de Motivos para Procrastinar (PASS). Los resultados muestran que entre las principales actividades que más se procrastinan el 45.2% de evaluados postergan siempre o casi siempre los trabajos de final de curso, un 35.4% el estudiar para los exámenes y el mismo porcentaje para mantenerse al día con sus lecturas o trabajos. De igual modo, estas tres actividades de corte académico son las que también presentan un mayor deseo de reducir la procrastinación por los estudiantes.

Pardo, Perilla y Salinas (2014) investigaron la relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en un grupo de estudiantes de psicología de Colombia. Los participantes fueron 100 estudiantes universitarios de la carrera de psicología de seis universidades de la ciudad de Bogotá, con edades entre los 18 y 37 años. Para el desarrollo del estudio se utilizaron la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario Autodescriptivo de Ansiedad Estado Rasgo (IDARE). Entre los principales resultados, se evidencia una correlación positiva entre procrastinación

académica y ansiedad-rasgo. Asimismo, las variables sociodemográficas con relación a la procrastinación académica no presentaron diferencias estadísticamente significativas.

Balkis (2013) investigó el rol mediador que tiene las creencias racionales sobre el estudio en relación a la procrastinación académica, la satisfacción con la vida académica y el logro académico. Para el estudio se contó con la participación de 290 estudiantes universitarios de una universidad de Turquía. Para el levantamiento de datos se utilizó el Inventario de Procrastinación de Aitken (API), la subescala de Hábitos de Trabajo de la escala de Creencias Racionales sobre el Estudio (RBS) y la Escala de Satisfacción Académica. Los hallazgos muestran correlaciones negativas entre la procrastinación académica con las otras tres variables de investigación; y por otra parte, las creencias racionales sobre el estudio muestra correlación positiva entre el logro académico y la satisfacción académica.

Clarina, Cladellas, Badia y Gotzens (2011) investigaron la relación entre la procrastinación académica y la inteligencia emocional, así como la influencia del género y la edad en estas variables. La muestra estaba formada por 192 estudiantes universitarios de la carrera de psicología de ambos sexos, varones (45) y mujeres (147), pertenecientes a dos universidades de Argentina. Los instrumentos utilizados fueron la Escala D de Demora Académica y el Inventario de Cociente Emocional (EQ-i). Los resultados muestran que la procrastinación mantiene una correlación significativa negativa con la inteligencia intrapersonal, el coeficiente emocional y el estado de ánimo. Asimismo, se evidencia que las mujeres puntúan significativamente más alto que los varones en la inteligencia intrapersonal e interpersonal, mientras que

los varones alcanzan puntuaciones superiores en el manejo del estrés y la adaptabilidad.

Klassen, Krawchuk y Rajani (2008) realizaron un estudio con el propósito de relacionar la procrastinación académica, la autorregulación, la autoeficacia académica, la autoestima y la autoeficacia para la autorregulación en estudiantes universitarios. Se contó con la participación de 261 estudiantes de la carrera de psicología de una universidad pública de Canadá. Como instrumentos se utilizó la Escala de Procrastinación Académica de Tuckman (EPA), el Cuestionario de Estrategias de Motivación para el Aprendizaje (MSLQ), la Escala de Autoestima de Rosenberg y la subescala de autoeficacia para la autorregulación perteneciente a la Escala de Motivación Académica de Zimmerman. Entre los resultados principales se halló correlaciones negativas entre la procrastinación académica con las demás variables del estudio. Asimismo, los investigadores concluyeron que la procrastinación está fuertemente influenciada por la autorregulación del aprendizaje.

Antecedentes nacionales

Ticona (2017) tuvo como objetivo evaluar los factores de personalidad y el optimismo atributivo. El estudio, conto con la participación de 376 estudiantes universitarios de una universidad privada de la ciudad de Arequipa, de ambos sexos y entre las edades de 15 y 25 años. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Personalidad NEO-FFI y la Escala de Optimismo Atributivo (EOA). Entre los principales hallazgos, se indica que existe correlación positiva y significativa entre los factores de personalidad y optimismo atributivo, encontrándose también una correlación inversa en el factor Neuroticismo.

Condori y Mamani (2016) investigaron la relación entre adicción a facebook y procrastinación académica en estudiantes universitarios. La muestra estuvo compuesta por 218 estudiantes pertenecientes a la Facultad de ingeniería y arquitectura de una universidad privada de la ciudad de Juliaca. Como instrumentos de recolección de datos se utilizó el Cuestionario de Uso de Facebook y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Los hallazgos muestran una relación directa en lo que respecta a adicción a facebook y procrastinación académica. Asimismo, se evidencia que existe una relación indirecta con la dimensión de autorregulación académica y correlación directa con la dimensión de postergación de actividades.

Hernández (2016) investigó la relación entre procrastinación académica y motivos de procrastinación con el bienestar psicológico en un grupo de jóvenes universitarios. La muestra estuvo compuesta por 246 estudiantes de la carrera de ingeniería industrial de una universidad privada de la ciudad de Trujillo. Como instrumentos de recolección de datos se contó con la Escala de Procrastinación de Tuckman, el Test de Diagnóstico Motivacional de Steel y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados evidencian una correlación negativa y significativa entre procrastinación académica y motivos de procrastinación con el bienestar psicológico.

Caycho y Castañeda (2015) investigaron los factores de la felicidad que predicen mejor el optimismo. Para el desarrollo del estudio, contaron con la participación de 149 personas, mujeres (68.7%) y varones (31.3%), con una edad promedio de 21 años, de los cuales el 72.8% tiene nacionalidad peruana y el 27.2% paraguaya. Los instrumentos que se utilizó para la recolección de datos fueron la Escala de Felicidad de Lima (EFL) y la Escala de Optimismo Atributivo (EOA). Entre los principales

resultados, se encontró que el optimismo se relaciona positiva y significativamente con ausencia de sufrimiento profundo, la satisfacción con la vida, la realización personal y alegría de vivir. Asimismo, no se observan diferencias estadísticamente significativas en la felicidad y optimismo en relación al sexo y nacionalidad. Por otra parte, los autores concluyen que los factores de la felicidad que predicen mejor el optimismo son las de alegría por vivir, realización personal y satisfacción por la vida, siendo la alegría por vivir el mejor predictor.

Gutiérrez (2015) investigó la influencia de la autoeficacia académica y la procrastinación académica sobre el cansancio emocional de estudiantes de educación superior. La muestra estuvo conformada por 332 estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Autoeficacia para Situaciones Académicas, la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y Escala de Cansancio Emocional (ECE). Entre los resultados, se reporta que la autoeficacia académica y la procrastinación académica influyen en conjunto y significativamente en 17.2% sobre el cansancio emocional. Se concluye que la autoeficacia académica y la procrastinación académica, son variables predictoras del cansancio emocional en estudiantes universitarios.

Giannoni (2015) investigó la relación entre la procrastinación crónica y ansiedad estado–rasgo. Participaron en el estudio 118 estudiantes universitarios, con una edad promedio de 22.37 años, pertenecientes a una universidad privada de Lima Metropolitana. Para la evaluación de ambas variables, se utilizó el Inventario de Procrastinación para Adultos (IPA), la Escala de Procrastinación General (EPG), el Cuestionario de Procrastinación en la Toma de Decisiones (CPTD) y la Escala de

Ansiedad Estado-Rasgo (IDARE). Los resultados del estudio demuestran asociaciones fuertes y significativas entre ansiedad rasgo-estado y procrastinación crónica. Asimismo, se encontró una asociación positiva y significativa entre procrastinación y ansiedad rasgo-estado en varones así como en quienes trabajan.

Medina y Tejada (2015) investigó la relación entre la autoestima y procrastinación académica en jóvenes universitarios. Los participantes del estudio fueron 407 estudiantes universitarios de ambos sexos con edades entre 17 y 26 años pertenecientes a una universidad privada de la ciudad de Arequipa. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Autoestima de Coopersmith y la Escala Académica de Procrastinación de Busko. Los resultados indican que existe una correlación inversa significativa entre las ambas variables, afirmándose que a mayores niveles de autoestima se presentan menores niveles de procrastinación académica, y que a menores niveles de autoestima se presentan mayores niveles de procrastinación académica.

Vallejos (2015) realizó una investigación con el propósito de determinar la relación entre procrastinación académica y ansiedad ante las evaluaciones. La muestra estuvo compuesta por 130 estudiantes universitarios de la carrera de ingeniería (68) y de comunicaciones (62), pertenecientes a una universidad privada de Lima Metropolitana. Para la recolección de datos se utilizó la Escala de Procrastinación Académica (PASS) y la Escala de Reacción ante las Evaluaciones (ERE). Entre los principales resultados se muestra correlaciones entre las razones para procrastinar y factores de las reacciones ante las evaluaciones, sobre todo con los pensamientos negativos. Así también, fueron los estudiantes de ingeniería que consideran la

postergación de una tarea como un problema y presentaron más esta conducta en tareas del tipo académico–administrativas.

Alegre (2014), tuvo como propósito determinar la relación entre autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios. La muestra estuvo conformada por 348 estudiantes de ambos sexos, varones (50.6%) y mujeres (49.4%), de los cuales el 70.1% pertenecía a universidades particulares y el 29.9% a universidades estatales. Como instrumentos de recolección de datos, se utilizó la Escala de Autoeficacia (EAG) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Entre los resultados, se reporta una correlación negativa entre ambas variables pero con un nivel bajo de significancia.

Carranza y Ramírez (2013) realizaron una investigación con el propósito de evaluar el nivel de procrastinación en estudiantes universitarios. Para el desarrollo de la investigación participaron 302 estudiantes universitarios de la ciudad de Tarapoto, de ambos sexos varones (66.3%) y mujeres (33.7%) con edades entre los 16 y 25 años. El instrumento utilizado para el levantamiento de la información fue el Cuestionario de Procrastinación (CP). Los resultados evidencian que los estudiantes universitarios que se ubican entre las edades de 16 y 20 años de edad presentan mayores niveles de procrastinación. Asimismo, los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura son quienes presentan un nivel alto de procrastinación (15.9%).

Chan (2011) estudio los factores que llevan a procrastinar en un grupo de jóvenes de educación superior. Para el desarrollo del presente estudio participaron 200 estudiantes universitarios de ambos sexos, varones (35) y mujeres (165) de la

Facultad de letras de una universidad de Lima Metropolitana. Para el levantamiento de la información se aplicó una encuesta con el propósito de identificar características de los participantes y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Entre los resultados se reporta que los varones tienden a procrastinar mayormente en comparación con las mujeres. Asimismo, se evidencia que los comportamientos de procrastinación se presentan tanto en estudiantes con notas superiores (15 y 17) como en aquellos con bajo rendimiento académico (notas 00 a 10). Por otra parte, se evidencia que muchos de los estudiantes que procrastinan presentan dificultades en su rendimiento académico.

b) Bases teóricas

1. Optimismo

1.1 Acercamiento conceptual

Los estudios e investigaciones desarrolladas con la llegada de la llegada de la Psicología Positiva, intentan explorar el significado del optimismo y su importancia en el comportamiento humano, dándose varias formulaciones teóricas como estilo de atribución, sesgo cognitivo, o ilusión compartida; términos utilizados al desarrollarse temas en salud mental, salud física, superación personal, calidad de vida y en ámbitos de estudios en dirección con las expectativas positivas del futuro y afrontamiento a situaciones de estrés. El término optimismo, tienen dos conceptos muy relacionados, los cuales son la inclinación a la esperanza y la creencia de vivir en el mejor de mundo posible (Ticona, 2017).

Peterson y Seligman (2004) proponen veinticuatro fortalezas, agrupadas en seis virtudes. La primera es la sabiduría y el conocimiento, la segunda es el valor y el coraje, la tercera es el amor y la humanidad, la cuarta es la justicia, la quinta es la templanza y moderación y la sexta es la espiritualidad y trascendencia; dentro de esta última se encuentra el optimismo, que utilizaremos en el presente estudio.

El optimismo, es definido como la expectativa generalizada para obtener resultados positivos de la vida y el pensamiento de obtener buenos resultados, considerado como un factor estable a través del tiempo (Calvanece, Garcia y Velásquez, 2014). En este sentido, las ideas y pensamientos que uno posee están conformados en base a las experiencias que uno tiene acerca de una situación vivida, favorable o desfavorable convirtiéndose en un pensamiento que puede influir en la manera de actuar en otras experiencias generándose hábitos mentales positivos o negativos (Ticona, 2017).

Por su parte, Seligman (2004) define al optimismo como la tendencia a esperar que el futuro depare resultados favorables y nos ayuda a enfrentarlos con ánimo y perseverancia, expone también como la persona se explica ante un suceso, esto indica si somos pesimistas o más optimistas, para esto atribuye tres parámetros, la primera es la permanencia, quiere decir cuando explicamos el suceso desde la temporalidad con causas permanentes o circunstanciales, la segunda es la amplitud, si el alcance de ese suceso es con explicaciones universales o específicas y la tercera es la personalización si son factores

internos (atribuimos ser culpables) o externos (salen de nuestra responsabilidad).

El enfoque del optimismo disposicional desarrollada por Scheier, Carver y Bridges (1994), define el optimismo como una creencia o expectativa habitual de las personas las cuales esperan siempre resultados positivos en cualquier situación asociándose como una manera de actuar y buscando soluciones a un problema, estas disposiciones permanecen estables y los consideran como rasgos (Gillén, Pérez y Arnaiz, 2013).

Por su parte, el optimismo atributivo propuesto por Alarcón (2013), es definido como un conjunto de representaciones positivas acerca del futuro, en las cuales intervienen procesos cognitivos que se encuentran dirigidas al logro de una meta preestablecida. Esta definición está relacionada con un estilo explicativo acerca del optimismo, es decir, la forma en que las personas intentan dar una explicación a sus comportamientos de afronte ante situaciones negativas, en donde personas optimistas atribuyen sus comportamientos a variables internas o externas, tales como la perseverancia y el esfuerzo (Seligman, 2004).

1.2 Optimismo y salud mental

Las personas optimistas son capaces de ver el lado bueno de las cosas aunque las situaciones se presenten de forma muy negativa, las personas positivas gozan de un mejor humor, y su misma forma de actuar y ver la vida los hace

ser más perseverantes y a disfrutar cada momento de su vida, gozan de buena salud y tienden a vivir más años (Rojas, 2005).

En este sentido, diferentes investigaciones señalan la importancia del optimismo, en base a su papel como predictor del bienestar y la salud (Amorós-Gómez, Remor & Carroble, 2003; Aspinwall & Staudinger, 2007; Seligman, 2006; Seligman, 2014; Staudinger & Pasupathi, 2000), estando asociado de manera positiva con el humor (Carr, 2007), el manejo del estrés (Martínez et al., 2006; Oblitas, 2008; Rivas, 2007), la felicidad (Caycho & Castañeda, 2015), el establecimiento de relaciones interpersonales satisfactorias, la resiliencia (González-Arratia & Valdez, 2012; Rivas, 2007) y con un mejor rendimiento académico (Londoño, 2009; Rivas, 2007). Por el contrario, personas poco optimistas son más proclives a sufrir enfermedades (Lin & Peterson, 1990; Ortiz, Ramos & Vera-Villaroel, 2010).

1.3 Optimismo y el contexto educativo

Aplicado al ámbito educativo, el optimismo ayuda a los estudiantes a ejercer de mejor manera sus interacciones y actividades académicas. Cuando los estudiantes poseen pensamientos pesimistas, estos influyen también en su carácter depresivo, bajo rendimiento, resignación y agotamiento de energías (Ticona, 2017). Asimismo, la actitud de los profesores ejerce mucha influencia en el desarrollo y superación de conflictos de estudiantes, tanto en su aprendizaje intelectual como social. Cabe decir que el optimismo se contagia y se aprende, entonces es fundamental para un docente evaluar su buen nivel

de optimismo en su vida y frente a sus alumnos, para generar estrategias dentro del salón de estudios (Giménez, 2005).

1.4 Importancia del optimismo y su desarrollo

La manera de prevenir malestares en la salud, está relacionada a nuestra actitud y forma de pensar frente a circunstancias cotidianas difíciles, evitar tener ideas rumiantes. Con ello, Seligman (2004) se refiere a ideas intrusivas constantes que rodea de forma negativa nuestros pensamientos, cuando aparecen estas ideas rumiantes es mejor combatirlas pensando en otras ideas. En cuanto a un momento de adversidad, es preferible registrar nuestra propia descripción de lo que pasó, no el modo en el que lo evaluamos, nuestras creencias son interpretaciones de nuestra adversidad, es mejor separar, pensamientos de sentimientos. En este sentido, las explicaciones pesimistas generan pasividad y desaliento en tanto las explicaciones optimistas nos llevan al ánimo (Ticona, 2017).

Por otra parte, Seligman (2004), considera el optimismo y al pesimismo opuestos de una sola variable y ambos son predictores del futuro. Las personas optimistas son más positivas y esperan estar bien en un futuro y son capaces de asegurar que tendrán éxito; en cambio los pesimistas se enfocan más en las dificultades que pueden presentarse y asumen que difícilmente las superarán, la visión del éxito para ellos es inalcanzable.

Por su parte, Alarcón (2013), se inclina más al pensamiento de Seligman y atribuye que el optimismo nos permite afrontar situaciones en momentos inseguros, impensados, cuando nuestro bienestar puede estar en peligro, considerando también que el optimismo es un potencial humano y como tal se mantiene en un estado virtual porque lo utilizamos para enfrentar situaciones difíciles consideradas como dramáticas.

Siguiendo la línea de pensamiento de Alarcón (2013), el optimismo se inclina a esperar cosas buenas del futuro siendo una actitud mental o forma positiva de pensamiento que influye en la buena salud y vida cotidiana, los optimistas muestran ser más exitosos que los pesimistas en eventos aversivos. El optimismo y constructos relacionados se han estudiado mucho en las últimas décadas, con el propósito de predecir comportamientos positivos o negativos, respuestas emocionales, tendencias de afrontamiento y como las personas pueden reaccionar en momentos difíciles de la vida, de estos estudios se forman recursos motivacionales que permiten a las personas afrontar adversidades (Carver, 1998).

Según Alarcón (2013), estudios de Scheier, Carver y Bridges (1994) hallaron una variable de personalidad a la cual denominaron optimismo disposicional, reconocida como una expectativa generalizada, estables y consientes que podría ser favorable o desfavorable de experiencia que con el paso del tiempo le van sucediendo a las personas. Esta propuesta considera al optimismo y pesimismo como rasgos de personalidad, enlazado a este concepto esta la expectativa que supone alcanzar metas deseadas, formándose el modelo de

autorregulación, el optimista tiene la capacidad de lograr alcanzar metas en cambio el pesimista se da fácilmente por vencido (Alarcón, 2013).

Estudios realizados con adultos (Gázquez, Pérez, Mercader, Molero, 2014) indican, que los pesimistas tienden a presentar una peor percepción de la salud, así como el Neuroticismo muestra una correlación positiva con el pesimismo, en cuanto a los optimistas presentan una mejor percepción de bienestar en su salud y corresponden más en correlación con la extraversión, amabilidad, apertura y responsabilidad.

En una investigación realizada sobre optimismo disposicional y género (Cazalla y Molero, 2016), se hallan resultados en los cuales indican que los varones presentan ser más optimistas que las mujeres ya que ellas dan importancia en pensar más en los hechos y rumiar sobre sus emociones. La misma imagen describe Seligman (2014), en donde se indica que el desarrollo de las competencias emocionales es clave para el logro del bienestar y se sugiere la educación de las emociones.

2. Procrastinación académica

2.1 Acercamiento conceptual

Según Tuckman (citado por Sánchez, 2010) la procrastinación académica es la ausencia de autorregulación, específicamente, es la tendencia de algunos estudiantes a dejar de lado o simplemente evitar una actividad que podría estar bajo su propio control. Asimismo, en el ámbito académico Ferrari (1991, citado

por Sánchez, 2010) explica que es la demora voluntaria en la realización de los trabajos académicos encomendados lo que puede deberse a que los estudiantes tienen la intención de realizar una actividad académica dentro del plazo dado, pero no se motivan o no sienten el deseo de hacerlo por la aversión que les causa esta.

También en las personas que procrastinan se pueden identificar algunos patrones tales como que le tienen miedo al fracaso y aversión a la tarea; o se identifica en ellos baja capacidad de autorregulación o un alto nivel de ansiedad al desempeño (Klassen, Krawch, Lynch y Rajani, 2007, citado por Sánchez, 2010). Además, Steel (2007) nos dice que la procrastinación se define como el actuar, voluntario o involuntario, en donde la persona demora o posterga el curso de las acciones que han sido previamente programadas.

Se ha planteado que el periodo de mayor sensibilidad y por tanto de mayor peligro para la procrastinación es la adolescencia ya que es una etapa de muchos cambios. También Steel (2007) comprueba que a menor edad este comportamiento puede convertirse en una plaga, ya que su estudio muestra que durante los primeros años de la universidad, los alumnos presentan mayor incidencia de conducta procrastinadora. Sin embargo, se puede apreciar que en las universidades este fenómeno está presente no solo en universitarios de los primeros años, sino también en alumnos que están por culminar su carrera.

Por otra parte, la procrastinación académica es definida como la tendencia a aplazar frecuentemente una actividad académica, en la que se experimenta

ansiedad por los trabajos que se deben presentar en una fecha pre establecida (Rothblum, Solomon y Murakami, 1986, citado por Álvarez, 2010). Ayuso (2009, citado por Castillo, Cruz y Mauricio, 2011) menciona que un 80% de estudiantes tienden a postergar sus actividades y/o obligaciones, lo cual se ve reflejado en la vida académica en la que es típico oír frases como las siguientes por parte de los estudiantes “la tarea se presenta en 15 días, aún tengo tiempo” o “cuando hago las cosas al último minuto, me salen mejor” o “está muy difícil, lo hago después” son estas y otras expresiones comunes en el lenguaje de los estudiantes, las que nos pueden mostrar una preferencia por dejar las cosas para después.

Asimismo, existe un grupo muy particular de procrastinadores, aquellos que hacen su tarea al último momento, de esta forma ellos están buscando una excusa para explicar un posible resultado bajo en sus calificaciones utilizando, de este modo, a la procrastinación como un mecanismo de defensa inconsciente, el cual usan para enfrentar un desafío que causa inseguridad debido a la baja autoestima (citado por Castillo et al., 2011). Esto se observa con frecuencia en los estudiantes al momento de realizar sus tareas o trabajos, elaborándolos incluso el mismo día de la presentación, esto genera que al momento de obtener una baja calificaciones se excusen diciendo haber estudiado el día anterior. Asimismo, Ferrari y Emmons (1995, citado por Castillo & cols. 2011) mencionan que las personas que procrastinan tienen baja autoestima y retrasan la realización de tareas porque consideran que no tienen la capacidad para lograr el éxito, evidenciando así una posible relación entre autoestima y procrastinación.

Wolters (2003, citado por Carranza, 2013), plantea que una persona que usualmente procrastina se compromete a la realización de una tarea, posteriormente comienza a tener pensamientos quejosos relacionados con dicha actividad y con su incapacidad para planearla o realizarla, por lo cual comienza a desarrollar pensamientos automáticos negativos relacionados con la baja autoeficacia. Ferrari y Emmons (1995), quien desde una perspectiva psicodinámica plantea que la procrastinación estaría vinculada al concepto de evitación de tareas específicas que son percibidas por el yo como atemorizantes surgiendo la Procrastinación como un mecanismo de defensa.

Burka y Yuen (1983; citados por Steel, 2007) señalan que la procrastinación tiene sus principios en el miedo que siente el niño de que sus actos lleven a consecuencias no positivas, sea estableciendo un vínculo que no tiene la capacidad de retener o alejándolo del objeto. De adulto, el riesgo de pérdida o incapacidad lo lleva a protegerse del temor a fallar, temor a tener éxito, temor a la separación o compromiso, postergando sus acciones continuamente.

La visión conductual refiere que una conducta se mantiene cuando es reforzada, es decir, las conductas persisten por sus consecuencias (Skinner, 1977; citado por Álvarez, 2010). Por tal razón, las personas procrastinan porque sus conductas de postergación propiamente han sido reforzadas y además han tenido éxito debido a diversos factores propios del ambiente, que han permitido continuar con este tipo de acciones.

2.2 Modelos teóricos

Modelo Psicodinámico de Baker

La procrastinación es el temor al fracaso, este modelo centra su atención en la comprensión de las motivaciones de las personas que fracasan o que se retiran de las actividades a pesar de tener suficiente capacidad, inteligencia o preparación para llevar a cabo exitosamente sus actividades, además explica que el miedo al fracaso es debido a la existencia de relaciones familiares patológicas, donde el rol de los padres facilitó un sentimiento de frustración y minimizó la autoestima del niño (Rothblum, 1990, citado por Sánchez, 2010).

Modelo Motivacional

Este modelo plantea que la motivación de logro es un rasgo invariable, donde la persona realiza determinadas actividades que buscan alcanzar el éxito en cualquier circunstancia que se presente; por lo cual un individuo puede elegir dos posiciones: el deseo de alcanzar el éxito o el miedo al fracaso; el primero hace referencia al logro motivacional y el segundo a la motivación para evitar una situación que la persona valora como negativa. Cuando el miedo al fracaso supera la esperanza de éxito las personas prefieren elegir actividades en las cuales perciban que el éxito está garantizado Autoestima y procrastinación académica, postergando así aquellas actividades que consideren complejas y en las cuales puedan pronosticar fracaso (Ferrari, Johnson & Mccown 1991, citado por Sánchez, 2010).

Modelo Conductual de Skinner

La visión conductual refiere que una conducta se mantiene cuando es reforzada si el resultado es positivo, es decir, las conductas persisten por sus consecuencias (Skinner, 1977, citado por Carranza, 2013). Entonces, las personas procrastinan porque esta conducta de postergar ha sido retroalimentada y además han tenido triunfo debido a diversos factores propios del ambiente, lo que ha producido que el sujeto continúe con este tipo de acciones.

Modelo Cognitivo de Wolters

Este modelo plantea que la procrastinación implica un procesamiento de información disfuncional que involucra esquemas desadaptativos relacionados con la incapacidad y el miedo a la exclusión social y que los procrastinadores generalmente reflexionan acerca de su conducta; los individuos experimentan formas de pensamiento obsesivo cuando no puede realizar una actividad o se acerca el momento de presentar una tarea, además primero se compromete a la realización de una actividad, posteriormente comienza a tener pensamientos quejosos relacionados con el progreso de la actividad y con su incapacidad para planearla o realizarla, entonces se comienzan a presentar pensamientos automáticos negativos relacionados con la baja autoeficacia (Wolters, 2003, citado por Carranza, 2013).

2.3 Perfil del estudiante procrastinador

El procrastinador se caracteriza por mostrar la interacción de componentes cognitivos, conductuales (Solomon & Rothblum, 1984) y también emocionales. En primer lugar, los componentes cognitivos se encuentra el uso de racionalizaciones para postergar sus acciones (Tuckman, 2010), pensamientos catastróficos y rumiadores, además de percibir un autoconcepto negativo (Guzmán, 2014) y no autoeficaz (Steel, 2011).

En segundo lugar, entre los componentes conductuales se encuentra la impulsividad, distracción, incoherencia entre lo que se quiere hacer (intención) y lo que se hace (acción), más conocido como el hiato de la procrastinación (Steel, 2007; 2011) y dificultad para tomar decisiones (Luna & Laca, 2014); así también la baja tolerancia a la frustración o la necesidad de buscar refuerzos inmediatos por medio de actividades placenteras (Guzmán, 2014), dificultad para demorar la gratificación (Guzmán, 2014; Pérez, 2014; Sirois, 2014) o autoculparse (Sirois & Kitner, 2015).

Asimismo, la preferencia de trabajar bajo presión (Nábêlková & Ratkovská, 2015), mostrar bajo autocontrol o falta de motivación para el logro (Steel, 2007) pueden ser indicadores potenciales de procrastinación. Así también, procrastinar es un indicador de dificultades en la autorregulación (Steel, 2007; 2011; Tuckman, 2005), pues la autorregulación, contrario a la procrastinación, es aquella conducta cuyo propósito es ayudarse a uno mismo a conseguir o lograr situaciones positivas (Tuckman, 2005), donde además la persona a menudo posterga actividades de su

agrado para responsabilizarse de conseguir un objetivo mayor. (Nábêlková & Ratkovská, 2015).

Por último, en los componentes emocionales están el miedo al fracaso (Carranza & Ramírez, 2013; Milgram, 1992; Natividad, 2014), el miedo al éxito o a lograr menos de lo que se quiere (Milgram, 1992), sentimientos de culpa (Guzmán, 2014) o ansiedad (Clariana, Cladellas, Badia & Gotzens, 2011).

En resumen, procrastinar es la combinación de aspectos propios de la persona tanto a nivel de pensamientos, cogniciones, emociones y acciones que toma frente a una tarea, actividad o evento.

c) Hipótesis

Hipótesis general

Existe relación entre optimismo y procrastinación académica en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Hipótesis específica

Existe relación entre optimismo y la autoregulación académica en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Existe relación entre optimismo y la postergación de actividades en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana.

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

1.1 Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems
Procrastinación académica	La procrastinación académica es definida como la ausencia de autorregulación, donde el estudiante evita o deja de lado una actividad que está bajo su control; generando una tendencia de postergar tareas y actividades académicas (Busko (1998, citado en Álvarez 2010)	Puntuación obtenida en la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko (1998, citado en Álvarez 2010) adaptada por Domínguez, Villegas y Centeno (2010). Consta de 12 ítems que describen situaciones que pasan los estudiantes durante su actividad académica. Las opciones de respuesta que se asigna a cada pregunta van de 1 (Nunca) a 5 (Siempre). A mayor puntaje, mayor será el nivel de procrastinación académica que se presente.	Escasa autorregulación emocional	2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12
			Postergación de actividades	1, 6, 7.
Optimismo	El optimismo es definido como un conjunto de representaciones positivas acerca del futuro, en las cuales intervienen procesos cognitivos que se encuentran dirigidas al logro de una meta preestablecida (Alarcón, 2013)	Puntuación obtenida en la Escala de Optimismo Atributivo (EOA) construida y diseñada por Alarcón (2013) y revisada por Caycho Ventura-León y Castilla-Cabello (2017). Consta de 10 ítems que describen situaciones referentes a circunstancias de la vida y su manera de percibirla. Las opciones de respuesta que se asigna a cada pregunta van de 1 (Totalmente en desacuerdo) a 5 (Totalmente de acuerdo). A mayor puntaje, mayor será el nivel de optimismo que se perciba.	Optimismo	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

1.2 Diseño de investigación

La investigación es del tipo no experimental, de diseño transversal correlacional



Donde:

M: Muestra de estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana.

V1: Variable optimismo.

V2: Variable procrastinación académica.

r: Relación

1.3 Unidad de estudio

Estudiantes universitarios del primer al séptimo ciclo de una universidad privada de Lima Metropolitana.

1.4 Población

La población está compuesta por 2450 estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana.

1.5 Muestra (muestreo o selección)

Se realizó un muestreo probabilístico aleatorio simple, obteniendo como resultado una muestra mínima de 332 estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana, de esta manera, para objetos de la investigación se evaluó a 371 estudiantes universitarios.

Criterios de inclusión: Estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana.

1.6 Técnicas, instrumentos y procedimientos de recolección de datos

1.6.1 Instrumentos

1.6.1.1 Escala de Optimismo Atributivo (EOA)

Ficha técnica:

Nombre original	: Escala de Optimismo Atributivo (EOA)
Autor original	: Reynaldo Alarcón Napuri.
País	: Lima-Perú.
Institución	: Universidad Ricardo Palma.
Año	2013.
Revisión	: Caycho, Ventura-León y Castilla-Cabello.
Institución	: Universidad Privada del Norte.
Año	: 2017
Objetivo	: Medición del optimismo.
Ámbito Aplicación	: Jóvenes y adultos.
Forma de Aplicación	: Individual y/o colectiva.
Duración	: 5 minutos.
Total de ítems	: 10 ítems.
Formato de respuesta	: Escala tipo Likert con 5 opciones de respuesta
Confiabilidad	: Presenta fiabilidad mediante la Rho de Jöreskog de .928.
Validez	: Un solo factor hallado mediante la estructura interna (Análisis Factorial Confirmatorio).
Normas o Baremos	: No consigna.

Descripción:

La Escala de Optimismo Atributivo (EOA) de Alarcón (2013), se encuentra integrada por 10 ítems que evalúan un conjunto de atributos personales relacionadas con el optimismo y empleados como medio de afronte ante situaciones que obstaculizan alcanzar una meta predeterminada. Los ítems presentan una escala de respuesta tipo Likert de 5 cinco alternativas (totalmente de acuerdo; acuerdo; ni de acuerdo ni en desacuerdo; en desacuerdo; totalmente en desacuerdo).

Confiabilidad:

En la revisión de Caycho, Ventura-León y Castilla-Cabello (2017), informan una fiabilidad mediante la Rho de Jöreskog de un valor de .928, valorado como meritorio.

Validez:

La validez de constructo fue desarrollada mediante el Análisis Factorial Confirmatorio (AFC), en donde se compara varios modelos de la EOA, siendo la estructura unidimensional con efecto de los ítems negativos el que mejor propiedades psicométricas presenta frente a otros modelos (Caycho, Ventura-León y Castilla-Cabello, 2017).

1.6.1.2 Escala de Procrastinación Académica (EPA)

Ficha técnica:

Nombre original	Escala de Procrastinación Académica (EPA)
Autor original	Busko (citado en Álvarez, 2010)
Año	1998.
Adaptación peruana	Domínguez, Villegas y Centeno
Institución	Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
Año	2014
Objetivo	Medición de la procrastinación académica.
Ámbito Aplicación	Jóvenes y adultos.
Forma de Aplicación	Individual y/o colectiva.
Duración	5 minutos.
Total de ítems	12 ítems.
Formato de respuesta	Escala tipo Likert con 5 opciones de respuesta
Confiabilidad	Presenta fiabilidad mediante el coeficiente alfa de Cronbach de .816.
Validez	Estructura bidimensional (autorregulación académica y postergación de actividades) hallado mediante la estructura interna (Análisis Factorial Confirmatorio).
Normas o Baremos	No consigna.

Descripción:

La Escala de Procrastinación Académica (EPA) diseñada por Busko y adaptada al español por Álvarez (2010), originalmente consta de 16 ítems con cinco opciones de respuesta (Nunca, Pocas veces, A veces, Casi siempre y Siempre), asignándole a cada pregunta la puntuación de 1 (Nunca) a 5 (Siempre). En la adaptación peruana en estudiantes universitario (Domínguez, Villegas y Centeno, 2014), la escala consta de 12 ítems que explican el 49.55% de la varianza total del instrumento.

Confiabilidad:

La confiabilidad se estimó mediante el alfa de Cronbach obteniéndose .816 para la escala total. La confiabilidad de cada subescala se estimó mediante el alfa de Cronbach, obteniéndose un indicador de .821 (IC al 95%: .793; .847) para el factor Autorregulación académica, y de .752 (IC al 95%: .705; .792) para el factor Postergación de actividades (Domínguez, Villegas y Centeno, 2014).

Validez:

La validez de constructo fue desarrollada mediante el Análisis Factorial Confirmatorio (AFC), en donde la estructura bidimensional es el que mejor propiedades psicométricas presenta frente al modelo unidimensional (Domínguez, Villegas y Centeno, 2014).

1.6.2 Procedimientos de recolección de datos

En primera instancia, se solicitó a la universidad el permiso correspondiente para la aplicación de los instrumentos en las aulas de clase. Posteriormente, la aplicación de los instrumentos se realizó en una fecha única y en simultáneo en las aulas correspondientes a los ciclos de estudios universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana. La aplicación simultánea permitiría tener cierto grado de control del conocimiento previo que podría haber con estos instrumentos. A los participantes se les informó que se trataba de “una investigación acerca de conductas académicas en los estudiantes universitarios”.

Asimismo, se solicitó la colaboración y participación de los estudiantes, señalando el carácter voluntario, confidencial y anónimo del estudio, firmando el consentimiento informado. Seguidamente, se entregaron los protocolos o cuadernillos con la ficha sociodemográfica y los instrumentos de autoinforme y se dieron instrucciones verbales sobre la forma de respuesta a los instrumentos. El tiempo promedio de aplicación de los instrumentos fue de 15 minutos.

1.7 Métodos, instrumentos y procedimientos de análisis de datos

Los datos obtenidos de la aplicación de los instrumentos se ingresaron a la base de datos en Excel y luego exportado al programa SPSS versión 24 para su análisis según los objetivos de la investigación. Seguidamente, se analizaron las características sociodemográficas de la muestra. A continuación se evaluó la normalidad de datos mediante el estadístico Kolmogorov – Smirnov, con lo obtenido se realizaron las correlaciones de Spearson entre el optimismo y la procrastinación académica; de la misma manera, entre el optimismo y las dimensiones de la procrastinación académica (autorregulación académica y postergación de actividades).

Tabla 1. *Niveles de optimismo*

Niveles	f	%
Bajo	102	27.5
Promedio	176	47.4
Alto	93	25.1

CAPÍTULO IV.

RESULTADOS

La presente investigación tiene por objetivo determinar la relación entre optimismo y procrastinación

académica en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana, para lo cual se utilizó el diseño transeccional correlacional ya que tiene como propósito establecer y analizar la relación entre dos o más variables.

Los resultados se presentan en el siguiente orden:

- Estadísticos descriptivos de la investigación.
- Comprobación de la normalidad de los datos
- Medidas de asociación

4.1. Estadísticos descriptivos de la investigación

En la tabla 1 se presenta los niveles de optimismo en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. Se aprecia niveles promedios en el 47.4% de los estudiantes universitarios encuestados.

En la tabla 2 se presenta los niveles de procrastinación académica en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. Se aprecia niveles promedios en el 44.5% de los estudiantes universitarios encuestados.

Tabla 2. *Niveles de procrastinación*

Niveles	f	%
Bajo	107	28.8
Promedio	165	44.5
Alto	99	26.1

Nota: n=371; f= frecuencia: %= porcentaje

4.2. Comprobación de la normalidad de los datos

Los análisis de la bondad de ajuste a la curva normal de la variable optimismo y procrastinación académica fueron realizadas a través de la prueba de Kolmogorov-Smirnov (ver Tabla 3), e indicaron que en todos los valores los niveles de significación fueron menores a .05, por lo que se concluye que las distribuciones de los puntajes no se aproximaron a una distribución normal.

Tabla 3. *Análisis de la Bondad de Ajuste a la curva normal de las variables en estudio*

Variabes	Media	D.S.	K-S	Sig.
Optimismo	41.62	7.09	.144	.000
Procrastinación académica	27.44	6.67	.080	.000
Autorregulación académica	18.81	5.51	.161	.000
Postergación de actividades	8.63	8.63	.057	.005

Nota: n=371; D.E.= Desviación estándar; K-S= Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov; Sig= significancia estadística.

4.3. Medidas de asociación

Se realizó correlaciones para determinar si existen relaciones entre las variables de estudio. Para el análisis de la relación se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman (ρ)

En la tabla 4 se aprecia que el optimismo correlaciona negativa y significativamente con la procrastinación ($Rho = .349$; $p < .01$).

Tabla 4. *Correlación de Spearman entre optimismo y procrastinación académica*

Variables	Procrastinación académica
Optimismo	-.339**

Nota: $n=371$; **= significativa 0.01

En la tabla 5, se observa que el optimismo correlaciona de forma negativa y significativa con la autorregulación académica ($Rho = .319$; $p < .01$). Asimismo, se observa una correlación negativa con Postergación de actividades.

Tabla 5. *Correlación de Spearman entre optimismo y las dimensiones de procrastinación académica*

Variables	Autorregulación académica (ausencia)	Postergación de actividades
Optimismo	-.319**	-.221**

Nota: $n=371$; **= significativa 0.01

CAPÍTULO V. DISCUSIÓN

En el Perú son escasos los estudios que se plantean interrogantes entre las relaciones de variables positivas y académicas en el contexto universitario peruano (Castilla, 2016). En ese sentido, la presente investigación, tuvo como propósito determinar la relación entre optimismo y procrastinación académica en estudiantes universitarios de una universidad de Lima Metropolitana. De esta manera, los hallazgos muestran que el optimismo correlaciona de manera negativa y significativa con la procrastinación académica, lo cual muestra que a menor representación positiva del futuro y logro de una meta preestablecida, mayor probabilidad de postergación de actividades y ausencia de autorregulación académica.

Este hallazgo, es similar a lo reportado en estudios internacionales (Balkis, 2013; Cid, 2015; Clarina et al., 2011; Klassen, Krawchuk & Rajani, 2008), quienes indican que las variables positivas estudiadas en un contexto académico, se encuentran asociados de manera negativa con la procrastinación y actúan como mediadores entre el sentido positivo hacia el futuro y el rendimiento académico.

El estudio llevado a cabo por Balkis (2013), encontró que las creencias racionales y la satisfacción académica se asocian de manera negativa con la procrastinación, manifestando que los pensamientos positivos en cuanto al futuro y el estar complacido con el entorno de enseñanza inciden en el logro académico de los estudiantes. Asimismo, un estudio llevado a cabo por Cid (2015), halló que los estudiantes universitarios con mayores niveles de bienestar psicológico y perfeccionismo, resultaban con una mayor autorregulación académica y bajos niveles de procrastinación.

Por otra parte, el trabajo llevado a cabo por Clarina et al. (2011), reveló que el estado de ánimo positivo, como el optimismo y el manejo de las emociones, se relaciona de manera inversa con la postergación de actividades. Ello manifiesta que una visión favorable de los eventos que ocurran en el futuro conectados con nuestra vida académica, agota la tendencia a posponer o atrasar la finalización de una labor. Por su parte el estudio desarrollado por Klassen Krawchuk y Rajani (2008), evidencia que las estrategias de motivación para el aprendizaje, la autoestima y la autoeficacia para la regulación actúan como factores protectores frente a la procrastinación. Ello nos permite concluir que la procrastinación está fuertemente influenciada por la autorregulación del aprendizaje.

A nivel nacional, estudios desarrollados en la última década, muestran resultados parecidos a lo reportado en el presente estudio (Alegre, 2014; Gutiérrez, 2015; Hernández, 2016; Medina & Tejada, 2015). En este sentido, el trabajo desarrollado por Alegre (2014), encontró que los estudiantes con una percepción o creencia favorable en el desarrollo de una actividad académica, presenta menos probabilidad de postergar las actividades y una mejor autorregulación. Asimismo, el estudio llevado a cabo por Gutiérrez (2015), encontró que la autoeficacia académica y la procrastinación influyen en un 17.2% sobre el cansancio emocional, siendo la procrastinación académica el que mayor poder predictivo presenta.

Por su parte en estudio de Hernández (2016), se evidencia que el bienestar psicológico de los estuantes universitarios presenta una asociación negativa

frente a la procrastinación académica y los motivos para procrastinar. Ello implica que los estudiantes que tienen un funcionamiento saludable en el ámbito social, subjetivo y psicológico presentan los recursos necesarios para llevar a cabo las tareas académicas y llegar a concluir las a pesar de los obstáculos que se presenten en el camino. Por otra parte, el trabajo llevado a cabo por Medina y Tejada (2015), revela que el valor que un individuo se atribuye como la estima y el aprecio, se relaciona de manera inversa con el aplazar los asuntos pendientes o dejar para mañana lo que se podría hacer hoy. Ello manifiesta que la procrastinación responde a la apreciación que el estudiante tiene hacia sí mismo, en este caso un estudiante con baja autoestima, va a tener mayor probabilidad de postergar sus actividades.

Estos resultados y hallazgos sugieren que las fortalezas y capacidades desarrolladas a un grado mayor, como el optimismo la autoeficacia, la autoestima, el bienestar psicológico, regulación para el aprendizaje, etc., dan la posibilidad de tener un mayor nivel en la autorregulación académica y menos posibilidad de postergar la actividad y procrastinar. En general, los resultados indican que las fortalezas, en específico el optimismo, la energía y la esperanza, podrían hacer importantes contribuciones a disminuir la tendencia a posponer o retrasar la finalización de una labor evitando las responsabilidades, decisiones y tareas que requieren ser desarrolladas (Castilla, 2016), lo que sugiere que las fortalezas deben ser cultivadas y promovidas, para llevar una vida satisfactoria y aumentar de esta manera la experiencia de emociones positivas en vez que la negativas (Chan, 2009).

En relación a los niveles de las variables estudiadas, es importante mencionar que más del 40% de los participantes del estudio presenta los niveles moderados o promedios de optimismo y procrastinación académica.

A merced de los estudios en relación al optimismo (Caycho & Castañeda, 2015; Lavarello, Espinoza & Larrañaga, 2017; Ticona, 2017) se han hallado reportes similares a lo encontrado en la presente investigación. En este sentido, existe evidencia científica que sostiene la idea que las conductas positivas, permite experimentar de manera positiva los eventos y tener un sentido positivo hacia el futuro, tendiendo a rendir mejor las personas con altos niveles de optimismo, afrontando mejor las demandas de su medio, tener una mejor salud física y mayor satisfacción con las actividades que se realiza (Bono et al., 2004; Emmons, & McCullough, 2003; Emmons & Sheldon, 2002; Park, Peterson, & Seligman, 2004; Sun & Kong, 2013). Asimismo, personas con altos niveles de optimismo tienden a presentar mayores niveles de bienestar psicológico y satisfacción con la vida. Así también, en el contexto educativo superior, estudios vinculan el papel protector del optimismo en la adaptación emocional, logros académicos (Day, Hanson, Maltby, Proctor & Wood, 2010) y mayores niveles de autoeficacia (Duggleby, Cooper & Penz, 2009).

De igual manera, estudios desarrollados en los últimos años en población universitaria, reporta niveles promedios de procrastinación académica entre sus participantes (Carranza & Ramírez, 2013; Chan, 2011; Clarina et al., 2011). En relación a estos resultados, niveles promedios de procrastinación se asocia con ciertas reacciones fisiológicas, psicológicas y comportamentales con el estrés

académico; como sentimientos de depresión y tristeza, ansiedad, angustia o desesperación o problemas de concentración (Cardona, 2015). Asimismo, en el contexto universitario, niveles altos de procrastinación guarda vinculación con la ansiedad ante los exámenes, la ansiedad estado-rasgo y bajo desempeño académico (Furlan, Ferrero & Gallart, 2014; Giannoni, 2015; Pardo, Perilla & Salinas, 2014). Por otra parte, el estudio de Natividad (2014), muestra que entre las principales actividades que más se procrastinan en población universitaria están los trabajos de final de curso, el estudiar para los exámenes y mantenerse al día con sus lecturas o trabajos. De igual modo, estas tres actividades de corte académico son las que también presentan un mayor deseo de reducir la procrastinación en los estudiantes.

En relación a estos hallazgos, Kashdan et al. (2009) reportan que las mujeres, en comparación con los varones, evalúan como menos compleja, incierta y más interesante y emocionante la expresión de conductas positivas. Asimismo, las mujeres con una mayor expresión de conductas positivas, son más propensas, en comparación con los varones, a satisfacer una serie de necesidades psicológicas como la pertenencia y autonomía. Además, elevados niveles de optimismo y esperanza son percibidos como necesarios para el manejo de estrés por parte de las mujeres (Horton & Wallander, 2001). Un resultado importante está en relación a que las mujeres tienden a puntuar más alto en conductas asociadas al optimismo y la satisfacción con su vida, lo que concuerda con estudios anteriores, donde las mujeres tienden a ser más optimistas y satisfechas consigo mismas (Salgado, 2009).

En relación a la edad, Romero (2015), señala que mientras más edad se tiene, las expresiones de conductas positivas contribuyen a mejorar las relaciones personales, además de servir como factor de protección ante diversos problemas. La anterior se explica debido a que a mayor edad las personas se sienten más valoradas socialmente, permitiendo orientar los pensamientos hacia situaciones de carácter más positivo. Por otra parte, existe evidencia que los varones en comparación a las mujeres tienden a procrastinar en mayor medida (Chan, 2011; Carranza & Ramírez, 2013). Y en relación a la edad, entre 16 y 20 años, se presenta mayores niveles de procrastinación en estudiantes universitarios (Carranza & Ramírez, 2013)

La presente investigación, ofrece importantes hallazgos para el avance del conocimiento sobre las variables optimismo y procrastinación académica. Acortando la brecha de estudios enfocados en variables positivas y académicas, no solo para identificar la relación entre estas. Sino apertura las oportunidades para atender la necesidad de generar investigaciones ricas en datos descriptivos que permitirán conocer mejor el comportamiento de estudiantes universitarios.

CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES

El análisis y discusión de los resultados de esta investigación conlleva hacia las siguientes conclusiones:

A nivel general, el optimismo y la procrastinación académica presentan una correlación negativa y a la vez significativa en los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Existe una correlación negativa y significativa entre el optimismo y las dimensiones de la procrastinación académica (autorregulación académica y postergación de actividades) en los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana.

El nivel de optimismo se ubica en la categoría promedio en el mayor número de los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana.

El nivel de procrastinación académica se ubica en la categoría promedio en el mayor número de los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana.

CAPÍTULO VII. RECOMENDACIONES

Se sugieren las siguientes acciones para futuras investigaciones referidas al tema de la presente investigación:

1. Realizar estudios complementarios acerca de la relación entre optimismo y procrastinación y sus fuentes generadoras y personalidad, con el objetivo de determinar aspectos que faciliten el desarrollo de las conductas positivas y académicas en los estudiantes universitarios.
2. Desarrollar investigaciones que comparen el optimismo y la procrastinación académica de los estudiantes universitarios con adecuada adaptación académica, con aquellas que presenten bajo rendimiento, ansiedad u otras problemáticas en el contexto académico.
3. Ampliar, en futuros estudios, el rango de edad de los participantes, lo cual puede permitir el análisis del optimismo y la procrastinación académica más allá de la juventud, donde es más visible la presencia de cambios en el ajuste académico.
4. Al circunscribirse exclusivamente la investigación a una población limeña, que puede no ser totalmente equiparable al de otros ámbitos nacionales, es importante futuros estudios recurran a participantes procedentes de diversas partes del país.
5. Implementar proyectos que desarrollen conductas positivas en estudiantes universitarios, de esta manera crear mayores recursos protectores ante la procrastinación académica.

CAPÍTULO VIII. REFERENCIAS

- Ackerman, D. & Gross, B. (2007). I Can Start That JME Manuscript Next Week, Can't I? The Task Characteristics Behind Why Faculty Procrastinate. *Journal of Marketing Education, 29*(2), 97–110. doi: 10.1177/0273475307302012
- Amorós-Gómez, M.; Remor, E. & Carrobes, J. A. (2003). *¿Es el optimismo disposicional un factor protector de las emociones negativas?* En II Simposio de la Asociación de Motivación y Emoción. Valencia, España.
- Alarcón, R. (2009). *Psicología de la felicidad. Introducción a la psicología positiva*. Lima: Universidad Ricardo Palma.
- Alarcón, R. (2013). Construcción y validación de una escala para medir el optimismo. En J. C. Alchieri y J. Barreiros (Org.). *Conferências do XXXIV Congresso Interamericano de Psicologia* (pp. 377-389). Brasília: SBPOT.
- Alegre, A. (2014). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista de Educación y Psicología de la USIL, 1*(2), 57–82.
- Aspinwall L. G., & Staudinger, U. M. (2007). Una psicología del potencial humano. Algunas aplicaciones centrales de un campo emergente. En L. G. Aspinwall y U. M. Staudinger (2007). *Psicología del potencial humano. Cuestiones fundamentales y normas para una psicología positiva* (pp. 27-43). Barcelona: Gedisa.
- Balkis, M. (2013). Academic procrastination, academic life satisfaction and academic achievement: The mediation role of rational beliefs about studying. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies, 13*(1), 57–74.

- Castilla, H. (2016). *Variables psicológicas positivas en jóvenes y adultos universitarios de lima metropolitana: Un estudio predictivo* (Tesis de licenciatura). Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Perú. doi: 10.13140/RG.2.2.32977.12645
- Cardona, L. (2015). *Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios* (Tesis de licenciatura). Universidad de Antioquia, Colombia.
- Carr, A. (2007). *Psicología positiva. La ciencia de la felicidad*. México, D.F.: Paidós.
- Caycho, T. & Castañeda, M. C. (2015). Felicidad y optimismo en adolescentes y jóvenes peruanos y paraguayos: un estudio predictivo. *Salud & Sociedad*, 3(6), 250-263.
- Conversano, C., Rotondo A, Lensi E, Vista O, Arpone F y Reda M. (2010). El optimismo y sus efectos en el bienestar mental y físico –Ser. *Clin Pract Epidemiol Ment Health*, 6, 25- 29.
- Clariana, M., Cladellas, R., Badia, M. & Gotzens, C. (2011). La influencia del género en variables de la personalidad que condicionan el aprendizaje: inteligencia emocional y procrastinación académica. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 14(3), 87–96.
- Carranza, R. & Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Revista Apuntes Universitarios*. 3(2). 95–108.
- Chan, L. A. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Temática Psicológica*, 7(1), 53-62.

- Caycho, T., Ventura-León, J. & Castilla-Cabello, H. (2017). Análisis factorial exploratorio de una escala de optimismo atributivo en una muestra peruana. *Revista de Psicología*, 7(1), 13-29.
- Cazalla, L., y Molero, D (2016). Inteligencia emocional percibida, disposición al optimismo-pesimismo, satisfacción vital y personalidad de docentes en su formación inicial. *Revista de Investigación Educativa*,34(1), 241-258.
- Cid, S. (2015). *Perfeccionismo, autorregulación, autoeficacia y bienestar psicológico en la procrastinación* (Tesis de maestría). Universidad Pontificia Comillas, España).
- Condori, Y. & Mamani, K. (2016). *Adicción a facebook y procrastinación académica en estudiantes de la facultad de ingeniería y arquitectura de la Universidad Peruana Unión, filial Juliaca – 2015* (Tesis de licenciatura). Universidad Peruana Unión, Perú.
- Domínguez, S., Villegas, G. & Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: Validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad peruana. *LIBERABIT*, 20(2), 293-304.
- Ferrari, J.R., Díaz-Morales, J.F., O'Callaghan, J., Díaz, K. & Argumedo, D. (2007). Frequent behavioral delay tendencies by adults: International prevalence rates of Chronic Procrastination. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38, 458-464.
- Furlan, L., Piemontesi, S., Heredia, D. & Sánchez, R. (2015). Ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios: Correlatos y tratamiento. *Anuario De Investigaciones de la Facultad de Psicología*, 2(1), 37–53.
- Gázquez, J. J., Pérez, M. delC., Mercader, I., Molero, M. del M. & Inglés, C. J. (2014). Repercusión del optimismo y de los Cinco Grandes factores de personalidad sobre la salud de personas mayores. *Universitas Psychologica*, 13(3), 15- 23.

- García, D. (2014). *Bienestar psicológico, inteligencia emocional, disposición a fluir y procrastinación académica en estudiantes universitarios* (Tesis de Maestría). Universidad Rafael Urdaneta, Venezuela.
- Giannoni, E. (2015). *Procrastinación crónica y ansiedad estado – rasgo en una muestra de estudiantes universitarios* (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú).
- González-Brignardello, M. & Sánchez–Elvira–Paniagua, A. (2013). ¿Puede amortiguar el engagement los efectos nocivos de la procrastinación académica? *Acción Psicológica*, 10(1), 117–134.
- González-Arratia, N. I. & Valdez, J. L. (2012). Optimismo-pesimismo y resiliencia en adolescentes de una universidad pública. *CIENCIA ergo-sum*. 19(3), 207-214.
- Gillén F, Pérez J y Arnaiz P, 2013. (2013). Relación entre motivación y optimismo disposicional en aprendices de inglés como lengua extranjera en un contexto universitario. *Revista de educación extraordinario*, 1, 104-128.
- Giménez, M. (2005). Optimismo y pesimismo. Variables asociadas en el contexto escolar. *Pulso* 28 (1), 9-23.
- Gutiérrez, A. (2015). *Influencia de la autoeficacia académica y la procrastinación académica sobre el cansancio emocional de estudiantes de la universidad alas peruanas, lima, 2015* (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Perú.
- Guzmán, D. (2013). *Procrastinación: Una mirada clínica* (Tesis de Maestría). Instituto Superior de Estudios Psicológicos, España.

- Hernández, G. (2016). *Procrastinación académica, motivos de procrastinación y bienestar psicológico en alumnos de ingeniería industrial de una universidad de Trujillo* (Tesis de maestría). Universidad Privada del Norte, Perú.
- Horton, T. V., Wallander, J. L. (2001). Hope and social support as resilience factors against psychological distress of mothers who care for children with chronic physical conditions. *Rehabilitation Psychology*, 46, 382-399.
- Klassen, R. Krawchuk, L. & Rajani, S. (2007). Academic procrastination of undergraduates: Low self – efficacy to self – regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33, 915–931. doi: 10.1016/j.cedpsych.2007.07.001
- Lavarello, J., Espinoza, Evelyn. & Larrañaga, J. (2017). Niveles de optimismo: diferencias entre adultos de países latinoamericanos. *Universitas Psychologica*, 16(2), 1-7. doi: <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-2.noda>
- Lin, E. H. & Peterson, C. (1990). Pessimistic explanatory style and response to illness. *Behaviour Research and Therapy*, 28(3), 243-248. doi: 10.1016/0005-7967(90)90007-6.
- Londoño, C. (2009). Optimismo y salud positiva como predictores de la adaptación a la vida universitaria. *Acta Colombiana de Psicología*, 12(1), 95-107.
- Martínez, C.A.; Reyes, P.G., García, L.A., & González, J.M.I. (2006). Optimismo/pesimismo disposicional y estrategias de afrontamiento del estrés. *Psicothema*, 18(1), 66-72.
- Medina, M. & Tejada, M. (2015). *Autoestima y procrastinación académica en jóvenes universitarios* (Tesis de Licenciatura). Universidad Católica de Santa María, Arequipa, Perú.

- Milgram, N. (1992). El retraso: Una enfermedad de los tiempos modernos. *Boletín de psicología*, (35), 83–102.
- Natividad, L. (2014). *Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios* (Tesis doctoral). Universitat de València, España.
- Novotney, A. (2010). Procrastination or intentional delay. *GradPSYCH*, 8(1), 14.
- Oblitas, L. (2008). Psicología de la salud: Una ciencia del bienestar y la felicidad. *Avances en Psicología*, 16(1), 9-38.
- Ortíz, J.; Ramos, N. & Vera-Villarreal, P. (2010). Optimismo y salud: Estado actual e implicaciones para la psicología clínica y de la salud. *Suma Psicológica*, 10(1), 119-134.
- Pardo, D., Perilla, L. & Salinas, C. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad–rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 14(1), 31–44.
- Peterson, C. y Seligman, M.E.P. (Eds.) (2004). *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association and Oxford University Press.
- Rivas, L. R. A. (2007). *Saber crecer. Resiliencia y espiritualidad*. México D.F.: Urbano.
- Rosário, P, Costa, M., Núñez, J., González–Pienda, J., Solano, P & Valle, A. (2009). Academic procrastination: Associations with Personal, school, and family variables. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(1), 118–127. doi: 10.1017/S1138741600001530
- Rojas, L. (2005). *La fuerza del optimismo*. (1° Ed). España, Madrid, España: Santillana Ediciones Generales.

- Salgado, A. C. (2009). Felicidad, resiliencia y optimismo en estudiantes de colegios nacionales de la ciudad de Lima. *Liberabit*, 15(2), 133-141.
- Seligman, M. E. P. (2006). *La auténtica felicidad*. Buenos Aires: Vergara.
- Seligman, M. E. P. (2014). *Florecer. La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. México D.F.: Editorial Oceáno.
- Scheier, M. F., Carver, C. & Bridges M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078
- Shouwenburg, H., Lay, C., Pychyl, T., & Ferrari, J. (2004). *Counseling the procrastinator in Academic Settings*. Washington D.C: American Psychological Association.
- Staudinger, U. M. & Pasupathi, M. (2000). Life-span perspectives on self, personality, and social cognition. En F.I.M. Craik; I.M. Fergus; T.A. Salthouse (Ed). *The handbook of aging and cognition* (pp. 633-688). 2da Edición. Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta – analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. Doi: 10.1037/0033-2909.133.1.65
- Steel, P. (2011). *Procrastinación: Por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy*. Barcelona, España: Grijalbo.
- Ticona (2017). *Factores de personalidad y optimismo atributivo en estudiantes universitarios* (Tesis de licenciatura). Universidad Católica de Santa María, Perú.

Vallejos, S. (2015). *Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios* (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú

APÉNDICE A: CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Acepto participar de forma voluntaria como sujeto de estudio, así mismo comprendo lo que se me solicita y también sé que puedo hacer las consultas que estime pertinentes. Sé que puedo contactarme con el investigador principal y también con el Comité de Ética en cualquier momento. También comprendo que puedo suspender mi participación en cualquier momento.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de este estudio de investigación.

De antemano, se agradece por su disponibilidad y participación.

Firma del participante:

APÉNDICE B: FICHA DE DATOS GENERALES

DATOS GENERALES			
CARRERA			
CICLO			
EDAD			
SEXO	Femenino		Masculino

APÉNDICE C: INSTRUMENTOS

ESCALA DE OPTIMISMO ATRIBUTIVO (EAO)

Instrucciones

Lea detenidamente cada frase, y luego utilice la Escala para indicar su grado de Acuerdo o Desacuerdo con cada una de las frases. Marque con X sus respuestas. No hay respuestas buenas ni malas.

TA	A	¿	D	TD
Totalmente de Acuerdo	Acuerdo	Ni acuerdo	Desacuerdo	Totalmente en Desacuerdo

Nº	Ítem	TA	A	¿	D	TD
1	Tengo esperanza en el futuro					
2	Si fracaso en el primer intento, en el próximo tendré éxito					
3	No espero que me ocurran cosas buenas en el futuro					
4	Tengo confianza en obtener lo que deseo					
5	No creo que lo que suceda será bueno para mí					
6	Con persistencia puedo obtener lo que me propongo					
7	No estoy seguro de obtener lo que más quiero					
8	Confío en mis habilidades para alcanzar lo que deseo					
9	A menudo, gano porque tengo talento					
10	Siempre veo las cosas en su aspecto favorable					

¡Muchas gracias por tu colaboración!

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA (EPA)

Instrucciones

Lea atentamente cada frase, y luego utilice la Escala para indicar su grado de ocurrencia con cada una de las frases. Marque con una X sus respuestas. No hay respuestas buenas ni malas.

N	CN	A	CS	S
NUNCA	POCAS	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
No me ocurre nunca	VECES Me ocurre pocas veces o casi nunca	Me ocurre alguna vez	Me ocurre mucho	Me ocurre siempre

N°	Ítem	C				
		N	N	A	CS	S
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para último momento					
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes					
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda					
4	Asisto regularmente a clases					
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible					
6	Postergo los trabajos de los cursos que me disgustan					
7	Postergo las lecturas de los cursos que me disgustan					
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 para revisar mis tareas antes de entregarlas					

¡Muchas gracias por tu colaboración!