



UNIVERSIDAD
PRIVADA
DEL NORTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA

“PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA, MOTIVOS DE PROCRASTINACIÓN Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ALUMNOS DE INGENIERÍA INDUSTRIAL DE UNA UNIVERSIDAD DE TRUJILLO.”

Tesis para optar el título profesional de:

Psicólogo

Autor:

Gabriel Fernando Hernández Malca

Asesor:

Dr. Carlos Esteban Borrego Rosas

Trujillo – Perú

2016

APROBACIÓN DE LA TESIS

El (La) asesor(a) y los miembros del jurado evaluador asignados, **APRUEBAN** la tesis desarrollada por el (la) Bachiller **Gabriel Fernando Hernández Malca**, denominada:

“PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA, MOTIVOS DE PROCRASTINACIÓN Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ALUMNOS DE INGENIERÍA INDUSTRIAL DE UNA UNIVERSIDAD DE TRUJILLO”

Dr. Carlos Esteban Borrego Rosas
ASESOR

Ps. Yrina Roldán López
JURADO
PRESIDENTE

Ps. Karla Azabache Alvarado
JURADO

Ps. Lorena Frías Saavedra
JURADO

DEDICATORIA

A mi familia ejemplo de amor, constancia, fortaleza y unión.

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a las autoridades, administrativos, docentes y alumnos que participaron y apoyaron a lo largo de esta investigación. Así también, al equipo de Psicología de la Universidad Privada del Norte por su orientación a lo largo de mi formación profesional. Y lo más importante, a mi familia.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CONTENIDO

APROBACIÓN DE LA TESIS.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO	iv
RESUMEN.....	vii
ABSTRACT	viii
CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN.....	9
CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO.....	14
CAPÍTULO 3. METODOLOGÍA.....	36
CAPÍTULO 4. RESULTADOS	42
CAPÍTULO 5. DISCUSIÓN.....	45
CONCLUSIONES.....	50
RECOMENDACIONES	51
REFERENCIAS.....	53
ANEXOS	61

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Distribución de muestra según características sociodemográficas.....	39
Tabla 2: Distribución de muestra según nivel de procrastinación académica.....	42
Tabla 3: Distribución de muestra según nivel en motivos de procrastinación.....	42
Tabla 4: Distribución de muestra según nivel de bienestar psicológico.....	43
Tabla 5: Correlación de procrastinación académica y bienestar psicológico.....	43
Tabla 6: Correlación de motivos de procrastinación y bienestar psicológico.....	44
Tabla 7: Correlación de procrastinación académica y motivos de procrastinación.....	44
Tabla 8: Pruebas de normalidad.....	70
Tabla 9: Confiabilidad de instrumentos de evaluación.....	71
Tabla 10: Correlación ítem – test de escala de procrastinación académica.....	72
Tabla 11: Correlación ítem – test de test de diagnóstico motivacional.....	73
Tabla 12: Correlación ítem – test de escala de bienestar psicológico de Ryff.....	74
Tabla 13: Niveles y puntajes de escala de procrastinación académica.....	75
Tabla 14: Niveles y puntajes de test de diagnóstico motivacional.....	75
Tabla 15: Niveles y puntajes de escala de bienestar psicológico de Ryff.....	75
Tabla 16: Distribución de la muestra: medias y desviaciones estándar.....	76

RESUMEN

Esta investigación determinó la relación entre procrastinación académica y motivos de procrastinación con el bienestar psicológico en una muestra de 246 alumnos de ingeniería industrial de una universidad de Trujillo. Se utilizaron los siguientes instrumentos, para procrastinación académica, la adaptación de Furlan, Heredia, Piemontesi, Illbele y Sánchez (2010) de la Escala de procrastinación de Tuckman; para motivos de procrastinación, el Test de diagnóstico motivacional (Steel, 2011); y para bienestar psicológico, la escala de bienestar psicológico de Ryff adaptado por Díaz et al. (2006). Los resultados muestran correlación negativa y una probabilidad altamente significativa entre procrastinación académica y motivos de procrastinación con el bienestar psicológico.

Palabras clave: *procrastinación académica, motivos de procrastinación, bienestar psicológico, estudiantes universitarios.*

ABSTRACT

This investigation determined the relationship between academic procrastination and reasons of procrastination with psychological well – being in a sample of 246 students of industrial engineering of a university from Trujillo. There were used the follow instruments, for academic procrastination, the Furlan Heredia, Piemontesi, Illbele and Sánchez's (2010) adaptation of Tuckman Procrastination Scale; for reasons of procrastination, the Motivational diagnostic test (Steel, 2011); and for psychological well – being, the Ryff's Scale of psychological well-being adapted by Díaz et al. (2006).The results shows a negative correlation and highly significant probability between academic procrastination and reasons of procrastination with psychological – well-being.

Key words: *academic procrastination, reasons of procrastination, psychological well – being, university students*

CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

Son distintas las conductas que impiden el desarrollo pleno del ser humano. De todas ellas, procrastinar es una de las características negativas más comunes de la población mundial. (Carranza & Ramírez, 2013; González – Brignardello & Sánchez – Elvira – Paniagua, 2013). Procrastinar es 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), lo cual ocurre especialmente en la sociedad actual, producto del desarrollo de la industrialización donde se está pendiente de fechas límites y plazos de entrega que cuesta cumplir (Steel, 2011). 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).

Cabe señalar que la procrastinación también influye en la salud mental y bienestar general (Novotney, 2010), en el bienestar psicológico de las personas (Cid, 2015; Guzmán, 2013); además se relaciona 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, 2005, 2007; Balkis, 2013).

Teniendo en cuenta que la procrastinación es común en distintos ámbitos, el grupo poblacional que más procrastina son los estudiantes (Novotney, 2010), especialmente los alumnos 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 et al., 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). Tal es el caso que Natividad (2014) encontró en su investigación a estudiantes de la Universitat de València en España, la cual señala que en actividades como estudiar para los exámenes, mantenerse al día con los trabajos y tareas, y escribir el trabajo de final de ciclo son las que más se procrastinan y las que mayor malestar psicológico supone.

De igual modo, procrastinar en actividades de índole académica afecta el bienestar psicológico del estudiante (García, 2014). Así lo confirma el estudio que realizó en España Cid (2015) al hallar que entre menor nivel de procrastinación tenga el alumno universitario mayor será su bienestar psicológico; o también, Cardona (2015) en su investigación a estudiantes universitarios de Antioquia en Colombia la cual determinó que un gran porcentaje son procrastinadores a pesar de que conocen los efectos negativos que acarrea

este tipo de conducta en el rendimiento académico, bienestar psicológico y su calidad de vida.

En el contexto peruano, la conducta procrastinadora también puede observarse en situaciones académicas tal como lo confirma Vallejos (2015) que al igual que Natividad en España, encontró en un grupo de alumnos universitarios de Lima que las actividades académicas de estar al día con trabajos y tareas, estudiar para los exámenes y escribir el trabajo de fin de ciclo son las que más se postergan. Así mismo, otro estudio realizado por Carranza y Ramírez (2013) en estudiantes universitarios de la ciudad de Tarapoto encontró que el 44% de evaluados presentaban mayores niveles de procrastinación. A su vez, Chan (2011) luego de su investigación en alumnos de una universidad de Lima, estableció un perfil del alumno procrastinador en el cual señala que para este tipo de alumno si existe dificultades en entender las clases o trabajos, su respuesta será la inasistencia a clases, postergar trabajos desagradables, presentar tareas sin revisión previa o incluso no presentarlo en las fechas establecidas en absoluto, y además, presentan dificultades en su rendimiento académico como producto de dejar hasta último momento la realización de una tarea o el estudio.

Asimismo, en la realidad universitaria peruana, se aprecia que la procrastinación influye en el bienestar psicológico de los estudiantes. Por ejemplo, en Lima Metropolitana, Vallejos (2015) encontró que la relación entre la procrastinación en actividades académicas y la ansiedad frente a evaluaciones es alta, o también Alegre (2014) en su investigación encontró que a mayor procrastinación en ámbitos académicos, menor será la percepción de autoeficacia; lo que en un largo plazo afecta el rendimiento académico. Por lo tanto, tal como afirma Giannoni (2015), como consecuencia del estrés y la ansiedad que se origina por la procrastinación, la salud mental y el bienestar de alumnos universitarios es afectada. Así también, se halló que un mayor bienestar psicológico está asociado a un mejor rendimiento académico tal como lo demuestran las investigaciones con alumnos universitarios que realizaron Arias Navarrete y Flor (2013) en Tacna y Carranza (2015) en Tarapoto.

A nivel local, si bien no se han desarrollado investigaciones que consideren la procrastinación y el bienestar psicológico, sí se ha investigado componentes que intervienen en el bienestar psicológico de alumnos universitarios de Trujillo, por ejemplo Condori (2013) halló que el bienestar psicológico está relacionado directamente con el rendimiento académico y la autoeficacia, es decir sentirse preparado a nivel emocional, cognitivo y social es importante ante la exigencia académica, además, Merino (2013) encontró que el bienestar psicológico disminuye frente a la ansiedad; o también, ante problemas emocionales, inseguridad, dificultad de adaptación a nuevas situaciones y el no sentirse bien con uno mismo. (Ortiz, 2010 en Merino, 2012).

Por todo lo expuesto, se considera la necesidad de abordar la investigación desde un diseño de investigación correlacional bajo el enfoque de la psicología positiva que considere la relación entre la procrastinación académica, los motivos de la procrastinación y el bienestar psicológico en estudiantes de ingeniería industrial de una universidad de la ciudad de Trujillo.

1.2. Formulación del problema

¿De qué manera se relaciona la procrastinación académica y los motivos de procrastinación con el bienestar psicológico en los estudiantes de ingeniería industrial de una universidad de la ciudad de Trujillo en el año 2016?

1.3. Justificación

La procrastinación y el bienestar psicológico se han investigado en la realidad nacional universitaria pero no local, es así que el desarrollo de esta investigación busca conocer más sobre el nivel de procrastinación académica y sus motivos con el bienestar psicológico además de su relación en estudiantes universitarios de Trujillo.

Considerando que la psicología y su forma de evaluación ha pasado de buscar patologías psíquicas a centrarse el desarrollo positivo de la personalidad adoptando términos como el bienestar psicológico (Griffa & Moreno, 2005), este estudio tratará de comprender si las seis dimensiones de bienestar psicológico propuestas por Ryff caracterizan a la población universitaria local.

Por otra parte, tal como afirma Cid (2015), la procrastinación afecta el bienestar psicológico de los alumnos. De ser así, conocer la relación entre estas variables ayudará en la aplicación de estrategias de enseñanza, desarrollo personal y uso de herramientas que disminuyan conductas procrastinadoras y ayuden a aumentar el nivel de bienestar psicológico en los alumnos a nivel individual y colectivo. Además, determinar los principales motivos de procrastinación permitirá dirigir la aplicación de técnicas psicológicas a nivel racional, emocional y conductual hacia el control del entorno o autorregulación de la persona.

En resumen, la presente investigación además de tener un carácter diagnóstico y de determinar correlaciones entre estas variables, también tendrá una función aplicativa brindando recomendaciones para disminuir conductas no deseadas e incrementar aquellas que buscan el desarrollo para el principal elemento del universo académico, los alumnos.

1.4. Limitaciones

El desarrollo de una investigación no está exento de situaciones que dificulten la ejecución de la misma. Tal es el caso que este estudio podría estar afectado por el tiempo en que se aplique la evaluación, la cual puede realizarse en periodos que implican mayor exigencia como semanas de evaluaciones o presentaciones de trabajos, situaciones donde la autopercepción de procrastinar en las actividades académicas y su efecto en el bienestar psicológico pueden estar influenciados y verse reflejado en las respuestas de los test y por ende en los resultados globales.

Asimismo, factores como la historia personal de cada participante puede intervenir en las respuestas hacia las variables estudiadas, por ejemplo, el participante puede encontrarse en problemas o situaciones psicológicas difíciles durante el periodo de aplicación de la evaluación.

Por otra parte, los resultados de la investigación no pueden generalizarse a toda la población universitaria, debido a que la muestra evaluada pertenece solo a la carrera de ingeniería industrial de una universidad de Trujillo, por lo que otros factores como la carrera, el tipo de carrera, la metodología de trabajo de la universidad o características propias de la población universitaria pueden ser determinantes para obtener resultados diferentes a la de esta investigación. Sin embargo, los resultados pueden servir de referencia para futuras investigaciones con poblaciones similares.

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo general

Determinar la relación entre la procrastinación académica (general) y los motivos de procrastinación (expectativa, valoración, impulsividad) con el bienestar psicológico (autoaceptación, autonomía, crecimiento personal, dominio del entorno, propósito en la vida, relaciones positivas con otros) en los alumnos de ingeniería industrial de una universidad de Trujillo en el año 2016.

1.5.2. Objetivos específicos

- Determinar la relación entre la procrastinación académica (general) y los motivos de procrastinación (expectativa, valoración, impulsividad) en los alumnos de ingeniería industrial de una universidad de Trujillo en el año 2016.
- Determinar el nivel de procrastinación académica (general) que predomina en los alumnos de ingeniería industrial de una universidad de Trujillo en el año 2016.
- Determinar el tipo de motivo de procrastinación (expectativa, valoración, impulsividad) que predomina en los alumnos de Ingeniería Industrial de una universidad de Trujillo en el año 2016

- Determinar la dimensión de bienestar psicológico (autoaceptación, autonomía, crecimiento personal, dominio del entorno, propósito de vida, relaciones positivas con otros) que predomina en los alumnos de ingeniería industrial de una universidad de Trujillo en el año 2016.

CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO

a) Antecedentes

A. Antecedentes internacionales

Cid (2015) realizó una investigación en España a 200 estudiantes universitarios y 100 trabajadores. Se evaluó la relación y diferencias entre los grupos poblaciones respecto a la procrastinación, la autorregulación, la autoeficacia, el perfeccionismo y el bienestar psicológico. Los instrumentos utilizados fueron la escala de procrastinación general de Lay y la escala de bienestar psicológico de Ryff. 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. En cuanto a la relación entre procrastinación y bienestar psicológico en los estudiantes universitarios se encontró que la relación es inversamente proporcional.

García – Alandete (2015) analizó la relación entre significado en la vida y el bienestar psicológico en 180 estudiantes voluntarios de la ciudad de Valencia, España, para esto utilizó la versión española del Test de propósito de vida de Crumbaugh y Maholic y la escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados muestran relación significativa entre ambas variables, especialmente el significado de vida con las dimensiones de autoaceptación, dominio del entorno y relaciones positivas con otros pertenecientes al bienestar psicológico. De esta manera, se reafirma la concepción eudaimónica del bienestar psicológico.

Rosa – Rodríguez, Negrón, Maldonado, Quiñones y Toledo (2015) realizaron un estudio cuantitativo inferencial de tipo transversal para hallar la relación entre bienestar psicológico y apoyo social en estudiantes universitarios. El estudio se realizó a 768 alumnos universitarios de pregrado y postgrado de universidades públicas y privadas en Puerto Rico aplicando la escala de bienestar psicológico de Ryff y el cuestionario MOS de apoyo social percibido de Rodríguez – Espinola y Enrique. Se determinó que existe relación entre todas las dimensiones de bienestar psicológico (autoconcepto, autonomía, crecimiento personal, dominio del entorno, propósito de vida y relaciones positivas con otros) y apoyo social (apoyo emocional, apoyo instrumental y apoyo interacción social positiva), especialmente en las dimensiones de relaciones positivas con otros con el apoyo emocional y el apoyo de interacción social positiva.

Cardona (2015) aplicó un estudio no experimental descriptivo correlacional con el fin de identificar y analizar las relaciones entre el estrés académico y la procrastinación académica en 198 estudiantes de la Universidad de Antioquia, Colombia. Los

instrumentos de evaluación que utilizó fueron el inventario de estrés académico SISCO y la escala de procrastinación académica PASS adaptado por Natividad (2014). 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, Piemontesi, Heredia y Sánchez (2015) realizaron un estudio correlacional entre la ansiedad ante los exámenes, la procrastinación y su funcionamiento ejecutivo a 349 estudiantes de la Universidad de Córdoba. Para la investigación se empleó, el GTAI – AR, la escala de procrastinación académica de Tuckman y el inventario de funciones ejecutivas. Los autores concluyen que el nivel de procrastinación y la ansiedad ante los exámenes son directamente proporcionales, es decir, procrastinar sumado a la cercanía de la evaluación y la poca preparación incrementa el estado de ansiedad ante los exámenes.

En un estudio sobre la procrastinación académica en estudiantes universitarios en España, Natividad (2014) aplicó el PASS a 210 alumnos de la carrera de psicología y el magisterio de la Universitat de València. El autor halló 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, presentar un trabajo de fin de ciclo por un 71,4%, estudiar para los exámenes por un 75,7% y estar al día con las lecturas y trabajos por un 66,6% de evaluados.

Furlan, Ferrero y Gallart (2014) determinaron que la ansiedad ante los exámenes y la procrastinación académica puede considerarse como un indicador para síntomas mentales donde la imagen de uno mismo tiene una percepción negativa. Esta conclusión es resultado del estudio que realizaron a 219 estudiantes de la Universidad Nacional de Córdoba en Argentina con el fin de analizar las comorbilidades de síntomas mentales con la ansiedad y procrastinación. Para el análisis se empleó la escala cognitiva ansiedad frente a los exámenes, la adaptación argentina de la escala de procrastinación de Tuckman y el cuestionario epidemiológico de sintomatología mental.

Pardo, Perilla y Salinas (2014) investigaron sobre la relación entre la procrastinación académica y ansiedad rasgo junto con la influencia de variables sociodemográficas. El estudio fue del tipo correlacional aplicado a 100 alumnos de la carrera de psicología de seis universidades de la ciudad de Bogotá, Colombia con edades entre los 18 y 37 años. Para este trabajo se utilizaron la escala de procrastinación académica (EPA) y el inventario autodescriptivo de ansiedad estado rasgo (IDARE). Se halló correlación

positiva entre procrastinación académica y ansiedad rasgo, por otra parte, no se determinó que exista correlación entre la procrastinación académica con las características sociodemográficas de los participantes.

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 en una muestra de 290 estudiantes universitarios de una universidad de Turquía. Se empleó 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 resultados señalan 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.

Valle, Beramendi y Delfino (2011) realizaron un estudio comparativo correlacional entre el bienestar psicológico y el bienestar social en 120 jóvenes universitarios de la Universidad de Buenos Aires y la Universidad Católica Argentina. Para la investigación se aplicó el cuestionario de bienestar psicológico de Ryff y el cuestionario de bienestar social de Keyes. Las autoras hallaron que las dimensiones más altas de bienestar psicológico son las de crecimiento personal y autonomía y las de bienestar social son las de integración y aceptación social. Asimismo, determinaron que existe mayor correlación entre los componentes de bienestar psicológico de autoaceptación y correlaciones positivas con otros con la dimensión de integración social de bienestar social. En general los componentes de ambas variables muestran correlaciones positivas.

García, Straniero, Páramo, Torrecilla y Escalante (2010) analizó la relación entre estilos de personalidad y las dimensiones de bienestar psicológico de 210 estudiantes de la carrera de psicología. Para el estudio se utilizó el inventario de estilos de personalidad de Millon (MIPS) y la escala de bienestar psicológico para adultos (BIEPS – A). Los resultados señalan que ciertos estilos de personalidad en cuanto a la interacción con otros, los modelos cognitivos y la forma de reaccionar con el medio muestran mayor relación con el bienestar psicológico.

En el 2007, Klassen, Krawchuk y Rajani realizaron un estudio con el fin de explorar los efectos de la procrastinación académica en una muestra de 261 alumnos de psicología de una universidad pública al oeste de Canadá. La investigación consistió en hallar correlaciones entre la procrastinación académica con la autorregulación, la autoeficacia académica, la autoestima y autoeficacia para la autorregulación; por lo cual se utilizó la escala de procrastinación académica de Tuckman, el cuestionario de estrategias de motivación para el aprendizaje (MSLQ) para evaluar la autorregulación y autoeficacia académica, la escala de autoestima de Rosenberg y para la autoeficacia para la

autorregulación la subescala la escala de motivación académica de Zimmerman. Los autores hallaron correlaciones negativas entre la procrastinación académica con las demás variables del estudio. Así también, concluyen que la procrastinación está fuertemente influenciada por la propia confianza al autorregular el aprendizaje.

En el 2006, Ballesteros, Medina y Caycedo realizaron un estudio descriptivo sobre la conceptualización del bienestar psicológico mediante una encuesta de 11 preguntas aplicada a 138 personas voluntarias de un grupo de asistentes al centro de atención psicológica de la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá. Los autores luego del análisis concluyen que la muestra encuestada considera al bienestar psicológico en primer lugar una dimensión general – subjetiva personal y luego intervienen componentes valorativos, afectivos, emocionales y sociales.

Ackerman y Gross (2005) hallaron en su investigación a 194 estudiantes de dos universidades del suroeste de los Estados Unidos que se procrastinaba menos en cursos que son percibidos como interesantes, cuando el instructor brinda instrucciones claras, se hace uso de mayor número de habilidades o se premiaba mientras más pronto se inicia. Por otra parte, también determinaron que la procrastinación no es influenciada por el miedo, la presión de una fecha de entrega o el nivel de la tarea.

B. Antecedentes nacionales

Carranza (2015) investigó sobre la relación entre bienestar psicológico y rendimiento académico. Aplicó su estudio a 210 estudiantes universitarios de Psicología de la Universidad Peruana Unión de la ciudad de Tarapoto. Para su investigación utilizó la escala de bienestar psicológico de Ryff y la relación de calificaciones brindada por la universidad. El resultado determina que a mayor bienestar psicológico mejor rendimiento académico, es decir, existe correlaciones positivas. Asimismo, los resultados indican que existe una relación altamente significativa entre el rendimiento académico y las siguientes dimensiones de bienestar psicológico: autoaceptación, relaciones positivas con otros, crecimiento personal y propósito en la vida.

Giannoni (2015) investigó la relación entre la procrastinación y la ansiedad estado – rasgo en 118 estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana. Para la investigación aplicó los instrumentos, el Inventario de Procrastinación para Adultos (IPA), la escala de procrastinación general (EPG) y el Cuestionario de Procrastinación en la Toma de Decisiones (CPTD). El autor de este estudio encontró que respectivamente cada escala de procrastinación, esta variable se asocia significativamente con la ansiedad – rasgo (0,47, 0,48 y 0,57) a comparación con la ansiedad – estado cuyas relaciones fueron menores (0,32, 0,30 y 0,38).

Vallejos (2015) realizó una investigación a 130 estudiantes de una universidad privada de Lima, 68 de ingeniería y 62 de comunicaciones, para determinar relaciones entre la

procrastinación académica y ansiedad ante las evaluaciones. Se empleó la escala de procrastinación académica PASS y la escala de reacción ante las evaluaciones. La autora realizó un análisis factorial para determinar los principales factores de cada escala; en esta halló que son tres razones que explican la procrastinación académica: creencias sobre la falta de recursos, falta de energía para iniciar la tarea y reacciones negativas ante expectativas o exigencias propias del entorno; y también tres motivos para explicar las reacciones ante evaluación: pensamientos relevantes y distractores, pensamientos negativos antes y durante la evaluación y síntomas fisiológicos de malestar. Los resultados muestran correlaciones entre las razones para procrastinar y factores de las reacciones ante las evaluaciones, sobre todo con los pensamientos negativos. Así también, fueron los alumnos de ingeniería que consideran la postergación de una tarea como un problema y presentaron más esta conducta en tareas del tipo académico – administrativas.

Alegre (2013) realizó un estudio descriptivo correlacional entre la autoeficacia y la procrastinación académica a 348 estudiantes universitarios entre instituciones privadas y estatales de la ciudad de Lima utilizando las escalas de autoeficacia desarrollado por el mismo y la escala de procrastinación académica de Álvarez. El autor encontró que sí existe una correlación negativa entre ambas variables pero con un nivel bajo de significancia.

Carranza y Ramírez (2013) realizaron una investigación de carácter descriptivo para determinar el nivel de procrastinación en 302 estudiantes universitarios de la ciudad de Tarapoto, Perú. El instrumento psicológico utilizado fue el cuestionario de procrastinación de Ramírez, Tello y Vásquez creado en el 2013. Los resultados arrojan que 25% y 52% de evaluados presentan conductas de procrastinación altas y medias respectivamente.

Arias et al. (2013) como parte de un estudio observacional, prospectivo de corte transversal respecto a factores asociados al bienestar psicológico en 117 estudiantes de odontología de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, se encontró que el 35,02% de evaluados presentan un nivel de bienestar psicológico bueno y muy bueno, así también se evidenció una asociación significativa entre el bienestar psicológico con el desempeño académico y capacidad de resiliencia de los alumnos.

Velásquez et al. (2008) examinaron la relación entre bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en 1244 estudiantes de distintas carreras de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Se empleó la escala de bienestar psicológico de Ryff y el inventario de asertividad de Rathus junto con una relación del rendimiento académico de los alumnos. Los resultados indican correlaciones significativas y positivas entre el bienestar psicológico con la asertividad y también con el rendimiento académico.

b) Bases teóricas

A. Procrastinación:

1. Definición:

1.1 Procrastinación:

A nivel general, la procrastinación se define como la tendencia de postergar o aplazar diferentes tareas o actividades (Jabeen, Arif, Sumbul & Muneer, 2014), siendo esta una práctica irracional. (Nabélková & Ratkovska, 2015)

Steel (2007) define la procrastinación como un fallo en la forma de autorregulación, traducéndose como el retraso irracional donde se pospone voluntariamente una acción que se tenía la intención de realizarse. Además, aquí el individuo tiene entendido que la postergación tendrá consecuencias negativas o no será de su beneficio (Steel, 2007, 2011).

La conducta procrastinadora cumple dos características, la primera es que la tarea debe o necesita realizarse (Ackerman & Gross, 2005; Milgram, 1992,) y segundo que la causa de la postergación o aplazamiento es decidida solo por el individuo. (Ackerman & Gross, 2005)

Así también, la conducta de procrastinación puede deberse no solo a causas de personalidad o individuales, sino también de contexto (Ackerman & Gross, 2005, 2007), exigencia de la tarea (García – Maíquez, 2014), exceso de trabajo o manejo inapropiado de tiempo (Jabeen, et al., 2014).

1.2 Procrastinación académica:

La procrastinación está presente en todas las áreas de la vida (Urban, 2012), pero la forma más común es la que se muestra en ambientes académicos (Jabeen et al., 2014; Steel, 2011; Tuckman, 1991) como en colegios o universidades. Esta conducta se considera como procrastinación académica, la cual se define como la ausencia de autorregulación en los estudiantes al dejar de lado una actividad que está bajo su control (Tuckman, 1990 en Furlan et al., 2010) generando la tendencia de postergar tareas académicas (Nábelková & Ratkovská, 2015), y ser un problema común entre los estudiantes (Balkis, 2013). La procrastinación académica puede presentarse por factores internos como la motivación, la autoeficacia, la autodeterminación (Katz, Eilot & Nevo, 2013), creencias sobre el estudio (Balkis, 2013), ineficacia en el manejo del tiempo, nivel bajo de habilidades para el estudio (Nábelková & Ratkovská, 2015) o emociones positivas o negativas que percibe el alumno en la clase. (Ackerman & Gross, 2005; 2007)

O también participar factores externos como la forma en que el docente estructura una clase o deja una tarea (dar instrucciones claras, brindar recompensas o premios, o generar oportunidades de desarrollo de habilidades) (Ackerman & Gross, 2005; 2007), contextos académicos que se caracterizan por contar con varias fechas límites (Nábêlková & Ratkovská, 2015) o contextos académicos no placenteros para el alumno (Balkis, 2013).

Asimismo, la procrastinación académica puede ser considerada como una forma de procrastinación situacional (Nábêlková & Ratkovská, 2015), la cual varía a través del tiempo, pues dependerán de los componentes del sistema educativo como lo son las características de la tarea, los contenidos que se imparten, la metodología de enseñanza y las actividades que se realiza. (Ackerman & Gross, 2005; 2007)

2. Teorías de la procrastinación:

2.1 Teoría de Tuckman:

Tuckman (2010) sostiene que el ciclo de la procrastinación inicia cuando el individuo tiene que enfrentarse a una situación potencialmente difícil. A continuación, se genera pensamientos o creencias de imposibilidad para lograr resolver la tarea, conllevando a tener sentimientos de ansiedad, ira, miedo o la combinación de las tres. Finalmente, estos sentimientos se externalizan como conductas de evitación o aplazamiento.

2.2 Teoría de Motivación Temporal (TMT):

Steel y König en el 2006 crean una teoría para explicar la conducta procrastinadora basada en teorías previas de la psicoeconomía, teoría de las necesidades, teoría de las expectativas y teorías de las perspectivas acumulativas, esta teoría la denominan como la Teoría de la Motivación Temporal (TMT)

En la TMT, los autores sostienen que existen tres factores que influyen en la motivación hacia la procrastinación, estos son la expectativa, la valoración a la tarea y la impulsividad además de un factor determinante que teorías anteriores no consideraban, el tiempo como factor motivacional (Steel & König, 2006), posteriormente el factor tiempo se consideró como la demora hacia la satisfacción. (Steel, 2011).

Según Steel (2007, 2011), la procrastinación es el hiato entre la intención y la acción debido al factor tiempo, es decir, lo que más tiempo toma más difícil será empezar de hacer. Asimismo, el hiato puede presentarse no solo al iniciar una

tarea sino también al tener que completarla una vez iniciada (Ackerman & Gross, 2007)

2.2.1 El proceso biológico de la procrastinación:

La procrastinación es un efecto secundario de una estrategia adaptativa, donde participan dos constructos biológicos, el sistema límbico y la corteza prefrontal, ambos con años de evolución (Steel, 2011)

En primer lugar, el sistema límbico se caracteriza por ser más excitable e instintivo, su visión y acción es a corto plazo, su plano es el aquí y el ahora. Por lo contrario, la corteza prefrontal es racional, enfocado en la ejecución de acciones y logro de metas a largo plazo y abstractas, es decir su plano es hacia el futuro. (Steel, 2011; Urban, 2012)

Luego, la existencia de estas diferencias a nivel neurobiológico crea el contexto ideal para la procrastinación, el cual se produce cuando lo establecido por la corteza prefrontal, como lo son planes o metas a largo plazo, declinan para satisfacer inmediatamente estímulos que el sistema límbico percibe, de esta manera es que se considera que para procrastinar debe existir los dos procesos, planificar y luego abandonar por priorizar lo inmediato. (Steel, 2011).

En otras palabras, el cerebro no procrastinador se caracteriza por ser racional, hacer lo que tiene sentido, mientras que el cerebro procrastinador es irracional se centra en hacer lo fácil, divertido, lo cual generalmente no tiene sentido realizarse; sin embargo, cuanto más próxima se encuentra el tiempo límite para la presentación de la tarea, la urgencia de completarlo genera que la parte racional sea quien tome el control y por ende se realicen las acciones para concluirlo. (Urban, 2012)

2.2.2 Componentes de la procrastinación:

La TMT sostiene cuatro puntos, primero que mientras mayor sea la recompensa y mayor sea la probabilidad de obtenerla, mayor será la motivación para realizar una actividad; segundo, a mayor significado o valoración que tenga el concretar la tarea, mayor será la motivación; tercero, mientras más impulsiva sea la persona menor determinación tendrá para iniciar o completar la tarea; y cuarto, cuanto mayor sea el tiempo para ejecutar o presentar una tarea menor será la motivación para iniciar su ejecución. Estos fundamentos obedecen a los componentes de la procrastinación, expectativa, valoración, impulsividad y demora de la satisfacción o gratificación. (Steel, 2011)

a. Expectativa:

La expectativa es la percepción de que un suceso sea probable que ocurra, la cual es influenciada por la situación en que se presenta y las características de la persona. (Steel & König, 2006), como la autoeficacia (Katz et al., 2013), la confianza y creencias que se tienen al resolver un problema o completar una tarea. (Steel, 2011)

En primer lugar, a nivel personal lo que influye en la expectativa son las creencias limitantes, cuya percepción hacia las propias capacidades puede resultar en procrastinación. (Steel, 2011). Además, tener menos autoconfianza en las tareas que se postergan es producto de una impotencia aprendida (Steel, 2011), O también, los pensamientos que se tienen sobre los eventos afectan la forma en cómo se siente y comporta el individuo. (Davi, Lynn & Elli, 2010 en Balkis, 2013)

De la misma manera, se puede concluir en procrastinación si se muestra un exceso de confianza u optimismo (Steel, 2011), sobre todo al estimar la cantidad de tiempo y esfuerzo que toma realizar cualquier actividad (Perlmutter, 2012)

b. Valoración:

La valoración es la percepción de importancia que tiene el lograr concretar una tarea o actividad, viéndose influenciada por las características de la situación y de la persona, por lo tanto, para conocer el efecto de la valoración se considera la necesidad presente y qué tan satisfactorio es para la persona el logro o ejecución de la tarea. (Steel & König, 2006)

Existe la tendencia a retrasar aquello que no nos gusta (Steel, 2011). El aplazamiento puede deberse a diversos factores como tener una actividad, tarea o decisión que puede resultar desagradable o incómodo, por lo que el sujeto manifiesta aversión a la tarea (Natividad, 2014, Pérez, 2014; Sirois, 2014); que las tareas generen emociones negativas (Sirois, 2014); causen aburrimiento, no sean interesantes o exigentes (Ackerman & Gross, 2005; Steel, 2011); que las actividades no estén en relación a los valores, afinidades y/o necesidades personales; o forman parte de objetivos impuestos; o también cuando se tiene

un desgaste físico o mental, la procrastinación será más fácil de manifestarse (Sirois, 2014; Steel, 2011)

Al igual que el exceso de confianza u optimismo en el componente de expectativa, la alta autoexigencia en el componente de valoración también puede derivar en conductas procrastinadoras (Steel, 2011)

c. Impulsividad:

La impulsividad es el componente que tiene mayor relación con la procrastinación, La impulsividad se presenta mientras más cerca y más atractiva se tenga la tentación, pues mayor será el deseo de satisfacerla, y por ende procrastinar. (Steel, 2011)

La persona impulsiva trata por cualquier medio de librarse de aquellas tareas que generen ansiedad, se distraen fácilmente, poseen bajo autocontrol, son poco meticulosos y muestran dificultades para planificar a largo plazo, de esta manera es que las metas a largo plazo y con mayor valor quedan relegadas para obtener beneficios a corto plazo pero con menor valor. (Steel, 2011)

En resumen, la procrastinación no es más que otra forma de impulsividad. (García – Maíquez, 2014)

d. Demora de la satisfacción:

La demora de la satisfacción obedece a que un evento, suceso o actividad tendrá mucha mayor influencia y menor tendencia a la postergación mientras más cercano o inmediato se encuentre a nivel temporal (Sirois, 2014; Steel & König, 2006, Steel, 2011); es decir la procrastinación es producto de la tendencia de priorizar una regulación a corto plazo que una meta a largo plazo (Sirois & Pychyl, 2013) esto se explica a que el presente se observa inmediato o concreto, mientras que el futuro se ve lejano y abstracto (Steel, 2011)

Asimismo, la procrastinación se asocia con una perspectiva de tiempo presente con carácter hedónico y se relaciona negativamente con la orientación hacia el futuro. (Sirois, 2014) Esta situación sucede porque la persona busca una gratificación inmediata, sin embargo, el ejecutar una tarea o trabajo toma un mayor tiempo para finalizarlo (Tuckman, 2010) y obtener una

recompensa por esta también es distante en el tiempo. (Sirois, 2014)

3. Características del 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.

4. Consecuencias e impacto de la procrastinación:

La procrastinación tiene un impacto negativo que no solo abarca un área específica de la persona, por el contrario tiende a manifestarse en diversos ámbitos de la vida

(Steel, 2011). A continuación se abarcaran las consecuencias en los niveles personal, académico y laboral.

A nivel personal, las conductas de postergación o aplazamiento irracional están relacionadas con un bienestar pobre o bajo a nivel físico y psicológico (Sirois & Kitner, 2014) teniendo consecuencias diversas en la salud física, la salud mental, incluso llegando al desarrollo económico y/o material. Tal es así que los procrastinadores son menos saludables porque postergan actividades de prevención y practican conductas de riesgo como el abuso de alcohol, drogas, cigarro o promiscuidad sexual, sobre todo relacionado al factor de impulsividad (Steel, 2011). Respecto a la salud mental, procrastinar genera estrés (Ackerman & Gross, 2005; 2007; Sirois & Kitner, 2015) y emociones no saludables como culpa, vergüenza (Balkis, 2013) y ansiedad (Ackerman & Gross, 2005, 2007; Balkis, 2013); además las personas que procrastinan viven lamentándose como esta conducta influye en sus vidas, afectando su felicidad y generando resentimientos al percibirse como espectadores y no ser capaces de empezar a hacer lo que realmente desean (Urban, 2012). Respecto al ámbito económico, investigaciones señalan que los procrastinadores son más deudores y por ende cuentan con menor riqueza material (Steel, 2011).

En segundo lugar, a nivel académico, procrastinar se relaciona negativamente con el logro y desarrollo académico. (Balkis, 2013; Clariana, Gotzens, Badia & Cladellas, 2012). Esta conducta tiene consecuencias positivas en un corto plazo, sin embargo a mediano y largo plazo genera inconvenientes en la vida del estudiante (Clariana et al., 2012). De esta manera, el alumno procrastinador experimenta ansiedad y miedo al fracaso, generando que las actividades académicas no se ejecuten con anticipación (Clariana et al., 2011), dejando en un segundo plano la calidad de trabajo o estudio (Ackerman & Gross, 2007) o realizando conductas negativas como plagiar (Clariana et al., 2012), por lo tanto, se obtiene un desarrollo académico deficiente (Ackerman & Gross, 2005; Balkis, 2013; Tuckman, 2005). Asimismo, los estudiantes con un alto nivel de procrastinación académica y bajos niveles de creencias racionales hacia el estudio experimentan estrés, ansiedad, frustración e ira haciendo que se sientan insatisfechos con su vida académica. (Balkis, 2013).

Por último, en relación con el ámbito laboral, los procrastinadores son menos productivos, rinden menos y aplazan la toma de decisiones (Steel, 2011).

5. Estrategias de afrontamiento de la procrastinación:

La forma en que se ha tratado la procrastinación ha estado relacionada con la productividad o la gestión eficaz del tiempo. Si bien son válidas las estrategias que se han propuesto, la procrastinación como variable psicológica ha de solucionarse

desde ese enfoque. Considerando los componentes de la teoría motivación temporal (TMT) desarrollada por Steel y König (2006), se han propuesto distintas estrategias para evitar caer en conductas procrastinadoras.

Iniciando con el primer componente, la expectativa, para incrementar la confianza que se tiene en las propias capacidades, Steel (2011) señala tres estrategias, el cumplimiento de deseos, las espirales de éxito y las victorias vicarias.

El cumplimiento de deseos es la visualización de lo que se quiere conseguir sumado a un contraste mental (Oettingen et al., 2005 en Steel, 2011), es decir comparar la situación ideal y la situación actual, luego la diferencia percibida generará en la persona una reacción para dejar de procrastinar y hacer planes para llegar al estado deseado (Steel, 2011).

Las espirales de éxito se basan en que la planificación y consecución de logros pequeños y constantes dan como resultado un logro y éxito mayor, conseguir las pequeñas victorias genera mayor confianza y por ende influye en el esfuerzo para conseguir más logros. (Steel, 2011)

Las victorias vicarias, sostiene que el rodearse o compartir con personas o grupos de personas que promuevan el desarrollo de uno mismo, tener modelos de personas a seguir generará mayor impacto en lograr las tareas planificadas. (Steel, 2011)

Asimismo, una actitud positiva, tener una visión de éxito, promover la motivación de logro (Nábêlková & Ratkovská, 2015), ser optimistas, eliminar el pensamiento negativo y fortalecer la autoeficacia (Ramsay, 2002), combatir pensamientos irracionales (Balkis, 2013) son estrategias utilizadas para superar la procrastinación; si una persona está segura que alcanzará el éxito realizará una actividad con un fin en la mente, será constante y se esforzará por alcanzarlo.

Por otra parte, considerando el componente de expectativa, la procrastinación puede deberse al exceso de optimismo, para lo cual Steel (2011) considera como medio autorregulador el prever lo peor y esperar lo mejor, en otras palabras, considerar que el logro de algún objetivo o cumplimiento de una tarea tendrá tanto avances satisfactorios como obstáculos, por lo que resulta útil considerar las limitaciones y contar con un plan de contingencia (Perlmutter, 2012; Steel, 2011); además de ampliar el margen de tiempo al planificar un proyecto o tarea (Perlmutter, 2012). Asimismo, aceptar o justificar que se procrastina paradójicamente alivia la ansiedad y el sentimiento de culpa, por ende ayuda a superarla (Steel, 2011), y también lo es mostrar la ineficacia y disfuncionalidad de las racionalizaciones que se utilizan para procrastinar (Tuckman, 2005).

Luego, el segundo factor, la valoración de la tarea, si el lograr o realizar una tarea no tiene significado para el individuo, su ejecución será difícil. Por lo tanto, trazar objetivos que tengan relevancia a nivel personal, que se centren en conseguir y no

evitar algo (Lyubomirsky, 2008; Steel, 2011), además que se consideren interesantes e implique utilizar un mayor número de habilidades (Ackerman & Gross, 2005) ayuda y brinda mayor motivación a cumplirlo y procrastinar menos. Así también, promover una motivación autónoma, es decir intrínseca, ayuda a prevenir o reducir la procrastinación (Katz et al., 2013).

En tercer lugar, se tiene a la impulsividad. Para disminuir el impulso a realizar actividades que lleven a procrastinar, la persona debe hacer una introspección sobre sus debilidades, considerando esto plantearse estrategias como alejar la tentación (objeto o situación) que hace postergar sus actividades, también el saciar primero sus impulsos antes que el querer controlarlo culmine con obtener una mayor necesidad, o sino asegurar que el hecho de aplazar irracionalmente se relacione o brinde un beneficio a entidades (grupos, proyectos, etc.) contrario a sus propias convicciones (Steel, 2011).

Asimismo, a nivel contextual, para resistir el impulso y ser más productivo, el individuo debe asociar y delimitar sus ambientes de trabajo y productividad (Steel, 2011).

De igual manera, se necesita estar concentrado en una sola tarea, plantearse objetivos y metas, y estos a la vez en submetas (Steel, 2011), delimitar y especificar ayuda a disminuir las probabilidades de postergar (Ackerman & Gross, 2005), es decir, tener la consigna específica de lo que se debe hacer y lo que se busca puede reducir el hiato de la procrastinación.

Además el crear un hábito y tener una rutina ayuda a tomar acción, incluso si se tienen tentaciones de por medio (Steel, 2011).

Por último en un factor determinante, la demora de la gratificación o satisfacción, es de suma importancia aplicar estrategias que consideren el factor tiempo y las recompensas. Lo más recomendable es transformar los objetivos abstractos en objetivos concretos y medibles (Steel, 2011), especificarlos en tiempos más cercanos y regulares (Tuckman, 2005), dividirlos en tiempos o actividades más pequeñas (Perlmutter, 2012) y brindar recompensas mientras más pronto se realizan (Ackerman & Gross, 2005). Igualmente, enfocarse en el presente puede ser una estrategia temporal para reducir la procrastinación en tareas importantes pero a la vez aversivas (Sirois, 2014).

B. Bienestar psicológico:

1. Definición:

a. Bienestar:

El bienestar es el óptimo funcionamiento experiencial y psicológico de la persona (Ryan & Deci, 2001; Vásquez, Hervás, Rahona & Gómez, 2009), este

se encuentra determinado por factores psicológicos y sociales y no por factores económicos o indicadores materiales. (Fernández, Victoria García – Viniegras & Lorenzo, 2014).

Ante los últimos avances metodológicos y teóricos, el estudio de bienestar ha variado pasando de investigarse por medio del establecimiento de diferencias entre personas, a plantearse la evolución de uno mismo a lo largo de la vida. (Ryan & Deci, 2001) e integrar desde un punto de vista científico la autorrealización y el desarrollo de significado centrado en el ser humano (Ryff, 2014)

Asimismo, la práctica del individuo y las organizaciones en distintos ámbitos de la vida como lo son la educación, la salud, la crianza, etc. dependerá de cómo definan estos el concepto de bienestar (Ryan & Deci, 2001).

En la concepción del bienestar existen dos perspectivas, la primera es la perspectiva hedónica de la cual surge el bienestar subjetivo y la perspectiva eudaimónica donde se construye el bienestar psicológico (Keyes, Ryff & Shmotkin, 2002).

b. Hedonismo y bienestar subjetivo:

En primer lugar, se encuentra la perspectiva hedónica, esta considera que el bienestar consiste en la felicidad subjetiva y abarca el experimentar placer contra disgusto, lo cuales se basan en juicios que hace la persona sobre lo que es bueno o malo en la vida (Ryan & Deci, 2001), es decir, se coloca al placer como un objetivo del ser humano (Rodríguez – Carvajal, Díaz, Moreno – Jiménez, Blanco & van Dierendonck., 2010).

Esta concepción ha tenido mayor aceptación en modelos recientes. (Fernández et al., 2014), y basándose en esta perspectiva surge el bienestar subjetivo; este tipo de bienestar sostiene que el principal objetivo en la vida es la experimentación de placeres (Vielma & Alonso, 2010) y una serie de eventos placenteros da como resultado la felicidad (Vásquez et al., 2009). Por consiguiente, la actividad de la persona centra sus esfuerzo en aumentar afectos positivos y disminuir afectos negativos para percibir sensación de satisfacción con la vida (Vásquez et al. 2009). Sin embargo, la crítica que recibe el hedonismo es limitar la felicidad solo a momentos de placer (Fernández et al., 2014).

c. Eudaimonia y bienestar psicológico:

Por otra parte, la percepción eudaimónica es la base del bienestar psicológico; de esta manera, basada en los principios propuestos por Aristóteles siglos

atrás (Fernández, et al., 2014; Ryff & Singer, 2008), considera que el bienestar se define como aquel estado que combina la armonía psicológica y plenitud abarcando el desarrollo de las virtudes, capacidades y crecimiento personal (Rodríguez – Carvajal et al., 2010; Vielma & Alonso, 2010), la realización de actividades con búsqueda de sentido, el fortalecimiento de un sistema de valores, la responsabilidad, el esfuerzo (Fernández et al., 2014) y el potencial humano (Fernández et al., 2014; Ryan & Deci, 2001) además de su autoevaluación según sus propósitos en la vida y nivel de desarrollo de potencial (Fernández et al., 2014; Vielma & Alonso, 2010); por lo tanto el bienestar psicológico es y varía según como lo defina cada persona (Fernández et al., 2014), pues cada uno da un significado a su existencia (Rollán, García – Bermejo & Villarrubia, 2005).

Así también, en la perspectiva eudaimónica, el bienestar se asocia con los retos y la autoexigencia; además, la eudaimonia ocurre cuando las actividades de la persona son congruentes con sus principios y se siente comprometido con todos (Waterman, 1993 en Ryan & Deci, 2001). De esta manera, el bienestar psicológico surge de la interacción entre las variables psicológicas, sociales y culturales del individuo tales como la personalidad, los proyectos personales, valores, edad, etc. (Fernández et al., 2014).

En contraparte con la concepción hedónica, la percepción eudaimónica, y por ende el bienestar psicológico, coloca su foco de atención en todos los procesos que involucren el vivir bien (Vásquez et al., 2009). En esta perspectiva, se considera que es mejor experimentar y ser congruente frente a emociones positivas y negativas, ya que, el reprimirlas limita la experiencia de bienestar. (Ryan & Deci, 2001)

Considerando los fundamentos de la psicología positiva y el bienestar psicológico, Ryff y Keyes (1995) concluyen que sentir bienestar es más importante que sentirse feliz y satisfecho con la vida; de la misma manera, los teóricos distinguen la eudaimonia del hedonismo, siendo esta última mayormente relacionada con el vivir de forma relajada y sin problemas, además de sostener que la felicidad subjetiva no equivale a bienestar. (Ryan & Deci, 2001). Además, Csikszentmihalyi (2007) afirma que no basta con ser felices para la vida plena, sino también que la persona debe buscar y desarrollar sus habilidades para alcanzar su potencial.

Por último, existe investigaciones cuyos autores sostienen que es conveniente adoptar el estudio del bienestar como un fenómeno multidimensional (Ryan & Deci, 2001), ya que ambas perspectivas muestran formas distintas de entender el bienestar o sentirse bien. (Rodríguez - Carvajal et al., 2010).

2. Antecedentes históricos:

El estudio del bienestar se ha realizado a lo largo de la historia. Tales son los casos en la antigua Grecia hasta las teorías modernas propuestas en las últimas décadas.

En la antigua Grecia se realizaron los primeros estudios basados en el bienestar. Aristóteles determinó los términos de eudaimonia, el cual consiste en las máximas griegas de conocerse a uno mismo; y también ser lo que eres, es decir lograr lo mejor de cada uno. (Ryff, 2014). En su obra *Ética para Nicómano*, Aristóteles brinda una doctrina ética que proveería una guía de forma de vida; su concepción sostenía que el bienestar era el logro de la autorrealización y del verdadero potencial, la cual es desarrollar lo mejor de nuestros talentos y capacidades, y se consigue según la disposición y talento que tenga el individuo. (Ryff & Singer, 2008).

El estudio del bienestar disminuyó en la primera mitad del siglo XX, la psicología antes de la segunda guerra mundial se concentraba en curar las enfermedades mentales, identificar y promover el desarrollo individual y ayudar a tener mayor productividad y satisfacción vital. Sin embargo, luego de los sucesos de la guerra, solo desarrolló su atención en las enfermedades mentales, debido a la prioridad que se brindó al estudio de psicopatologías y su tratamiento. (Castro – Solano & Lupano – Perugini, 2014)

A inicios del nuevo siglo, se observó que la psicología durante casi todo el siglo XX tuvo una percepción patológica; sin embargo, con el desarrollo de la psicología positiva se transformó este paradigma, se empezó a ejecutar actividades para la promoción del bienestar y desarrollo humano con un carácter más preventivo que terapéutico. Cabe recalcar que Ryff en 1989 es pionera en el estudio del bienestar y la felicidad con su teoría multidimensional sobre el bienestar; aquí, Ryff sostiene que en Occidente se adoptó mal el término eudaimonia al traducirlo como felicidad, sin embargo, ella asegura que la concepción de Aristóteles al término hace referencia a la búsqueda y desarrollo del verdadero potencial del ser humano, por lo tanto, la eudaimonia está más relacionado al bienestar que con la felicidad.

El inicio de la psicología positiva, determinado cronológicamente cuando Martin Seligman es nombrado presidente de la APA, se amplía el concepto de salud, considerándolo como experiencia de bienestar y no solo la ausencia de enfermedades; y se sostiene que la psicología debe focalizar sus esfuerzos para el desarrollo de los recursos personales como modelo de prevención. (Marina, 2012). En esta visión, la psicología ha adoptado términos como calidad de vida,

resiliencia o bienestar psicológico (Griffa & Moreno, 2005), este último incluido principalmente en el primer pilar de la psicología positiva, siendo estos las emociones positivas, los tratos positivos, las organizaciones positivas propuesto por Seligman en el 2002 y las relaciones positivas añadido en 2009 (Castro – Solano & Lupano – Perugini, 2014). Posteriormente, la psicología positiva ha centrado sus estudios en la felicidad y dos emociones esenciales, el optimismo y el estado de armonía o flow, es decir, experimentar que lo que se desea, piensa y siente estén en conjunción (Csikzentmihalyi, 2007).

La psicología positiva, pragmáticamente, es la integración de procesos, mecanismos y significados que permiten la realización personal y mejor calidad de vida (Castro – Solano & Lupano – Perugini, 2014), por lo tanto, la psicología positiva se ha convertido en el marco apropiado para estudiar el bienestar psicológico (Fernández et al., 2014).

3. Teorías del bienestar psicológico:

3.1 Teoría de la autodeterminación:

La teoría del bienestar psicológico de la autodeterminación fue propuesta por Ryan y Deci en el año 2000. Esta teoría considera la existencia de tres necesidades psicológicas básicas: la autonomía, la competencia y el parentesco; desarrollarlas es importante para el bienestar, el crecimiento psicológico y la integridad del individuo. (Ryan & Deci, 2001).

Las necesidades básicas que la teoría plantea define los requerimientos mínimos de la salud psicológica y da forma a los elementos que el ambiente social tiene que brindar para la prosperidad y crecimiento psicológico. (Ryan & Deci, 2001).

Los autores, a comparación de lo planteado por Ryff, consideran que su teoría adopta tanto los aspectos de la perspectiva hedónica como eudaimónica; asimismo difieren en cómo se considera la autonomía, la competencia y el parentesco, para los autores, estas necesidades básicas son factores que influyen en el bienestar, mientras que, autores como Carol Ryff utiliza estos elementos para definir el bienestar (Ryan & Deci, 2001).

3.2 Modelo teórico de Ryff:

Ryff (1989) propuso una teoría sobre el bienestar psicológico, en el cual señala que este es el resultado de seis componentes o dimensiones: la autoaceptación, la autonomía, el propósito de vida, las relaciones positivas con otros, el crecimiento personal y el dominio del entorno; donde el alto o

bajo nivel de desarrollo de estos componentes está relacionado con la forma en como el individuo afronta los retos de la vida (Ryff, 2014)

Este modelo teórico además de adoptar la perspectiva eudaimónica según la concepción de Aristóteles (Ryff, 2014), también recopila fundamentos teóricos de anteriores autores como lo son las teorías de la auto – actualización de Maslow, la madurez propuesta por Allport, el funcionamiento pleno desarrollado por Rogers (Díaz et al., 2006; Ryff, 2014), la individuación de Jung, la salud mental propuesta por Jahoda, la búsqueda de sentido desarrollado por Frankl, el desarrollo personal de Erikson, las tendencias básicas de vida de Bühler y el proceso ejecutivo de personalidad de Neugarten. (Ryff, 2014)

Según Fernández et al. (2014), este modelo sugiere que tanto que la perspectiva hedónica como la eudaimónica son independientes, es decir, una persona puede mostrar tener bienestar psicológico y no experimentar situaciones de placer debido a las circunstancias en que se encuentre; por ejemplo, trabajar para conseguir o superar una tarea difícil pero con valor para el individuo.

3.2.1 Componentes del bienestar psicológico:

a. Autoaceptación:

La autoaceptación es la evaluación positiva de uno mismo, aquí el individuo conoce y acepta tanto los aspectos positivos como negativos de su ser, además de sus acciones pasadas (Ryff & Keyes, 1995, Ryff & Singer, 2008; Ryff, 2014; Vielma & Alonso, 2010), es además, la característica principal para el funcionamiento psicológico positivo (Ryff, 1989). A largo plazo, involucra darse cuenta y aceptar las propias fortalezas y debilidades. (Ryff & Singer, 2008).

b. Relaciones positivas con otros:

Las relaciones positivas con otros es descrito como tener vínculos psico – sociales de calidad, satisfactorios y confiables con otras personas, así como mostrar sentido de afecto, empatía confianza e intimidad (Ryff & Keyes, 1995; Ryff, 2014; Vielma & Alonso, 2010); por lo tanto, el ámbito interpersonal es un punto central del bienestar en la vida (Ryff & Singer, 2008).

La confianza, calidez y relaciones interpersonales de apoyo son de suma importancia para el bienestar (Ryan & Deci, 2001), pues,

interrelacionarse con otros incrementa la calidad de experiencias que se viven, especialmente con amigos, debido a que son las amistades quienes promueven el desarrollo a largo plazo del potencial personal y brindan mayores estados de fluidez. (Csikzentmihalyi, 2007)

c. Autonomía:

La autonomía se define como la autodeterminación e independencia que muestra la persona frente a las presiones sociales, denotando que el individuo vive según sus propias convicciones y principios (Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008; Ryff, 2014), no se deja llevar por creencias o medios de la sociedad, además de evaluarse bajo sus propios parámetros o estándares. (Ryff, 1989). Esta dimensión es la que tiene mayor influencia de la cultura occidental. (Ryff & Singer, 2008).

d. Dominio del entorno:

Es la capacidad de controlar la situación en que se encuentra además de aprovechar las oportunidades que se presenta (Ryff & Keyes, 1995, Ryff, 2014); la persona experimenta mayor capacidad de influencia una vez que domine este componente (Vielma & Alonso, 2010), además puede encontrar o crear un ambiente que calce con sus necesidades y capacidades personales. (Ryff & Singer, 2008).

e. Propósito en la vida:

Esta dimensión muestra una fuerte influencia de los enfoques existenciales, especialmente el propuesto por Víctor Frankl, en su filosofía de búsqueda de sentido. (Ryff & Singer, 2008).

Este componente consiste en dar significado a la vida mostrando que hay una intención y sentido de dirección hacia objetivos que brinda un significado a la existencia de uno mismo (Ryff & Keyes, 1995; Ryff, 1989; 2014).

Esta dimensión se relaciona con el establecimiento y manejo de metas, el cual es parte fundamental de la existencia del ser humano y junto con el establecimiento de prioridades son parte de un estado de fluidez y vida óptima (Csikzentmihalyi, 2007);

además la importancia que tienen los motivos y metas están alineados con el incremento del bienestar (Ryan & Deci, 2001).

Ya como planteaba Aristóteles, las intenciones humanas superiores involucran actividades que tiene un propósito y persiguen una meta, donde además la acción es de suma importancia en el bienestar. (Ryff & Singer, 2008).

f. Crecimiento personal:

Es la dimensión más cercana a la perspectiva eudaimónica de bienestar psicológico; en esta, el individuo se caracteriza por estar continuamente afrontando nuevos retos durante su vida, mostrándose abierto a nuevas experiencias (Ryff, 1989). Por lo tanto, se define al crecimiento personal como el sentimiento de crecimiento y desarrollo continuo del talento y potencial como individuo. (Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008; Ryff, 2014)

4. Características de la persona con bienestar psicológico:

La persona con un bienestar psicológico desarrollado se caracteriza por gestionar o tener un plan de vida, mostrar optimismo, ser empático, tener una alta autoestima, valorar más los aspectos intrínsecos que extrínsecos, cambiar sus actividades según sus intenciones, ser emocionalmente inteligentes y autoevaluarse de manera realista. (Ryff, 2014)

Asimismo, el individuo con bienestar psicológico comparte las características de la persona autotélica, es decir, que la persona realiza las cosas por su bien propio, porque le gusta y causa satisfacción y de esta manera desarrolla sus habilidades (Csikszentmihalyi, 2007).

Además, frente a situaciones de fracaso o nuevas circunstancias reorientan, vuelven a planificar y reorganizan sus acciones para lograr los niveles de satisfacción que esperan (Fernández et al., 2014) además de poseer un alto sentido de vida. (Rollán et al., 2005).

5. Consecuencias del bienestar psicológico:

El bienestar tiene beneficios a mediano plazo en ámbitos como la satisfacción familiar, satisfacción en las relaciones interpersonales, rendimiento laboral, mejor salud y mayor longevidad. (Lyubomirsky, 2001 en Fernández et al., 2014)

Desarrollar los componentes del bienestar psicológico tiene consecuencias positivas pero ajustadas según como la persona enfrente los retos de la vida

(Ryff, 2014), estas consecuencias pueden mostrarse a nivel personal como interpersonal.

Respecto a la salud, mostrar bienestar y estados positivos a nivel psicológico influye en el desarrollo de factores protectores frente a problemas físicos y/o enfermedades, capacidad inmunitaria además de beneficiar su proceso de recuperación y promover conductas saludables (Vásquez et al., 2009)

A nivel interpersonal, mostrar mayor bienestar psicológico se relaciona también con mayor satisfacción familiar (Rollán et al., 2005).

5.1 Hipótesis

General:

- Existe correlación negativa entre la procrastinación académica (general) y los motivos de procrastinación (expectativa, valoración, impulsividad) con el bienestar psicológico (autoaceptación, autonomía, crecimiento personal, dominio del entorno, propósito en la vida, relaciones positivas con otros) en los alumnos de ingeniería industrial de una universidad de Trujillo en el año 2016.

Específicas:

- Existe correlación positiva entre la procrastinación académica (general) y los motivos de procrastinación (expectativa, valoración, impulsividad) en los alumnos de ingeniería industrial de una universidad de Trujillo en el año 2016.

CAPÍTULO 3. METODOLOGÍA

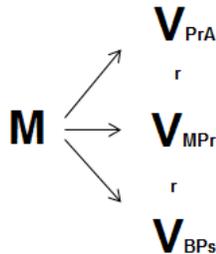
1.1 Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	ÍTEMS
Procrastinación académica	<p>Procrastinación: Según Steel (2011), la procrastinación es un fallo en la forma de autorregulación del individuo lo que se traduce como un retraso irracional donde se pospone voluntariamente un curso de acción intencionado a pesar de que se conoce que la postergación traerá consecuencias negativas.</p> <p>Procrastinación académica: Ausencia de autorregulación, donde el alumno evita o deja de lado una actividad que está bajo su control. (Tuckman, 1990 en Furlan et al. 2010), generando una tendencia de postergar tareas académicas (Nábelková & Ratkovská, 2015).</p>	<p>Puntuación obtenida en la Escala de Procrastinación académica de Tuckman (Tuckman Procrastination Scale – TPS) de Tuckman (1991) adaptado al español por Furlan et al (2010), el cual contiene 15 ítems que describen situaciones que pasan los estudiantes durante su actividad académica, aquí el evaluado debe indicar en un rango de 1 (Nunca) hasta 5 (Siempre) la opción que mejor describe su situación. A mayor puntaje, mayor será el nivel de procrastinación académica que se presente.</p>	Procrastinación académica	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14 y 15

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	ÍTEMS
Motivos de procrastinación	La motivación hacia la procrastinación es producto de la interacción de tres factores: la expectativa, la valoración, la impulsividad (Steel & König, 2006) más el factor tiempo considerado como la demora de la gratificación (Steel, 2011).	Puntuación obtenida del Test de diagnóstico motivacional desarrollado por Steel (2011), el cual contiene 21 ítems que enuncian situaciones en las que interviene la motivación, respecto a la cual la persona debe indicar en un rango de 1 (Nunca o casi nunca) hasta 5 (Siempre o casi siempre) la frecuencia con que se presentan.	Expectativa	1,4, 7, 10, 13, 16 y 19
			Valoración	2, 5, 8, 11, 14, 17 y 20
			Impulsividad	3, 6, 9, 12, 15, 18 y 21
Bienestar psicológico	El bienestar psicológico es la suma de seis dimensiones de la persona: el dominio del entorno, su crecimiento personal, propósito en la vida, autonomía, auto aceptación y relaciones positivas con otros. (Ryff & Keyes, 1995)	Puntuación obtenida de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff (1995) con adaptación al español de Díaz et al (2006), la cual contiene 29 ítems que describen conductas, emociones y cogniciones que el evaluado debe indicar en un rango de 1 (Totalmente desacuerdo) hasta 6 (totalmente de acuerdo) según su nivel de semejanza de la situación	Dominio del entorno	5, 10,14, 19 y 29
			Crecimiento personal	21, 26, 27 y 28
			Propósito en la vida	6, 11, 15, 16 y 20
			Autonomía	3, 4, 9, 13, 18 y 23
			Auto aceptación	1, 7, 17 y 24
			Relaciones positivas con otros	2, 8, 12, 22 y 25

1.2 Diseño de investigación

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



Donde:

M: Muestra de alumnos de ingeniería industrial de una universidad de Trujillo.

VPrA: Variable de Procrastinación académica.

VMPr: Variable de Motivos de Procrastinación.

VBPs: Variable de Bienestar Psicológico.

r: Relación.

1.3 Unidad de estudio

Alumnos del primer al décimo ciclo de Ingeniería Industrial de una universidad de Trujillo.

1.4 Población

Quinientos treinta y seis alumnos de ingeniería industrial de una universidad en Trujillo durante el año 2016.

1.5 Muestra

Se realizó un muestreo probabilístico aleatorio simple, obteniendo como resultado una muestra mínima de 224 alumnos de Ingeniería Industrial de una universidad de Trujillo, de esta manera, para objetos de la investigación se evaluó a 246 alumnos.

$$n = \frac{Z^2 pq N}{(N-1)E^2 + Z^2 pq}$$

$$n = \frac{(1,96)^2 (0,5)(0,5)(536)}{(536-1)(0,05)^2 + (1,96)^2 (0,5)(0,5)}$$

$$n = \frac{514,774}{2,297}$$

$$n = 224$$

Criterios de inclusión:

- Alumnos de Ingeniería Industrial de la universidad.
- Alumnos matriculados para el periodo de estudio Marzo – Julio del año 2016.

La distribución de la muestra según el ciclo de estudios, edad y sexo se detalla en la Tabla 1

Tabla 1

Distribución de muestra según características sociodemográficas

Características	n	%
Ciclo		
I	32	13.0
III	41	16.7
V	69	28.0
VII	58	23.6
IX	46	18.7
Edad		
< 20 años	80	32.5
>=20 años	166	67.5
Sexo		
Femenino	69	28.0
Masculino	177	72.0

Nota: N=246

1.6 Técnicas, instrumentos y procedimientos de recolección de datos

Se investigó sobre las propiedades psicométricas y forma de corrección de tres instrumentos de evaluación psicológica que midan el nivel de procrastinación académica, los motivos de procrastinación y el bienestar psicológico.

Una vez conseguido los instrumentos, se procedió a realizar una evaluación piloto en una población alterna para comprobar la validez, confiabilidad de los reactivos e instrumentos en general y de esta manera determinar si es válido y confiable aplicarlo en un contexto local.

Teniendo los instrumentos validados, se procedió a su aplicación, previa coordinación con las autoridades de la institución, en una muestra de alumnos de ingeniería industrial de una universidad de Trujillo durante el horario de clase.

1.7 Métodos, instrumentos y procedimientos de análisis de datos

Los instrumentos que se utilizaron en la investigación fueron: Escala de procrastinación académica de Tuckman adaptado por Furlan et al. (2010), el test de diagnóstico motivacional de Steel (2011) y la escala de bienestar psicológico de Ryff adaptado por Díaz et al. (2006). La escala original de Procrastinación académica, la Tuckman Procrastination Scale (TPS) fue desarrollada por Tuckman (1991) en Estados Unidos y adaptada por Furlan et al. (2010) en Argentina (ATPS), este es un instrumento psicológico con uso en el ámbito educativo; su aplicación es a nivel individual o colectivo y dura aproximadamente 10 minutos completarlo. Las áreas que evalúa son a nivel general la procrastinación académica, constando de 15 ítems que se puntúan según una escala de Likert de 5 puntos (1 = nunca, 2 = casi nunca, 3 = a veces, 4 = casi siempre y 5 = siempre), teniendo en cuenta además que son cinco ítems (5, 7, 11, 12 y 14) los que se valoran de forma inversa. Para su interpretación se considera que a mayor puntaje obtenido, mayor el nivel de procrastinación académica; los niveles que muestra esta evaluación son procrastinación académica baja, media y alta.

En cuanto a la fiabilidad para la adaptación argentina (ATPS) se aplicó el instrumento a 227 estudiantes de la Universidad Nacional de Córdoba, obteniendo 0.87 de confiabilidad aplicando el método de alfa de Cronbach; asimismo, su estructura factorial fue verificada y confirmada con un análisis factorial confirmatorio (AFC).

Para evaluar los motivos de procrastinación se empleó el test de diagnóstico motivacional (Motivational Diagnostic Test) desarrollado y publicado al español por Steel (2011). Respecto a su fiabilidad, se aplicó el instrumento a 1279 personas voluntarias, los resultados al aplicar el alfa de Cronbach fueron en el componente de valoración (0.83), expectativa (0.84) e impulsividad (0.83). Así también, para la validez, se identificó que los tres componentes cuentan con el 29 % de varianza.

Su forma de aplicación es individual o colectiva, con una duración aproximada de 10 minutos; para la ejecución se lee cada enunciado y se elige una alternativa según una escala de Likert de 5 puntos (1 = nunca o casi nunca, 2 = apenas, 3 = a veces, 4 = a menudo y 5 = siempre y casi siempre). El test se divide en tres áreas: expectativa (ítems 1,4, 7, 10, 13, 16, 19), valoración (ítems 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20) e impulsividad (ítems 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21), siendo este último componente puntuado de manera inversa.

Para su interpretación, se suman los puntajes de cada área de evaluación, el componente que tenga mayor puntaje se le considera como el principal motivo de procrastinación para el evaluado. Los niveles que se obtienen por cada motivo son altos y bajos. En caso de que

más de un componente obtenga un nivel alto, se considera a ambos como motivo de procrastinación pero primando el que presenten mayor puntaje.

La medición del bienestar psicológico se realizó por medio de las escalas de bienestar psicológico (Scales of psychological well – being – reduced), desarrollado en Estados Unidos por Ryff (1995), revisado por van Dierendock (2004) y adaptado al español por Díaz et al. (2006).

En cuanto a su fiabilidad, para la adaptación española el instrumento se aplicó en 467 voluntarios entre los 18 y 72 años, los resultados fueron los siguientes: autoaceptación: 0.84, relaciones positivas con otros: 0.78, autonomía, 0.7, dominio del entorno: 0.82, propósito en la vida: 0.7 y crecimiento personal: 0.71; en ambas se aplicó el método alfa de Cronbach. Así también, para su validez, la estructura factorial compuesta por los seis factores fue confirmada por un análisis factorial confirmatorio (AFC).

Este instrumento psicológico es de aplicación individual o colectiva en el ámbito social, tiene 29 ítems y evalúa seis áreas: dominio del entorno (ítems 5, 10,14, 19 y 29), crecimiento personal (ítems 21, 26, 27 y 28), propósito en la vida (ítems 6, 11, 15, 16 y 20), autonomía (ítems 3, 4, 9, 13, 18 y 23) y autoaceptación (ítems 1, 7, 17 y 24) y relaciones positivas con otros (ítems 2, 8, 12, 22 y 25), que en su conjunto conforma el bienestar psicológico general. La resolución de la escala consiste en leer cada enunciado y marcar según una escala de Likert de 6 puntos (1 = totalmente en desacuerdo, 2 = moderadamente en desacuerdo, 3 = algo en desacuerdo, 4 = algo de acuerdo, 5 = moderadamente de acuerdo y 6 = totalmente de acuerdo), teniendo en cuenta que los ítems 2, 4, 5, 8, 9, 13, 19, 22, 23 y 26 se les da una valoración inversa. Para su interpretación, se considera que a mayor puntuación, mayor será el nivel de desarrollo en cada dimensión y de la misma manera con el bienestar psicológico general; los niveles que presenta la escala son altos y bajos tanto para la evaluación general como por cada dimensión.

Asimismo, es importante detallar que la validez y confiabilidad de los instrumentos utilizados en esta investigación fueron previamente comprobados por medio de un prueba piloto, se determinó la confiabilidad por medio del coeficiente alfa de Cronbach; así también, se estableció los nuevos puntajes según cada tipo de evaluación.

Los datos obtenidos de la aplicación de los instrumentos se ingresaron a la base de datos del programa SPSS para su análisis según los objetivos de la investigación. Se analizaron las características demográficas de la muestra. A continuación se evaluó la normalidad de datos mediante el estadístico Kolmogorov – Smirnov, con lo obtenido se realizaron las correlaciones de Pearson entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico general; y por otra parte, la correlación de Spearman con las variables restantes.

CAPÍTULO 4. RESULTADOS

Tabla 2

Distribución de muestra según nivel de procrastinación académica

Variable	Bajo		Medio		Alto	
	n	%	n	%	n	%
Procrastinación académica	84	34.1	82	33.3	80	32.5

Nota: N=246

Según se muestra en la Tabla 2, el mayor porcentaje de la muestra evaluada cuenta con una procrastinación académica de nivel bajo.

Tabla 3

Distribución de muestra según nivel en motivos de procrastinación

Motivo de procrastinación	Bajo		Alto	
	n	%	n	%
Expectativa	134	54.5	112	45.5
Valoración	129	52.4	117	47.6
Impulsividad	140	56.9	106	43.1

Nota: N=246

Como se presenta en la Tabla 3, el motivo de procrastinación por valoración presenta un número mayor de participantes con un nivel alto, mientras que, el componente de impulsividad cuenta con el mayor número de estudiantes con un nivel bajo.

Tabla 4
Distribución de muestra según nivel de bienestar psicológico

Bienestar Psicológico	Bajo		Alto	
	n	%	n	%
Autoaceptación	125	50.8	121	49.2
Autonomía	136	55.3	110	44.7
Crecimiento personal	125	50.8	121	49.2
Dominio del entorno	132	53.7	114	46.3
Propósito en la vida	135	54.9	111	45.1
Relaciones positivas	125	50.8	121	49.2
General	128	52.0	118	48.0

Nota: N=246

La Tabla 4 muestra que las dimensiones autoaceptación, crecimiento personal y relaciones positivas con otros presentan el mayor número de participantes con un nivel alto.

A nivel general, el 52% de evaluados presentan un nivel de bienestar psicológico bajo.

Tabla 5
Correlación de procrastinación académica y bienestar psicológico

Variables	Bienestar Psicológico						
	AU	AT	CP	DE	PV	RP	General
Procrastinación académica	-.433*	-.381*	-.276*	-.458*	-.512*	-.307*	-.492 ^a *

Nota: AU = Autoaceptación, AT = Autonomía, CP = Crecimiento personal, DE = Dominio del entorno, PV = Propósito en la vida, RP = Relaciones positivas con otros.

^a Correlación de Pearson.

*p< .01

Según se muestra en la Tabla 5, existe una correlación negativa y probabilidad altamente significativa entre la procrastinación académica con el bienestar psicológico a nivel general y con cada una de sus dimensiones. Cabe resaltar que la dimensión de propósito en la vida presenta mayor correlación ($r=-.512$) con procrastinación académica.

Tabla 6
Correlación de motivos de procrastinación y bienestar psicológico

Motivos de procrastinación	Bienestar Psicológico						
	AU	AT	CP	DE	PV	RP	General
Expectativa	-.611*	-.336*	-.458*	-.597*	-.618*	-.419*	-.625*
Valoración	-.466*	-.364*	-.332*	-.504*	-.499*	-.346*	-.529*
Impulsividad	-.336*	-.331*	-.203*	-.370*	-.384*	-.287*	-.408*

Nota: AU = Autoaceptación, AT = Autonomía, CP = Crecimiento personal, DE = Dominio del entorno, PV = Propósito en la vida, RP = Relaciones positivas con otros.

* $p < .01$

Según la Tabla 6, se presenta correlaciones negativas y con probabilidad altamente significativa entre los motivos de procrastinación con el bienestar psicológico a nivel general y con cada una de sus dimensiones. Asimismo, la dimensión de propósito en la vida muestra mayor correlación con los motivos procrastinación por expectativa ($r = -.618$) e impulsividad ($r = -.384$), y la dimensión de dominio del entorno muestra mayor correlación con el componente de valoración ($r = -.504$).

Tabla 7
Correlación de procrastinación académica y motivos de procrastinación

Variables	Motivos de procrastinación		
	Expectativa	Valoración	Impulsividad
Procrastinación académica	.535*	.656*	.639*

Nota: * $p < .01$

Tal como muestra la Tabla 7, la procrastinación académica se correlaciona de manera positiva y con probabilidad altamente significativa con los motivos de procrastinación. Además, la procrastinación académica presenta mayor correlación ($r = .656$) con el motivo de procrastinación por valoración.

CAPÍTULO 5. DISCUSIÓN

La presente investigación buscó determinar correlaciones y características en cuanto a procrastinación académica, motivos de procrastinación y bienestar psicológico en una población universitaria de la ciudad de Trujillo. Los resultados obtenidos, a modo general, muestran una distribución casi equitativa entre los niveles de procrastinación académica de los participantes, diferencias en los motivos que generan este aplazamiento irracional y de igual manera en el nivel de las dimensiones de bienestar psicológico que presentan los estudiantes. Por otra parte, ciertos resultados no siguen las afirmaciones planteadas anteriormente sobre las características conductuales y psicológicas del individuo en esta etapa académica. Todos los resultados acordes o no a las hipótesis planteadas son discutidos a continuación.

En primer lugar, los resultados confirman la correlación negativa y a la vez altamente significativa entre el bienestar psicológico tanto con la procrastinación académica como con los motivos de procrastinación; así también el predominio de ciertas dimensiones en el bienestar psicológico de la población estudiada.

La procrastinación académica y las razones por la cual se genera esta conducta influye en el bienestar psicológico de los estudiantes, existiendo correlaciones significativas con reacciones psicológicas y comportamentales como el estrés académico, sentimientos de depresión y tristeza, ansiedad, angustia, desesperación o problemas de concentración (Cardona, 2015); los cuales puede ser un indicador para síntomas mentales donde la autoimagen tiene connotaciones negativas (Furlan et al., 2014) afectando la autoaceptación del individuo. Además, aplazar irracionalmente las actividades académicas tienen un efecto negativo en el rendimiento académico (Ackerman & Gross, 2005; Balkis, 2013; Tuckman, 2005), y este bajo rendimiento tiene a su vez un impacto en el bienestar psicológico tal como hallaron Carranza (2015) y Velásquez et al. (2008) debido a que el estudiante al observar dificultades para empezar a ejecutar y completar trabajos o estudiar para las evaluaciones terminan postergándolo, lo que genera dudas en su autoconcepto y autoeficacia. Asimismo, considerando el efecto de la procrastinación en la salud mental, como es provocar estrés (Ackerman & Gross, 2005; 2007; Sirois & Kitner, 2015), sentimientos de culpa, vergüenza (Balkis, 2013), o de ansiedad. (Ackerman & Gross, 2005, 2007; Balkis, 2013), se avala lo planteado por Guzmán (2013) y comprobado por Cid (2015), quienes afirman que el bienestar psicológico se relaciona negativamente con la procrastinación, en este caso la procrastinación académica.

De igual manera, el análisis de los resultados valida la existencia de correlación positiva entre la procrastinación académica y los motivos de procrastinación en alumnos universitarios, resultando ser además altamente significativa.

Cabe señalar, que la procrastinación es producto de factores asociados a la expectativa, la valoración y la impulsividad, considerando además siempre el factor tiempo (Steel & König, 2006; Steel, 2011). De esta manera, diversos autores corroboran estas afirmaciones, por ejemplo, relacionado a la expectativa, las creencias racionales que se tienen acerca del estudio (Balkis, 2013) influyen en la procrastinación hacia actividades académicas; o también características personales como una negativa autopercepción de autoeficacia están correlacionadas con la procrastinación. (Alegre, 2013; Klassen et al., 2007). En cuanto a la valoración, se sentirá aversión y por ende aplazar tareas que involucren situaciones desagradables, incómodas (Natividad, 2014, Pérez, 2014; Sirois, 2014), que causen aburrimiento (Ackerman & Gross, 2005; Steel, 2011), que generen emociones negativas (Sirois, 2014), o incluso a aquellas que no tengan un impacto respecto a los intereses y objetivos que persigue el alumno. Ya respecto a la impulsividad, autores como García – Maíquez (2014) define la procrastinación como otra forma de impulsividad o incluso Steel (2011) considera que la base de la procrastinación como tal es este componente, pues aquellos estudiantes procrastinadores al encontrarse en un contexto que genera estímulos más agradables y con mayor accesibilidad como la interacción entre pares, pasatiempos, uso de redes sociales , etc. genera que aplacen la realización de tareas cuya ejecución provocan ansiedad pero tiene un beneficio mayor a largo plazo. De la misma manera, en Perú, Vallejos (2015) corroboró en una población universitaria que las razones para procrastinar en contextos académicos se ajustan a los componentes anteriormente mencionados como lo son las creencias sobre la falta de recursos y reaccionar negativamente ante expectativas o exigencias del entorno.

Asimismo, también se validó que la dimensión del bienestar psicológico con un nivel alto en un mayor número de estudiantes de ingeniería industrial es la de crecimiento personal; estos resultados son equivalentes a los encontrados en una población similar por Valle et al. (2011). De esta manera, se demuestra que en parte de la población evaluada existen sentimientos de crecimiento y desarrollo del potencial (Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008; Ryff 2014), realizando actividades según las propias intenciones (Ryff, 2014) y buscando desarrollar habilidades (Csikszentmihalyi, 2007) que ayuden a cumplir objetivos y metas trazadas. Por consiguiente, se reafirma lo propuesto por Aristóteles siglos atrás, quien sostenía que el objeto del bienestar es en sí la consecución de la autorrealización y el logro del verdadero potencial (Ryff & Singer, 2008), y también lo publicado por García – Alandete (2015) al mostrar una correlación positiva y significativa entre el bienestar psicológico y el significado de vida. Por lo tanto, existe

concordancia con la perspectiva eudaimónica la cual es base de los fundamentos teóricos en los que se basó Ryff (1989) para proponer su teoría de bienestar psicológico.

También se halló que las dimensiones de autoaceptación y relaciones positivas con otros se encuentran al mismo nivel que el crecimiento personal, de ser así, se corrobora en primer lugar que el componente de autoaceptación es un importante indicador de un funcionamiento psicológico positivo (Ryff, 1989), de manera que parte de la población evaluada posee una alta autoestima, valora y aceptan sus características positivas y negativas, fortalezas y debilidades (Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008; Ryff, 2014; Vielma & Alonso, 2010). Asimismo, las relaciones positivas con otros incrementan el nivel de calidad de experiencias que se viven y por ende el bienestar (Csikzentmihalyi, 2007), el apoyo emocional, interacción social positiva. (Rosa – Rodríguez et al., 2015) y la integración social. (Valle et al., 2011)

En definitiva, los resultados de esta investigación arrojan una conexión tanto de componentes intrapersonales (crecimiento personal y autoaceptación) como interpersonales (relaciones positivas con otros), necesarios para la experiencia del bienestar psicológico; lo cual se asemeja a lo que afirmó Ballesteros et al. (2006) en su investigación al indicar que en el bienestar psicológico intervienen componentes valorativos, afectivos, emocionales y sociales.

A su vez, se hallaron correlaciones importantes entre la procrastinación y ciertas dimensiones del bienestar psicológico tanto en componentes internos como externos.

Las correlaciones muestran que la procrastinación académica especialmente por impulsividad afecta las dimensiones de propósito de vida y dominio del entorno. Por consiguiente, procrastinar en la universidad puede significar no estar persiguiendo ningún objetivo académico o profesional, por lo que las acciones no están encaminadas en conseguir un beneficio superior y por lo tanto las actividades en las que se procrastina se realizan para obtener una recompensa a corto plazo (Steel, 2011; Urban, 2012) pero sin un valor en metas de logros académicos o autorrealización, afectando así su bienestar. (Ryff & Singer, 2008)

Cabe señalar también que el contexto donde se desenvuelve el estudiante universitario como se explica anteriormente es un ambiente lleno de distracciones que hace difícil lograr mantener el foco de atención en las tareas, estudio u objetivos académicos, siendo así que el alumno procrastinador encuentra limitado su capacidad de poder controlar su entorno (Steel, 2011).

De igual modo, las dimensiones de dominio del entorno y propósito de vida están influenciadas por procrastinar en cuanto a la valoración de lo que se busca conseguir. Aplazar irracionalmente por este motivo indica que existe mayor probabilidad de presentar dificultad en manejar actividades del día a día, especialmente estableciendo prioridades o también falta de control sobre el entorno (Ryff & Keyes, 1995; Steel, 2011). Así también, según las correlaciones encontradas, se muestra

que los componentes externos tienen mayor influencia sobre los objetivos que establece el individuo, probablemente por ser más inmediatos de obtener que aquellos propósitos abstractos y lejanos en el tiempo. (Steel, 2011, Urban, 2012)

Luego, procrastinar por cuestiones de expectativa influye en el propósito de vida pero también en la autonomía del alumno. La postergación de actividades en las que no se espera conseguir mucho indica que los objetivos planteados para la vida son mínimos, poco significativos o también muy exigentes en relación al nivel actual de la capacidad de la persona por ende resulta ser un claro indicador de un bienestar psicológico bajo (Ryan & Deci, 2011; Ryff & Keyes, 1995; Ryff, 1989; 2014); además esto crea una espiral de fracaso en donde la persona al no lograr un objetivo genera que las expectativas de conseguir otro a futuro se obstaculice por creencias irracionales sobre las propias habilidades (Balkis, 2013; Katz, Eilat & Nevo, 2013; Guzmán, 2014; Nábelková & Ratkovská, 2015) y finalicen en un fracaso que alimentan la espiral de una profecía auto cumplida (Steel, 2011). Además, postergar irracionalmente al esperar poco refleja que el individuo no es autónomo, es decir, no es independiente en la toma de decisiones y se deja llevar por la presión social y lo que otros puedan decir sobre las decisiones que tome o las acciones que ejecute. (Ryff & Keyes, 1995); esta correlación difiere de lo encontrado por Cid (2015) la cual halló una relación positiva estadísticamente significativa entre la procrastinación y la dimensión de autonomía.

Por otra parte, se obtuvieron resultados distintos presentados por autores que investigan estas variables, sobre todo en el estudio de la procrastinación en la muestra evaluada.

En particular, los resultados muestran que el nivel de procrastinación académica con mayor porcentaje de estudiantes evaluados presenta un nivel bajo, situación similar a investigaciones nacionales que hallaron Carranza y Ramírez (2013) en su evaluación a 302 estudiantes universitarios de Tarapoto donde solo el 25% de alumnos presentaban procrastinación alta y el 52% procrastinación un nivel intermedio; es así que este resultado diverge de lo planteado por diversos autores como Jabeen et al. (2014), Steel (2011) o Tuckman (1991) quienes afirman que la procrastinación se encuentra en niveles más altos y en un mayor porcentaje de la población dentro de ambientes académicos. Sin embargo, en esta investigación la diferencia con los otros dos niveles de procrastinación es mínima, tan solo dos y cuatro participantes en relación al nivel medio y alto respectivamente, obteniéndose una distribución casi equitativa de participantes evaluados, por lo tanto, se puede afirmar que la procrastinación académica aún mantiene su presencia en los alumnos evaluados y puede considerarse como un problema común en los estudiantes. (Balkis, 2013)

Asimismo, los resultados muestran que los evaluados procrastinan en mayor medida por motivos relacionados a la valoración que por factores asociados a la impulsividad. De esta manera, se

refuta lo planteado por Steel (2011) que considera que la impulsividad es la causa principal de la procrastinación o lo afirmado por García – Maíquez (2014) que sostiene que la procrastinación es otra forma de impulsividad. Siendo así que estos resultados concuerdan con lo hallado por Ackerman y Gross (2005) al encontrar que se procrastina más cuando los cursos son percibidos como menos interesantes o al realizar una tarea que no implica un uso mayor de habilidades. De esta manera, se considera que la procrastinación por valoración en un mayor número de alumnos evaluados puede deberse a que estos no consideran que las actividades académicas muestren un valor significativo para su crecimiento personal, no es de su agrado o no va de acuerdo a sus afinidades (Sirois, 2014; Steel, 2011), o también a que los componentes del sistema educativo donde se desenvuelve como lo son las tareas que realiza y la forma de enseñanza no genera en ellos emociones positivas, no les resulte interesantes o lo suficientemente exigentes (Ackerman & Gross, 2005; 2007), y por lo tanto, enfoquen sus acciones a tareas con mayor significado para su beneficio personal o cuyo logro y recompensa es más concreto y fácil de conseguir en el corto plazo. (Steel, 2011, Urban, 2012)

En conclusión, se confirma la relación entre las variables de procrastinación y su impacto en el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios de ingeniería industrial, además, la investigación muestra que la procrastinación académica a pesar del bajo nivel presentado en los alumnos evaluados aún permanece en el contexto educativo local por motivos relacionados especialmente a la valoración de las actividades o situaciones académicas; y también se vuelve a demostrar que en el bienestar psicológico intervienen componentes intrapersonales e interpersonales, de ser así, determinar los motivos de procrastinación en cada persona ayudará a aplicar estrategias para reducir esta conducta en cualquier área de la vida, por ejemplo el educativo, y por consiguiente incrementar el bienestar psicológico.

CONCLUSIONES

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

- La procrastinación académica y los motivos de procrastinación presentan una correlación negativa y a la vez altamente significativa con el bienestar psicológico en alumnos de ingeniería industrial de una universidad de Trujillo.
- Existe una correlación positiva y altamente significativa entre la procrastinación académica y los motivos de procrastinación en alumnos de ingeniería industrial de una universidad de Trujillo.
- El nivel de procrastinación académica que presenta un mayor número de alumnos de ingeniería industrial de una universidad de Trujillo es el de nivel bajo.
- El motivo de procrastinación que presenta un nivel alto en un mayor número de alumnos de ingeniería industrial de una universidad de Trujillo es el motivo por valoración.
- Las dimensiones de bienestar psicológico que presenta un nivel alto en un mayor número de alumnos de ingeniería industrial de una universidad de Trujillo son las dimensiones de crecimiento personal, autoaceptación y relaciones positivas con otros.

RECOMENDACIONES

Según lo planteado por Tarragona (2013), dentro del marco de la psicología positiva es válido el uso de estrategias de intervención psicológica constructivistas debido a la existencia de puntos de convergencia como por ejemplo el apartamiento del enfoque hacia lo patológico, el brindar mayor énfasis hacia el futuro que en el pasado, la integración de los valores personales y la promoción de la agencia personal.

- Considerando que la procrastinación académica tiene una correlación e impacto negativo en el bienestar psicológico se recomienda hacer uso de técnicas narrativas como lo son el externalizar el problema de la conducta procrastinadora, luego se puede detectar las claves de competencia de cada alumno que ayuden a aprovechar sus características y fortalezas únicas para hacer mayor uso de estrategias de autorregulación en sus actividades académicas. Además, mostrándose mayor correlación con la dimensión de propósito de vida, esta estrategia debe ser guiada por la intencionalidad del estudiante y teniendo siempre en cuenta sus metas y objetivos, así también, resulta útil considerar un plan de contingencia frente a una reincidencia de la conducta procrastinadora (Winslade, 2007). Por último, para reforzar y sostener esta conducta deseada, se recomienda utilizar la técnica de saboreo (Park, Peterson & Sun, 2013), la cual consiste en que cada vez que el alumno logre terminar una actividad académica sin haber tenido la conducta procrastinadora, este tome conciencia del placer que le produce esta situación.
- Asimismo, frente a la correlación negativa entre los motivos de procrastinación y bienestar psicológico se recomienda trabajar, en primer lugar, con una orientación enfocada hacia las soluciones mediante el uso del lenguaje presuposicional con el fin de descubrir habilidades propias del alumno que lo ayuden a lograr el cumplimiento de la actividad académica aumentando así su expectativa frente a tareas demandantes. Luego, es útil la visualización sobre futuras situaciones que pueden llevar a tener la conducta procrastinadora por impulsividad y así generar un plan de contingencia o “anti-recaída”. Por otra parte, al mostrarse un mayor porcentaje de alumnos que procrastinan respecto a la valoración de sus actividades y este a la vez tiene mayor correlación con la dimensión de dominio del entorno de bienestar psicológico, es importante enseñar, especialmente a docentes, nuevas metodologías de enseñanza – aprendizaje que resulten más atractivas y promuevan el uso de mayor número de habilidades y talentos de los alumnos acorde a su intencionalidad, es decir, sus afinidades, objetivos, anhelos y propósitos.
- Por último, presentándose la existencia de un mayor porcentaje de alumnos con un nivel bajo de bienestar psicológico se recomienda desarrollar el sentido de la agencia personal

del alumno mediante el empoderamiento para la toma de decisiones, la autoevaluación sobre el desarrollo de sus fortalezas y corrección de debilidades, y la promoción de su autonomía frente al entorno donde se desenvuelve. Así también, es importante que antes del inicio de ciclo, cada alumno determine y/o revise sus objetivos y prioridades a corto y largo plazo de esta manera determinará si las acciones que tiene planeado realizar están alineadas con su propósito de vida y tiene un efecto positivo en su crecimiento personal. Además, promover y ejecutar actividades de integración dentro y fuera de la institución con el fin de desarrollar y afianzar la calidad de relaciones con otros.

A nivel metodológico se plantea las siguientes recomendaciones:

- Realizar futuras investigaciones con un diseño longitudinal con el propósito de comparar y determinar si el nivel de procrastinación académica muestra diferencias durante el transcurso del ciclo universitario; o también durante la etapa formación profesional de pregrado.
- Realizar estudios comparativos entre universidades del medio local con las variables presentadas en este estudio; o también, entre las distintas carreras universitarias cuya formación profesional son diferentes entre sí.
- Investigar si se presentan cambios en los niveles de procrastinación académica y los motivos de procrastinación durante el periodo de transición del colegio a la universidad, independientemente de la carrera elegida.

REFERENCIAS

- Ackerman, D. & Gross, B. (2005). My Instructor Made Me Do It: Task Characteristics of Procrastination. *Journal of Marketing Education*, 27(1), 5–13. doi: 10.1177/0273475304273842
- 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
- 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. Recuperado de <http://investigacion.usil.edu.pe/ojs/index.php?journal=pyr&page=article&op=view&path%5B%5D=26>
- Arias, G., Navarrete, F. & Flor, M. (2013). Factores asociados al bienestar psicológico de los estudiantes de la escuela académico – profesional de odontología de la universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann. *Revista Médica Basadrina*, 7(2), 28–30. Recuperado de <http://www.unjbg.edu.pe/revistas/pdf/20140430-revistamV7-2.pdf>
- 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. Recuperado de <http://bibliovirtual.upn.edu.pe:2073/eds/detail/detail?sid=30d4da67-72d6-4d2d-9052-0e11ee962f5d%40sessionmgr102&vid=0&hid=126&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1lZHMtbGl2ZQ%3d%3d#AN=86652671&db=a9h>
- Ballesteros, B., Medina, A & Caycedo, C. (2006). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia. *Univ. Psychol.*, 5(2), 239–258. Recuperado de <http://bibliovirtual.upn.edu.pe:2073/eds/detail/detail?sid=91fb81d8-e3b0-4ec9-b75a-55f6d17fae29%40sessionmgr120&vid=0&hid=126&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1lZHMtbGl2ZQ%3d%3d#AN=24309440&db=fua>
- Cardona, L. (2015). *Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios* (Tesis de licenciatura, Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia). Recuperada de http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/242/1/CardonaLeandra_relacionesprocrastinacionestresacademicoestudiantesuniversitarios.pdf

- Contreras, F., Espinosa, J. & Esguerra, G. (2009). Personalidad y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 8(2), 311–322. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v8n2/v8n2a02.pdf>
- Csikszentmihalyi, M. (2007). *Aprender a fluir*. (5° ed.). Barcelona, España: Kairos.
- Díaz, D., Rodríguez – Carvajal, R., Blanco, A., Moreno – Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. & Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572–577. Recuperado de <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3255>
- Domínguez, S. (2014). Análisis psicométrico de la escala de bienestar psicológico para adultos en estudiantes universitarios de Lima: un enfoque de ecuaciones estructurales. *Psychologia: avances de la disciplina*, 8(1), 23–31. Recuperado de http://www.uigv.edu.pe/fileadmin/facultades/psicologia/documentos/2014_Bienestar_Psicologico_Universitarios.pdf
- Fernández, A., Victoria García – Viniegras, C. & Lorenzo, A. (2014). Consideraciones acerca del bienestar psicológico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 17(3), 1108–1147. Recuperado de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/47410>
- Furlan, L., Heredia, D., Piemontesi, S., Illbelle, A. & Sánchez, J. (2010). *Adaptación de la escala de procrastinación de Tuckman para estudiantes universitarios*. Trabajo presentado en el II Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVII Jornadas de Investigación Sexto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR, Buenos Aires, Argentina. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/266737323_Adaptacion_de_la_escalade_procrastinacion_de_Tuckman
- Furlan, L., Ferrero, M., Gallart, G. (2014). Ansiedad ante los exámenes, procrastinación y síntomas mentales en estudiantes universitarios. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 6(3), 31–39. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3334/333432764005.pdf>
- 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. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/288668032_Ansiedad_ante_los_Examenes_en_estudiantes_universitarios_Correlatos_y_Tratamiento

- García – Alandete, J. (2015). Does meaning in life predict psychological well – being? *The European Journal of Counseling Psychology*, 3(2), 89–98. doi: 10.5964/ejcop.v3i2.27
- García–Máiquez, E. (Otoño, 2014). Procrastinación. *Nuestro Tiempo*, (685), pp. 41 Recuperado de hemerotecant.unav.edu/viewer.vm?id=0000086546&page=1&search=&lang=eu&view=main
- García, C., Straniero, C., Páramo, M., Torrecilla, M. & Escalante, E. (2010). Rasgos de personalidad y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Académica*, 39, 9–29. Recuperado de <http://bibliovirtual.upn.edu.pe:2073/eds/detail/detail?sid=249089c3-29e2-4b44-89a2-1a9881ad78f5%40sessionmgr105&vid=0&hid=126&bdata=Jmxhbm9ZXMmc2l0ZT1lZHMtbGl2ZQ%3d%3d#AN=78403978&db=fua>
- García, D. (2014). *Bienestar psicológico, inteligencia emocional, disposición a fluir y procrastinación académica en estudiantes universitarios* (Tesis de Maestría, Universidad Rafael Urdaneta, Maracaibo, Venezuela). Recuperada de <http://200.35.84.131/portal/bases/marc/texto/9218-14-08067.pdf>
- 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). Recuperada de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/6022>
- 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. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-908X2013000100012
- Griffa, M. & Moreno, J. (2005). *Claves para una psicología del desarrollo: Adolescencia, adultez y vejez (Volumen II)*. Buenos Aires, Argentina: Lugar.
- Guzmán, D. (2013). *Procrastinación: Una mirada clínica* (Tesis de Maestría, Instituto Superior de Estudios Psicológicos, Barcelona, España). Recuperada de <http://beta.isep.es/wp-content/uploads/2014/07/procrastinacion.pdf>
- Jabeen, M., Arif, H., Sumbul, S. & Muneer, S. (2014). Academic procrastination among male and female university and college students. *FWU Journal of Social Sciences*, 8(2), 65–70. Recuperado de <http://bibliovirtual.upn.edu.pe:2073/eds/detail/detail?sid=0ec01bb3-9f77-4b25-8bdf-514f3b4a7cc1%40sessionmgr107&vid=0&hid=126&bdata=Jmxhbm9ZXMmc2l0ZT1lZHMtbGl2ZQ%3d%3d#AN=102263527&db=a9h>

- Katz, I., Eilot, K. & Nevo, N. (2014). "I'll do it later": Type of motivation, self – efficacy and homework procrastination. *Motiv Emot*, 38 (1), 111–119. doi: 10.1007/s11031-013-9366-1
- Keyes, C., Ryff, C. & Shmotkin, D. (2002). Optimizing well – being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007–1022. doi: 10.1037//0022-3514.82.6.1007
- 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
- Luna, A. & Laca, F. (2014). Patrones de toma de decisiones y autoconfianza en adolescentes bachilleres. *Revista de Psicología*, 32(1), 39–65. Recuperado de <http://bibliovirtual.upn.edu.pe:2073/eds/detail/detail?sid=1df4a9d5-1903-4bb3-9aa4-5db2d391038e%40sessionmgr120&vid=0&hid=126&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2I0ZT1lZHMtbGI2ZQ%3d%3d#AN=102928596&db=fua>
- Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad*. España: Urano.
- Marina, J. (2012). La nueva ciencia de la prevención. *Pediatría Integral*, 15(4), 333–336. Recuperado de <http://www.pediatriaintegral.es/numeros-antteriores/publicacion-2012-05/la-nueva-ciencia-de-la-prevencion/>
- Merino, E. (2012). *Rasgos de personalidad y bienestar psicológico subjetivo – material en estudiantes universitarios de Psicología* (Tesis de Licenciatura inédita). Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú.
- Milgram, N. (1992). El retraso: Una enfermedad de los tiempos modernos. *Boletín de psicología*, (35), 83–102. Recuperado de <http://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N35-5.pdf>
- Nábelkova, E & Ratkovská, J. (2015). Academic procrastination and factor contributing to its overcoming. *The new educational review*, 39(1), 107–118. Recuperado de <http://bibliovirtual.upn.edu.pe:2073/eds/detail/detail?sid=b9570fc5-5382-4ac9-a5e1-451f0eb56601%40sessionmgr101&vid=0&hid=126&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2I0ZT1lZHMtbGI2ZQ%3d%3d#AN=102366175&db=edo>
- Natividad, L. (2014). *Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios* (Tesis doctoral, Universitat de València, Valencia, España). Recuperada de <http://mobiroderic.uv.es/bitstream/handle/10550/37168/Tesis%20Luis%20A.%20Natividad.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Novotney, A. (enero, 2010). Procrastination or intentional delay. *GradPSYCH*, 8(1), 14. Recuperado de <http://www.apa.org/gradpsych/2010/01/procrastination.aspx>

- 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. Recuperado de http://www.uelbosque.edu.co/sites/default/files/publicaciones/revistas/cuadernos_hispanoamericanos_psicologia/volumen14_numero1/04-articulo_3.pdf
- Park, N., Peterson, C. & Sun, J. (2013). La psicología positiva: Investigación y aplicaciones. *Terapia Psicológica*, 31(1), 11 – 19. Recuperado de http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082013000100002
- Pérez, G. (2014). ¿Cuándo es positiva la demora de lo positivo? *Revista Educación y futuro digital*, (9), 29–37. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4998802>
- Perlmutter, D. (21 de mayo de 2012). Varieties of procrastination. *Chronicle of higher education*, 58(37), Recuperado de <http://www.chronicle.com/article/Varieties-of-Procrastination/131904>
- Ramsay, J. (2002). A cognitive therapy approach for treating chronic procrastination and avoidance: behavioral activation interventions. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry*, 79–92. Doi: 10.3200/JGPP.55.2.79-92
- Rodríguez – Carvajal, R., Díaz, D., Moreno – Jiménez, B. Blanco A. & Dierendock, D. (2010). Vitalidad y recursos internos como componentes del constructo de bienestar psicológico. *Psicothema*, 22(1), 63–70. Recuperado de <http://www.psicothema.com/english/psicothema.asp?id=3697>
- Rollán, C., García – Bermejo & M., Villarubia, I. (2005). Relación entre la satisfacción familiar, el bienestar psicológico y el sentido de la vida. *Educación y futuro: Revista de investigación aplicada y experiencias educativas*, 12, 141–150. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2047078>
- Rosa – Rodríguez, 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. doi: [dx.doi.org/10.12804/apl33.01.2015.03](https://doi.org/10.12804/apl33.01.2015.03)
- Rosário, P, Costa, M., Nuñez, 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
- Ryan, R. & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well – being. *Annual Reviews Psychology*, 52, 141–166. doi: 0066-4308/01/0201-0141\$14.00

- Ryff, C. & Keyes, C. (1995). The structure of psychological Well – Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. doi: 0022-3514/95/\$3.00
- Ryff, C. & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well – being. *Journal of happiness studies*, 9, 13–39. doi: 10.1007/s10902-006-9019-0
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well – being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. doi: 0022-3514/89/\$00.75
- Ryff, C. (2014). Psychological Well – Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, (83), 10–28. doi: 10.1159/000353263
- Sirois, F. & Kitner, R. (2015). Less adaptive or more maladaptive? A meta – analytic investigation of procrastination and coping. *European Journal of Personality*, 29, 433–444. doi: 10.1002/per.1985
- Sirois, F. & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the priority of short –term mood regulation: Consequences for future self. *Social and personality psychology compass*, 7(2), 115–127. doi: 10.1111/spc3.12011
- Sirois, F. (2014). Out of sight, out of time? A meta – analytic investigation of procrastination and time perspective. *European Journal of personality*, 28, 511–520. doi: 10.1002/per.1947
- Solomon, L. & Rothblum, E. (1984). Academic Procrastination: Frequency and cognitive – behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. doi: 10.1037/0022-0167.31.4.503
- Steel, P. & König, C. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review*, 31(4), 889–913. Recuperado de http://web.mit.edu/curhan/www/docs/Articles/15341_Readings/Motivation/Steel_%26_Konig_2006_Integrating_theories_of_motivation.pdf
- 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.
- Tarragona, M. (2013). Psicología positiva y terapias constructivistas: Una propuesta integradora. *Terapia Psicológica*, 31(1), 115 – 125. Recuperado de http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082013000100011

- Tuckman, B. (2005). Relations of academic procrastination, rationalizations, and performance in a web course with deadlines. *Psychological Reports*, 96, 1015–1021. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16173372>
- Tuckman, B. (2010). Getting Over the “ABD” Hump: The secret is avoiding procrastination. En Calabrese, R. & Smith, P. (Eds.), *The doctoral student’s advisor and mentor: Sage advice from experts*. (pp. 53–56). United Kingdom: Rowman & Littlefield Education. Recuperado de https://books.google.com.pe/books?id=zUa_AAAAQBAJ&pg=PR9&lpg=PR9&dq=The+doctoral+student%E2%80%99s+advisor+and+mentor:+Sage+advice+from+experts.&source=bl&ots=fw1DTEZV2V&sig=zIWpPwOn-PdYsnuC7muST2F0GPU&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjjqV2-HNAhXEFx4KHT8EAfsQ6AEIPTAF#v=onepage&q&f=false
- Tuckman, B. (agosto, 2002). *Academic Procrastinators: Their rationalizations and web – course performance*. Trabajo presentado en Annual meeting of the American Psychological Association, Chicago, IL. Resumen recuperado de <http://eric.ed.gov/?id=ED470567>
- Urban, T. (15 de marzo de 2016). Inside the mind of a master procrastinator [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=arj7oStGLkU>
- Valle, M., Beramendi, M. & Delfino, G. (2011). Bienestar psicológico y social en jóvenes universitarios argentinos. *Revista de Psicología*, 7(4), 7–26. Recuperado de <http://bibliovirtual.upn.edu.pe:2073/eds/detail/detail?sid=f1818a75-c55a-48db-b3ad-2f4b9a30baea%40sessionmgr106&vid=0&hid=126&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2I0ZT1IZHMtbGl2ZQ%3d%3d#AN=79788858&db=fua>
- Vallejos, S. (2015). *Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios* (Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú) Recuperada de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/6029>
- Vásquez, C., Hervás, C., Rahona, J. & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de Psicología clínica y de la salud*, (5), 15–28. Recuperado de http://institucional.us.es/apcs/doc/APCS_5_esp_15-28.pdf
- Velásquez, C., Montgomery, W., Montero, V., Pomalaya, R., Dioses, A., Velásquez, N., Araki, R. & Reynoso, D. (2008). Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos. *Revista de Investigación en Psicológica*, 11(2), 139–152. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3052965.pdf>

Vielma, J. & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Artículos arbitrados*, (49), 265–275. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35617102003>

Winslade, J. (2007). *Narrative counseling in schools: powerful & brief*. Madrid, España: Editorial EOS.

ANEXOS

ANEXO 01: CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio del presente documento manifiesto que se me ha brindado información para participación en la investigación científica titulada Procrastinación, Motivos de procrastinación y Bienestar Psicológico en estudiantes de una universidad de Trujillo en el año 2016, la misma que está registrada en la Universidad Privada del Norte y cuenta con el aval de los jefes de departamento de la escuela profesional a la que pertenezco.

Se explica lo siguiente:

- El objetivo del estudio es medir la procrastinación, los motivos de procrastinación y bienestar psicológico en alumnos de una universidad de Trujillo.
- El procedimiento consiste en la aplicación de tres instrumentos de evaluación psicológica, el primero la escala de procrastinación Académica de Tuckman, el segundo el test de Diagnóstico Motivacional de Steel y por último la escala de Bienestar Psicológico de Ryff.
- El tiempo de duración de mi participación es de 15 minutos.
- Los riesgos o molestias esperados son no comprender el significado de algún ítem.
- Los beneficios esperados de mi participación son: determinar los niveles de procrastinación académica, sus motivos y cómo afecta en el bienestar psicológico de los alumnos de la institución donde se realiza la investigación.
- Puedo recibir una respuesta a cualquier pregunta o aclaración.
- Soy libre de rehusarme en participar en cualquier momento y dejar de participar en la investigación, sin que ello me perjudique.
- Se reservará la información que yo proporcione. Sin embargo, los resultados agrupados de manera conjunta con los demás participantes serán publicados en la presentación final de la tesis Procrastinación, Motivos de procrastinación y Bienestar Psicológico en estudiantes de una universidad de Trujillo en el año 2016 sin que mi nombre se revele. Sólo será revelada la información que proporciones cuando haya un riesgo o peligro potencial para mi persona o para los demás o en caso de mandato judicial.
- Que los gastos que se generen por la investigación serán asumido por el investigador.
- Puedo contactarme con Gabriel Fernando Hernández Malca mediante el medio de correo electrónico: gabriel.hermal@gmail.com para presentar mis preguntas y recibir respuestas.

Finalmente, bajo estas condiciones acepto ser participante de la investigación.

Trujillo, / /

Nombre de participante:

Firma:

En caso de alguna duda o inquietud relacionada a la participación en el estudio puede llamar al teléfono 968808093 o escribir al correo electrónico gabriel.hermal@gmail.com

ANEXO 02: FICHA DE DATOS GENERALES

DATOS GENERALES				
FACULTAD:				
ESCUELA:				
CICLO:				
EDAD:				
SEXO:	Masculino		Femenino	

ANEXO 03: ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

Instrucciones: Durante su carrera un estudiante debe cumplir diferentes actividades de aprendizaje, como leer textos, resolver ejercicios, prepararse para rendir, redactar y presentar trabajos, etc.; y las siguientes frases describen algunas cosas que les pasan a los estudiantes cuando deben realizarlas. Marque con una (X) la opción que mejor describa su situación.

N°	Ítem	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	Demoro innecesariamente en terminar trabajos, incluso cuando son importantes.					
2	Pospongo el comenzar con cosas que no me gusta hacer.					
3	Cuando tengo una fecha límite, espero hasta el último minuto.					
4	Sigo posponiendo el mejorar mis hábitos de trabajo.					
5	Empiezo a trabajar de inmediato, incluso en actividades que no me resultan placenteras.					
6	Me las arreglo para encontrar excusas para no hacer algunas cosas.					
7	Destino el tiempo necesario a las actividades aunque me resulten aburridas.					
8	Derrocho mucho tiempo y me parece que no puedo hacer nada al respecto.					
9	Cuando algo me resulta muy difícil de abordar, pienso en postergarlo.					
10	Me propongo que haré algo y luego no logro comenzar o terminarlo.					
11	Siempre que hago un plan de acción, lo sigo.					
12	Desearía encontrar una forma fácil de ponerme a hacer mis trabajos.					
13	Aunque me enoje conmigo cuando no hago las cosas, no logro motivarme.					
14	Siempre termino las actividades importantes con tiempo de sobra.					
15	Aunque sé que es importante comenzar con una actividad, me cuesta arrancar.					

¡Muchas gracias por su colaboración!

ANEXO N° 04: TEST DE DIAGNÓSTICO MOTIVACIONAL

TEST DE DIAGNÓSTICO MOTIVACIONAL

Instrucciones: Lee cada uno de los enunciados y marca con una (X) la opción que mejor describa tu situación.

N°	Ítem	Nunca o casi nunca	Apenas	A veces	A menudo	Siempre o casi siempre
1	Cuando me propongo, lo consigo.					
2	El trabajo poco interesante puede conmigo.					
3	Me atasco porque me seducen actividades que por un tiempo me encantan.					
4	Si lo intento con suficientes ganas, lo lograré.					
5	No parece que mis actividades laborales tengan sentido.					
6	Cuando me topo con una tentación, las ansias pueden ser intensas					
7	Confío en que mis esfuerzos serán recompensados.					
8	El trabajo me aburre.					
9	Mis aficiones y palabras me proporcionan placer a corto plazo en vez de satisfacer mis metas a largo plazo.					
10	Soy persistente y sé apañármelas.					
11	Me falta entusiasmo para cumplir con mis responsabilidades.					
12	Cuando una diversión atractiva se me cruza en el camino, me dejo llevar fácilmente.					
13	Sean cuales sean los problemas que se crucen en mi camino, acabaré por superarlos.					

N°	Ítem	Nunca o casi nunca	Apenas	A veces	A menudo	Siempre o casi siempre
14	Cuando una tarea es tediosa, una y otra vez me pierdo en plácidas ensoñaciones en vez de concentrarme					
15	Me cuesta dejar para más adelante oportunidades placenteras que aparecen de repente.					
16	Puedo superar las dificultades con el esfuerzo que haga falta.					
17	No disfruto con mi trabajo.					
18	Me quedo con placeres de menor entidad, pero inmediatos, antes que con otros mayores, por más lejanos en el tiempo.					
19	Lograrlo está en mis manos.					
20	Si una actividad es aburrida, la cabeza se me va a otras diversiones.					
21	Me cuesta mucho diferir la satisfacción.					

¡Muchas gracias por su colaboración!

ANEXO N° 05: ESCALAS DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

ESCALAS DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

Instrucciones: Lee cada uno de los enunciados y marca con una (X) según la opción que mejor describa tu situación.

N°	Ítem	Totalmente desacuerdo	Moderadamente desacuerdo	Algo desacuerdo	Algo de acuerdo	Moderadamente 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	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						
11	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						

N°	Ítem	Totalmente desacuerdo	Moderadamente desacuerdo	Algo desacuerdo	Algo de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Totalmente de acuerdo
12	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
13	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.						
14	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
15	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						
16	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
17	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
18	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
19	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.						
20	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
21	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
22	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.						
23	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.						
24	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.						
25	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.						
26	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.						
27	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						

N°	Ítem	Totalmente desacuerdo	Moderadamente desacuerdo	Algo desacuerdo	Algo de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Totalmente de acuerdo
28	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						
29	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.						

¡Muchas gracias por su colaboración!

ANEXO 06: PRUEBAS DE NORMALIDAD

Tabla 8
Pruebas de normalidad

Variables	Kolmogorov - Smirnov	
	Estadístico de prueba	p
Procrastinación académica	.046	.200
Motivos de procrastinación		
Expectativa	.087	.000
Valoración	.079	.001
Impulsividad	.097	.000
Bienestar psicológico		
Autoaceptación	.115	.000
Autonomía	.062	.024
Crecimiento personal	.124	.000
Dominio del entorno	.089	.000
Propósito en la vida	.103	.000
Relaciones positivas	.079	.001
General	.049	.200

ANEXO 07: CONFIABILIDAD DE INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Tabla 9

Confiabilidad de instrumentos de evaluación

Instrumentos	Número de ítems	Alfa de Cronbach
Escala de procrastinación académica	15	0.842
Test de diagnóstico motivacional	21	0.848
Escala de bienestar psicológico de Ryff	29	0.887

ANEXO 08: CORRELACIONES ÍTEM - TEST DE INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Tabla 10

Correlación ítem – test de escala de procrastinación académica

Ítems	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Item1	37.15	52.15	0.55	0.83
Item2	36.90	52.54	0.41	0.84
Item3	37.22	50.86	0.53	0.83
Item4	37.18	48.84	0.64	0.82
Item5	37.14	50.65	0.61	0.82
Item6	37.65	54.01	0.38	0.84
Item7	37.34	52.29	0.39	0.84
Item8	37.09	50.28	0.55	0.83
Item9	37.34	52.00	0.43	0.84
Item10	37.44	50.49	0.56	0.83
Item11	37.52	50.64	0.52	0.83
Item12	37.83	59.27	-0.09	0.86
Item13	37.54	52.63	0.40	0.84
Item14	37.09	51.05	0.61	0.83
Item15	37.01	50.17	0.61	0.82

Tabla 11

Correlación ítem – test de test de diagnóstico motivacional

Ítems	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Item1	55.68	91.07	0.49	0.84
Item2	54.80	92.26	0.24	0.85
Item3	54.30	87.44	0.50	0.84
Item4	55.96	91.94	0.41	0.84
Item5	55.39	88.83	0.40	0.84
Item6	54.36	88.78	0.41	0.84
Item7	55.99	89.28	0.59	0.84
Item8	55.28	86.00	0.55	0.84
Item9	54.66	88.89	0.41	0.84
Item10	55.42	87.48	0.56	0.84
Item11	54.95	83.14	0.60	0.83
Item12	54.68	85.65	0.56	0.84
Item13	55.73	89.69	0.45	0.84
Item14	54.52	86.13	0.58	0.84
Item15	54.45	90.88	0.33	0.85
Item16	55.61	87.03	0.58	0.84
Item17	55.47	88.21	0.49	0.84
Item18	54.82	90.15	0.36	0.84
Item19	56.09	90.83	0.55	0.84
Item20	54.62	87.35	0.52	0.84
Item21	54.80	90.10	0.42	0.84

Tabla 12

Correlación ítem – test de escala de bienestar psicológico de Ryff

Ítems	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Item1	129.45	269.62	0.52	0.88
Item2	130.01	265.55	0.42	0.88
Item3	129.58	272.83	0.37	0.89
Item4	129.63	276.84	0.27	0.89
Item5	129.39	265.82	0.51	0.88
Item6	129.00	269.11	0.59	0.88
Item7	129.01	268.78	0.63	0.88
Item8	129.71	268.33	0.45	0.88
Item9	129.39	276.58	0.30	0.89
Item10	129.68	268.50	0.53	0.88
Item11	129.05	270.25	0.61	0.88
Item12	129.37	275.71	0.35	0.89
Item13	130.23	277.80	0.23	0.89
Item14	128.93	275.66	0.46	0.88
Item15	129.35	268.63	0.59	0.88
Item16	129.21	270.92	0.55	0.88
Item17	128.96	275.23	0.50	0.88
Item18	129.14	271.37	0.58	0.88
Item19	129.82	274.61	0.36	0.89
Item20	128.99	272.31	0.51	0.88
Item21	128.60	277.76	0.48	0.88
Item22	130.17	270.61	0.35	0.89
Item23	129.92	265.81	0.46	0.88
Item24	128.95	267.22	0.65	0.88
Item25	129.24	277.64	0.28	0.89
Item26	129.93	268.43	0.35	0.89
Item27	128.92	271.39	0.57	0.88
Item28	128.74	275.77	0.49	0.88
Item29	128.79	279.78	0.26	0.89

ANEXO 9: NIVELES Y PUNTAJES DE INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Tabla 13

Niveles y puntajes de escala de procrastinación académica

Variable	Niveles		
	Bajo	Medio	Alto
Procrastinación académica	≤ 39	40 - 45	≥ 46

Tabla 14

Niveles y puntajes de test de diagnóstico motivacional

Motivos de procrastinación	Niveles	
	Bajo	Alto
Expectativa	≤ 12	≥ 13
Valoración	≤ 18	≥ 19
Impulsividad	≤ 21	≥ 22

Tabla 15

Niveles y puntajes de escala de bienestar psicológico de Ryff

Bienestar psicológico	Niveles	
	Bajo	Alto
General	≤ 132	≥ 133
Autoaceptación	≤ 19	≥ 20
Autonomía	≤ 25	≥ 26
Crecimiento personal	≤ 19	≥ 20
Dominio del entorno	≤ 23	≥ 24
Propósito en la vida	≤ 24	≥ 25
Relaciones positivas con otros	≤ 21	≥ 22

ANEXO 10: DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA: MEDIAS Y DESVIACIONES ESTÁNDAR

Tabla 16

Distribución de la muestra: medias y desviaciones estándar

Variables	M	DE
Procrastinación académica	42	7.2
Motivos de procrastinación		
Expectativa	12	3.8
Valoración	18	4.4
Impulsividad	21	4.5
Bienestar psicológico		
General	131	19.3
Autoaceptación	19	3.5
Autonomía	25	5.3
Crecimiento personal	19	3.4
Dominio del entorno	23	3.8
Propósito en la vida	24	4.3
Relaciones positivas	21	4.8

N=246