



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Psicología

“PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE ÚLTIMO AÑO DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PARTICULAR EN BREÑA - 2020”

Tesis para optar el título profesional de:
Licenciada en Psicología

Autora:
Valeria Ximena Arosemena Rodriguez

Asesor:
Mg. Angela Antonia Pando Tumpay

Lima - Perú
2021

DEDICATORIA

Para G y M

Siempre están a mi lado, a pesar de todo.

Los tres contra el mundo.

Y para los que no pudieron llegar hasta acá.

I y J

AGRADECIMIENTO

A los docentes que contribuyeron a mi formación, no solo en el área académica, sino también
a nivel personal, son profesionales de calidad.

Tabla de contenidos

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTO.....	3
ÍNDICE DE TABLAS	5
ÍNDICE DE FIGURAS	6
RESUMEN	7
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN	8
CAPÍTULO II. MÉTODO.....	26
CAPÍTULO III. RESULTADOS	31
CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	41
REFERENCIAS	44
ANEXO 1.....	53
ANEXO 2.....	54
ANEXO 3.....	56

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	32
Tabla 2	33
Tabla 3	34
Tabla 4	34
Tabla 5	35
Tabla 6	36
Tabla 7	37
Tabla 8	38
Tabla 9	38
Tabla 10	39
Tabla 11	39
Tabla 12	40

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.....	31
Figura 2.....	32
Figura 3.....	33
Figura 4.....	35
Figura 5.....	36

RESUMEN

El presente trabajo buscó determinar la relación entre procrastinación académica y bienestar psicológico en 48 estudiantes de último año de la carrera de psicología de una universidad particular en Breña, mediante una investigación no experimental, de nivel descriptivo-correlacional. Se emplearon la adaptación de Furlan y cols. de la Escala de Procrastinación de Tuckman (APTS) y la adaptación de Díaz y cols. de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (PWBS). Se comprobó la correlación entre Procrastinación Académica y Bienestar Psicológico ($r = -0,559$), siendo la dimensión de Autoaceptación la que presenta mayor índice de correlación ($r = -0,586$). En conclusión, existe una relación negativa y altamente significativa entre Procrastinación Académica y Bienestar Psicológico, sin embargo, se recomienda la profundización de la investigación de estas variables para una mejor comparación de resultados.

Palabras clave: Procrastinación académica, Bienestar psicológico, estudiantes universitarios.

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

En la procrastinación se hace exactamente lo opuesto a lo que trata de enseñar el dicho, “No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy”, y su estudio es bastante reciente, hace aproximadamente 20 años (García & Silva, 2019). Castro & Mahamud (2017) aluden que procrastinación académica es “cuando se aplazan las tareas del contexto escolar, tanto académicas o administrativas”, por otro lado, Landry (2003) señala que la procrastinación estaría entre los factores que influyen en algunos estudiantes universitarios a tomar la decisión de no desertar, debido a que dentro del proceso de toma de decisiones se genera estrés, resultante de dudas, ansiedad, deseos internos, además de factores externos.

Asimismo, en China, Jin et al. (2019), con una muestra de 1098 estudiantes, encontraron que la determinación (“*grit*”) junto con buenas relaciones de grupo, es decir, amistades saludables, favorecen la disminución de la procrastinación académica. Los resultados de Vahedi y cols. (2012) con estudiantes iraníes muestran una correlación negativa entre procrastinación académica y ansiedad a la estadística, por otro lado, sus compatriotas, Jadidi et al. (2011), demostraron la correlación significativamente positiva entre procrastinación y perfeccionismo. Al contrario de los turcos Kağan y cols. (2010), quienes evidenciaron una relación significativamente negativa entre procrastinación, los rasgos de personalidad extroversión y responsabilidad, y orden (subdimensión de perfeccionismo), confirmando de alguna manera los hallazgos de su conterráneo Çapan (2010), con respecto a la capacidad de predicción del perfeccionismo, en este caso orientado hacia uno mismo, sobre procrastinación académica, y también sobre satisfacción con la vida. En la Universitat Autònoma de Barcelona, Rodríguez & Clariana (2017) descubrieron la influencia única del factor edad, específicamente los menores

de 25 años, en la aparición de la procrastinación académica, independientemente del curso que estudiaban, como hipotetizaron inicialmente las autoras.

Con respecto a Norteamérica, Westgate et al. (2016), en 1104 estudiantes, descubrieron que problemas con el alcohol y la abstinencia serían mediadores en la relación entre procrastinación “desadaptativa” y rendimiento académico. En la fase cuantitativa del estudio realizado por Ramos-Galarza y cols. (2017) en estudiantes ecuatorianos, se confirma la relación directamente proporcional entre procrastinación académica y adicción al internet, y ambas variables a su vez estarían relacionadas negativamente con rendimiento académico, mientras que en la fase cualitativa, ejecutada a través de entrevistas y *focus group*, se pudo argüir su presencia a un estilo de crianza permisivo y a un uso inadecuado del internet en los estudiantes que reportaron un nivel de la conducta procrastinadora.

Por consiguiente, lo expuesto anteriormente probaría la existencia de las afectaciones negativas de la procrastinación académica en el área psicológica de una persona, teniendo en consideración que la Organización Mundial de la Salud (2013) define la salud mental como el “estado de bienestar en el que el individuo realiza sus capacidades, supera el estrés normal de la vida, trabaja de forma productiva y fructífera, y aporta algo a su comunidad”, y, si añadimos la pandemia a la ecuación, incluyendo las medidas implementadas, sus efectos actuales y futuras secuelas, nos encontramos con un panorama distinto, pero especialmente complicado, por las diversas ópticas implicadas.

Si bien en el contexto en el que vivimos en este momento, sin precedentes al menos para nuestro país, es difícil calcular por el momento la magnitud de las consecuencias, Giannini (2020) comenta que los efectos de la pandemia en los estudiantes de educación superior estarán

evidenciados en el equilibrio socioemocional, aún más afectados los estudiantes que ya contarían con problemáticas preexistentes con relación a esta área, a causa del aislamiento por COVID-19, pues tanto la parte económica como la social, incluyendo la situación laboral, además de la sustitución de las clases presenciales, y por consiguiente la adaptación a una nueva realidad virtual, y el cambio repentino y brusco de la vida cotidiana entrarían a tallar.

Balluerka y cols. (2020) señalan que las principales causales en la perturbación del bienestar tanto físico como psicológico debido al confinamiento son la interrupción y abandono de las rutinas y del estilo de vida conocido, derivando en el inicio de costumbres poco beneficiosas como “malos hábitos alimenticios, patrones de sueño irregulares, sedentarismo y mayor uso de las pantallas”, y consecuentemente en problemas de salud física, y el estrés, generado por el temor al contagio del virus causante de esta pandemia y otro tipo de enfermedades, emociones negativas como frustración, la incapacidad de satisfacer las necesidades primordiales, la falta de información necesaria sobre el SARS-CoV-2 y de medidas de protección precisas y pertinentes, además de los conflictos en la adaptabilidad, incrementados por la aversión social, especialmente para las personas contagiadas y las que están en contacto constante con pacientes de diagnóstico positivo.

No obstante, la procrastinación académica no es una materia ajena a nuestro entorno nacional, Carranza & Ramírez (2013) desde su investigación realizada en la Universidad Peruana Unión en Tarapoto con 302 participantes, afirman que la procrastinación es una problemática que va en aumento, en la cual las edades incidentes serían los que se encuentran entre 16 y 25 años, y el género femenino tendría la mayor tendencia, coincidiendo parcialmente con Rodríguez & Clariana (2017), del mismo modo, Veliz, et al. (2016), en la Universidad

Nacional del Centro del Perú en la región Junín, encontraron que a medida que bajaba el nivel de ciclo de estudios aumentaba la proporción de procrastinación.

Desde Lima, Yannet Valencia (2015), miembro de la Comunidad de Educadores para la Cultura Científica IBERCIENCIA, menciona que la procrastinación académica “afecta negativamente el aprendizaje, el rendimiento académico, la calidad de vida y la salud”, y añade que tanto la voluntad como la autorregulación, a nivel conducta, emoción y cognición, jugarían un rol importante, vista la dificultad para el estudiante de rechazar las “tentaciones sociales”, las actualizaciones en las redes sociales, el placer resultante de realizar ciertas actividades y la obtención rápida de recompensas.

Matalinares y cols. (2017) concordaron parcialmente con Carranza & Ramírez (2013) en una muestra de 402 estudiantes, encontrando que hay diferencias marcadas con respecto a la edad, es decir, los menores de 25 años, en oposición a Dominguez-Lara & Campos-Uscanga (2017), quienes encontraron diferencias en el género, es decir, las mujeres serían las que presentarían un comportamiento de autorregulación académica, una de las dimensiones por las que se puede explicar la procrastinación, sin embargo, Marquina-Lujan et al. (2018) evidencian que los hombres tendrían la tendencia a procrastinar, no tan significativa estadísticamente, además de una relación inversamente correlacional entre procrastinación académica y ansiedad, señalando que la primera no tendría influencia sobre la segunda.

Por otro lado, Mamani & Aguilar (2019) encontraron una correlación débil entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo, y mencionaron la existencia de una diferencia en autorregulación de acuerdo con el sexo. Adicionalmente, Alegre (2013), con 348 sujetos, exhibe

una correlación negativa entre autoeficacia y procrastinación académica, afirmando que a menor confianza en las propias habilidades mayor sería la falta de esfuerzo para cumplir con las tareas.

En cuanto a investigaciones anteriores, considerando las variables implicadas en el presente trabajo, Cid (2015), entre sus objetivos, estudió la relación de cinco variables, perfeccionismo, autorregulación, autoeficacia, bienestar psicológico y procrastinación. Se realizó con una muestra española de 200 universitarios (81 hombres y 119 mujeres) y 100 trabajadores con un nivel de estudios mayoritariamente universitario (30 hombres y 70 mujeres), una media de edad de 29,36 años. Empleó la Escala de Procrastinación General de Lay (validada por Díaz-Morales y cols. en 2006), la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (adaptada por Díaz et al. en 2006), la Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Frost, la Escala de Autorregulación de Schwarzer, Diehl, y Schmitz, y la Escala de Autoeficacia general de Bassar y Schwarzer. Los resultados en estudiantes evidenciaron que procrastinación tiene una correlación negativa con autorregulación ($r = -0,193$), con perfeccionismo ($r = -0,158$), y autoeficacia ($r = -0,086$), finalmente entre procrastinación y bienestar psicológico, las mayores puntuaciones de correlación se encuentran en las dimensiones de relaciones positivas ($r = -0,140$) y autonomía ($r = 0,143$). En conclusión, en el grupo de estudiantes universitarios, se evidenciaron correlaciones negativas bajas de procrastinación con perfeccionismo y autorregulación, una correlación nula con autoeficacia, y una disparidad con la variable de bienestar psicológico, puesto que procrastinación presenta una correlación negativa con relaciones positivas, y una correlación positiva con autonomía.

A nivel nacional, Yarlequé y cols. (2016), abordaron la relación entre procrastinación, estrés y bienestar psicológico. Se estudió una muestra final de 1006 estudiantes entre

instituciones privadas y públicas de educación superior y técnica en Lima y Junín. Administraron la prueba de procrastinación de Iparraguirre, Bernardo y Javier; el cuestionario de modos de afrontamiento del estrés de Salazar y Sánchez, y la escala de bienestar psicológico de Ryff. Los resultados exhibieron que existe una correlación negativa muy baja ($r = -0,19$) entre procrastinación académica y bienestar psicológico, siendo este último mayor percibido en estudiantes limeños, a comparación de los juninenses. Se concluyó que no existe relación estadística entre las tres variables, pero si se halló relación de dependencia entre procrastinación y bienestar psicológico.

Conjuntamente, Hernández (2016) buscó determinar la relación entre procrastinación académica (general) y motivos de procrastinación (expectativa, valoración, impulsividad) con bienestar psicológico (autoaceptación, autonomía, crecimiento personal, dominio del entorno, propósito en la vida, relaciones positivas con otros). Con una muestra de 246 estudiantes trujillanos (69 mujeres y 177 hombres) de ingeniería industrial, divididos en dos grupos de menores y mayores de 20 años. Aplicó la Escala de procrastinación académica de Tuckman (adaptada por Furlan et al. en 2010), el test de diagnóstico motivacional de Steel y la escala de bienestar psicológico de Ryff (adaptada por Díaz et al. en 2006). Como resultados se tienen la relación positiva moderada entre procrastinación académica y motivos de procrastinación, valoración con la mayor correlación ($r = 0,656$), y ambos se relacionan de una manera moderadamente negativa con bienestar psicológico; para PA-BP, r general de $-0,492$ y propósito en la vida muestra mayor correlación ($r = -0,512$); para MP-BP, expectativa presenta mayor correlación con bienestar psicológico a nivel general ($r = -0,625$) y con propósito en la vida a nivel de dimensión ($r = -0,618$). Concluyendo que, entre procrastinación académica y motivos

de procrastinación con bienestar psicológico, existe una correlación negativa moderadamente significativa.

También, Chacaltana (2018) determinó la relación y causalidad entre procrastinación académica, adaptación universitaria y bienestar psicológico. Contaron con una muestra de 170 estudiantes (30 hombres y 140 mujeres), entre las edades de 16 y 37 años, de la carrera de Psicología de una universidad nacional de Ica (ciclos II, IV, VI, VIII). Empleó la Escala de procrastinación académica de Busko (adaptada por Álvarez en 2010), el Cuestionario de Vivencias académicas (QVA-R) de Almeida (adaptado por Alva en 2016), y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (adaptada por Cubas en 2003), con cinco dimensiones. Los resultados proyectaron que entre procrastinación académica y adaptación universitaria hay una correlación moderada negativa (r de Spearman = -0,442), y que en la correlación entre procrastinación académica y bienestar psicológico presenta una discrepancia, teniendo una relación positiva baja con autoaceptación (r de Spearman = 0,392) y una relación negativa moderada crecimiento personal (r de Spearman = -0,493). Se concluyó que adaptación al estudio y adaptación personal (dimensiones de adaptación universitaria), crecimiento personal, madurez personal y autoaceptación (dimensiones de bienestar psicológico), son factores predictivos de la procrastinación académica.

Asimismo, Hernández (2020) investigó la relación entre procrastinación académica, estrés académico y el bienestar psicológico. Utilizó una muestra de 184 estudiantes (mujeres = 156 y hombres = 28) de la carrera de Psicología de una universidad particular de Chíncha, entre las edades de 17 y 39 años (media = 21). Emplearon la Escala de Procrastinación Académica de Busko (adaptada de Dominguez-Lara y cols. en 2014), el Inventario SISCO de Estrés

Académico de Barraza (adaptación de Manrique-Millones et al. en 2019), y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (adaptada por Domínguez-Lara et al. en 2019). Los resultados evidenciaron que existe una correlación negativa moderada procrastinación académica y bienestar psicológico (r de Spearman = -0,33), y una correlación positiva muy baja entre procrastinación y estrés (r de Spearman = 0,18), adicionalmente, con respecto a bienestar psicológico y estrés, síntomas de estrés y estrategias de afrontamiento tendrían los mayores índices de correlación (r de Spearman = -0,37 y r de Spearman = 0,46 respectivamente). Como conclusión, las tres variables se encuentran correlacionadas no tan significativamente.

Igualmente, Borger & Morote (2021) estudiaron la relación entre Procrastinación Académica y Bienestar Psicológico. Dispusieron de una muestra de 407 estudiantes universitarios arequipeños (112 hombres y 295 mujeres), entre las edades de 18 y 24 años, de las carreras de Psicología y Publicidad y Multimedia. Administraron la Escala de Procrastinación Académica EPA de Busko (adaptada por Álvarez en 2010) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados manifestaron que Propósito en la vida, dimensión de bienestar psicológico, presenta mayores coeficientes de correlación negativos con las dos dimensiones de procrastinación académica, Autorregulación académica ($r = -0,392$) y Postergación ($r = -0,291$). En conclusión, la relación entre procrastinación académica y bienestar psicológico es inversa y débil.

Además, Flores & Huamaní (2021) delimitaron la relación entre procrastinación académica y el bienestar psicológico. La muestra está constituida de 148 estudiantes (80 mujeres y 68 hombres), entre las edades de 17 y 26 años, de la carrera de Economía (ciclos I, III, V, VII, IX) de la Universidad Nacional de Huancavelica. Aplicaron la Escala de Procrastinación

Académica (EPA) de Busko (adaptación final de Dominguez-Lara y cols. en 2014) y la Escala de Bienestar psicológico para adultos (BIEPS-A) de Casullo (adaptada por Dominguez-Lara en 2014). Como resultado se obtuvo que sí existe relación entre procrastinación académica y bienestar psicológico (X^2 observado = 13,800), presentando bienestar psicológico relaciones negativas con Autorregulación y Planificación, sin embargo, débil ($T_b = -0,304$) y muy débil ($T_b = -0,233$) respectivamente. Concluyendo así que existe una relación inversa baja entre procrastinación académica y bienestar psicológico.

Por tanto, en lo que se refiere a Procrastinación, se conoce que el término es prestado del latín *procrastinatus*, el cual se divide en el prefijo *pro-*, adelante, y *crastinus*, relacionado al mañana; adicionalmente, el Diccionario de la lengua española (s.f.) define este término como “acción y efecto de procrastinar”, lo cual es “diferir, aplazar”. Por otro lado, hay referencias históricas en Merriam-Webster (s.f.) que el uso del término “procrastinar” para los angloparlantes comenzó en el siglo XVI, entre mediados y fines de esta época.

Tuckman (2002) considera la Procrastinación Académica como un rasgo tendencioso que puede tener consecuencias particularmente serias para los estudiantes, cuyas vidas se encuentran caracterizadas por fechas de entrega frecuentes, dicho rasgo estaría apoyado por el uso de racionalizaciones, o también “Wishful thinking”, es decir, algún deseo o idealismo para justificar el retraso o la demora, tales como “Trabajo mejor bajo presión”.

Entre algunos modelos teóricos que estudian la procrastinación académica tenemos:

Modelo Conductual de Skinner

Ferrari et al. (1995) hacen mención de Skinner en 1953 al respecto de uno de sus postulados sobre la existencia de un reforzamiento para que la conducta se presente, añadiendo

incluso que los estudiantes que mayormente mantienen el comportamiento de procrastinar han sido recompensados o no han recibido suficiente castigo, de acuerdo con la teoría clásica del aprendizaje.

Modelo de Aprendizaje Autorregulado de Wolters

Wolters y cols. (2005) postula que el aprendizaje autorregulado se trata de un proceso activo y conductivo, por lo cual los estudiantes trazan metas para su aprendizaje y luego intentan monitorear, regular, controlar su cognición, motivación y comportamiento, guiados y restringidos por sus metas y las características contextuales de su entorno. Así, las estrategias de regulación de la motivación deberían ayudar a los estudiantes a proporcionar esfuerzo y persistir ante las tareas académicas, y a evitar comportamientos académicos desadaptativos, tales como la procrastinación.

Modelo Psicoanalítico

Para Freud, mencionado por Ferrari et al. (1995), en la procrastinación, entendida como comportamiento de evitación, especialmente de ciertas tareas específicas, la ansiedad funciona como una señal de alarma a contenido inconsciente reprimido que podría ser perjudicial para el ego, el cual actúa desplegando una variedad de defensas al percibirla. Esto se traduciría en que las tareas incompletas son evitadas principalmente porque representan una amenaza para el ego.

Modelo de Valor Propio de Covington

Dentro del libro *“The scholarship of teaching and learning in higher education: An evidence-based perspective”*, Covington (2007) expone que la búsqueda de la autoaceptación es la principal prioridad entre los humanos y que en los colegios (al menos como están conformados actualmente), la autoaceptación normalmente se vuelve equivalente a la habilidad

de lograr a nivel competitivo. Esta teoría enfatiza aquellos aspectos de valor personal que están unidos a una sensación de competencia y aquellos sentimientos de inutilidad que se levantan de revelaciones de incompetencia.

Modelo de Logro por Necesidad de Atkinson

Atkinson (1957) presenta que la necesidad de logro es consecuencia de un conflicto entre el deseo de alcanzar el éxito y el miedo al fracaso, lo cual resulta en una disposición (o móvil) a evitar situaciones que probablemente devalúen al individuo, fuerzas opuestas que podrían simplificarse como orgullo y vergüenza.

Modelo Cognitivo-Conductual

- Factores principales de Procrastinación de Ellis & Knaus

Ellis & Knaus (2002) proponen tres causas que propiciarían la aparición de las conductas de procrastinación: Auto abatimiento, resultante de la conversión de deseos en necesidades urgentes, de no lograr realizar tareas importantes de forma adecuada ni ganar el amor o la aprobación de las personas importantes para uno, ocasionando que la persona se auto menosprecie (*“Debo/tengo que hacerlo bien”*); Baja tolerancia a la frustración, que ayuda a mantener conductas auto derrotistas y tiende a entrar en juego en el sabotaje de la realización de actividades, creando premisas que no van de acuerdo con la realidad y anulando el proceso de predicción con respecto a hacer frente a sensaciones desagradables, es decir, favorece la ganancia presente y consecuentemente el dolor futuro (*“El mundo en el que vivo debe/tiene que tratarme bien y darme lo que quiera sin ninguna dificultad”*); y en algunas ocasiones Hostilidad, que, proyectada hacia otra persona o personas involucradas en alguna tarea, sirve para justificar

o racionalizar el posponer de su realización (*“El resto debe/tiene que tratarme bien y hacer lo que quiera”*).

En esa misma línea, Knaus (1997) habla sobre las bases racionales por las que un estudiante pospondría la realización del trabajo, Perfeccionismo y miedo al fracaso, Ansiedad y catástrofe, Rabia e impaciencia, Necesidad de sentirse querido, y Sentirse saturado, todas justificadas en las creencias irracionales de mostrar una imagen “inadecuada” y la perspectiva de que el mundo es “un lugar demasiado difícil y exigente”.

- Evitación de Solomon & Rothblum

Solomon & Rothblum (1984), en su estudio con 342 estudiantes universitarios, enuncian que la procrastinación académica debería considerarse como un fenómeno conductual, afectivo y cognitivo, y que considerarlo como solo uno sería ignorar su complejidad, ello resultado de la similitud en las correlaciones entre procrastinación por aversión a la tarea con hábitos de estudio, a través de un autoinforme conductual, y componentes cognitivos y afectivos; y procrastinación por miedo al fracaso con hábitos de estudio y componentes cognitivos y afectivos. Adicionalmente, señalan la distinción entre procrastinación por miedo al fracaso y procrastinación por aversión a la tarea, la cual se daría ante la presencia de ansiedad y autoestima baja, haciendo difícil así discutir la explicación de que la correlación entre niveles altos de procrastinación con características negativas, tales como medidas altas de depresión y pensamientos irracionales, se debería a la deseabilidad social o a un conjunto de respuestas negativas.

De manera que esta investigación utilizará en adelante el modelo cognitivo-conductual, adoptado por Tuckman (2002), teniendo en cuenta los postulados de Evitación de Solomon &

Rothblum y los Factores principales de la procrastinación de Ellis & Knaus, los cuales sustentan que la conducta procrastinadora se mantendría, incluso ante el fracaso, debido a la racionalización de la conducta de posponer, creyendo en una mejoría del trabajo cuando se está bajo presión o en el éxito a pesar del comienzo tardío, demostrando así la existencia de la realización de la conducta de posponer, del mismo modo, los estudiantes procrastinadores evidenciarían menor tendencia a la autorregulación y a notas altas en cursos académicos virtuales, sumamente estructurados y con muchas fechas de entrega.

No obstante, con respecto Bienestar Psicológico, Merriam-Webster (s.f.) reporta el primer uso del término “bienestar” en el año 1561, bajo la definición de “estado de ser feliz, saludable o próspero”. Y, en la tercera acepción del Diccionario de la lengua española (s.f.), bienestar significa “estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica”.

Entre las teorías que estudian esta variables, Romero et al. (2007) hacen mención de dos tradiciones por las que se dividiría la concepción de bienestar, Bienestar Hedónico (Bienestar Subjetivo) y Bienestar Eudaimónico (Bienestar Psicológico).

Bienestar Psicológico (Bienestar Eudaimónico)

Para hablar sobre este concepto, Romero et al. (2007) se remontan a la antigua Grecia, trayendo a colación a Aristóteles, quien decía que el hombre debido a su naturaleza va a buscar ser feliz, por lo que para él la felicidad (eudaimonia) sería este conjunto de comportamiento más sentimientos apuntados hacia el camino del desarrollo del potencial real, la expresión misma de la virtud.

Sin embargo, sería Waterman (1993) el primero en hacer esta distinción, planteando la equivalencia entre eudamonia para fines filosóficos, y los sentimientos de expresividad personal —generados por actividades en las que el individuo experimente la autorrealización mediante la plenitud de potenciales personales con la forma del desarrollo de habilidades y talentos, el avance del propósito de vida, o ambos— para cuestiones psicológicas, ambos empleados como referentes a la felicidad, por lo que se podría concluir así que el bienestar psicológico se trataría del desarrollo personal.

Modelo del Desarrollo Psicosocial de Erik Erikson

En su libro *“Identity and the Life Cycle”*, Erikson (1994) plantea que el individuo comenzaría a tener una sensación de bienestar psicosocial con el incremento del sentido de identidad, que empieza desde que uno nace y se va consolidando en la adolescencia, sin embargo, debido a la larga niñez humana, el niño está expuesto a ansiedades graves y a una sensación de inseguridad duradera que podría persistir en la etapa adulta como ansiedad vaga si es intensificada de forma excesiva y sin motivo.

Modelo de Madurez de Allport

En el libro *“Pattern and Growth in Personality”*, Allport (1961) menciona que la sensación de bienestar es un criterio impreciso, alegando que nadie sustentaría que se debería buscar una sensación de malestar y, sin embargo, la euforia, la felicidad, e incluso las “experiencias cumbre” darían únicamente una vaga sensación de madurez. Asimismo, agrega que el bienestar solo puede experimentarse en contraste con el sufrimiento, por lo que, para él, la madurez debería contener una parte de sufrimiento, aunque sea solo para ser superado.

Modelo de Necesidades de Maslow

Como se puede ver en el libro “*Toward a Psychology of Being*”, Maslow (1968) habla de su jerarquía de necesidades, las cuales categorizó en deficitarias (de orden inferior), debido a que su insatisfacción causaría déficits en el desarrollo personal, y de crecimiento (orden superior), que si bien no son exactamente indispensables, su cumplimiento añadiría a la salud del individuo. En orden superior estarían las Necesidades Cognoscitivas, las Estéticas, para llegar a la Autorrealización, y así alcanzar la Autotrascendencia.

Modelo de Funcionamiento Pleno de Rogers

Desde su experiencia, Rogers (1961), en su libro “*On Becoming a Person. A therapist’s view of psychotherapy*”, advierte que la buena vida es un proceso, no un estado del ser; no un destino, sino una dirección con Experiencia, Apertura Creciente, Vida cada vez más Existencial Confianza Creciente en su Organismo.

Modelo de Psicología Positiva de Seligman

Seligman & Csikszentmihalyi (2000), con la presentación de psicología positiva, buscan redireccionar la visión que hasta ese momento se tenía, una perspectiva basada en la enfermedad, en emociones negativas. Sugieren cuatro rasgos de personalidad que aportan en su contribución: bienestar subjetivo, optimismo, felicidad y autodeterminación. Evidenciaron que personas con altos niveles de emociones positivas, como optimismo y esperanza, tienen más probabilidad de conseguir información desfavorable sobre su enfermedad, así estarían mejor preparadas para enfrentar realidades, a pesar de que las estimaciones de su resultado positivo puedan ser exageradas.

Modelo Integrado de Desarrollo Personal de Carol D. Ryff

Para Ryff (1989) el bienestar psicológico se conformaría de seis dimensiones como resultado de la convergencia de las características en común del funcionamiento psicológico positivo que tendrían las distintas teorías sobre este constructo, Autoaceptación, Dominio del Entorno, Relaciones positivas con los demás, Autonomía, Propósito en la Vida, Crecimiento Personal, resaltando que estos últimos componentes no recibirían mucho crédito como componentes claves en la literatura empírica de su tiempo.

En consecuencia, de acuerdo con la información recopilada, Bienestar Psicológico se regirá bajo el concepto de Ryff (1989), quien presenta, de la convergencia de las características en común del funcionamiento psicológico positivo que tendrían las teorías de Maslow, Rogers, Jung, Allport, Erikson, entre otros, las seis dimensiones núcleo de este constructo:

- *Autoaceptación.* Criterio muy recurrente y evidente en las perspectivas anteriores, lo cual lo hace la característica central de la salud mental así como una propiedad de la autorrealización, el funcionamiento óptimo, y la madurez, incluyendo también la aceptación del pasado. Así pues mantener actitudes positivas hacia uno mismo representaría una de las propiedades centrales del funcionamiento psicológico positivo.
- *Dominio del Entorno.* La habilidad de elegir o crear entornos convenientes para las condiciones psíquicas de un individuo, revelándolo como otra característica de la salud mental, así como manipular y controlar entornos complejos. En suma, la habilidad de avanzar en el mundo y cambiarlo creativamente a través de actividades mentales o físicas, y aprovechar de las oportunidades en el entorno.

- *Relaciones positivas con los demás.* Se resalta la importancia de las relaciones interpersonales cálidas y de confianza, puesto que sería un criterio de madurez, además de ser un logro con respecto a la intimidad (uniones cercanas) y la generatividad (guía y dirección).
- *Autonomía.* Se referiría a cualidades como autodeterminación, independencia y regulación conductual desde el interior; asimismo, a no recurrir a otros en busca de aprobación, y se evalúa de acuerdo con estándares personales, por tanto que ya no se aferra a temores y creencias colectivas o a las leyes de las masas.
- *Propósito en la Vida.* Tener la sensación, y la clara comprensión, de que hay un propósito y un significado en la vida, así como una sensación de estar direccionado e intencionalidad, y también variedad de metas cambiantes, como ser productivo y creativo o lograr la integración emocional, debido a que contribuirían a una vida con significado.
- *Crecimiento Personal.* El desarrollo continuo, y el darse cuenta, del potencial, crecer y expandirse como persona, en lugar de lograr un estado fijo donde todos los problemas están resueltos, la necesidad de realizarse, confrontar nuevos desafíos y o tareas en diferentes momentos de la vida.

Según lo expuesto hasta el momento, la procrastinación académica sería una cuestión que debería generar interés en las instituciones de educación superior, contemplando que no solo tiene que ver con la formación de profesionales de calidad, como lo dijeron Veliz et al. (2016, p. 9), y la adquisición de conocimientos, sino también con el estado emocional, es decir, el nivel percibido de bienestar psicológico en el estudiante, tal vez incluso por él mismo, todo

ello a fin adicional de generar propuestas de intervención educativas teniendo en cuenta no solo lo fácilmente observable, esto es, el lado conductual, de la procrastinación académica, sino también ese factor que hace al humano un sujeto complejo y a la vez rico de estudiar, el componente emocional. Si bien, como se mencionó al principio, el estudio de la procrastinación es reciente, también lo es su comparación con los distintos constructos afines a la salud mental, y mucho más la investigación de su relación con bienestar psicológico como constructo.

CAPÍTULO II. MÉTODO

2.1. Formulación del problema

2.1.1. Problema General

¿Existe relación entre procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de último año de la carrera de psicología de una universidad particular en Breña – 2020?

2.1.2. Problemas Secundarios

- ✓ ¿Cuál es el nivel de procrastinación académica en estudiantes de último año de la carrera de psicología de una universidad particular en Breña – 2020?
- ✓ ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de último año de la carrera de psicología de una universidad particular en Breña – 2020?

2.2. Objetivos

2.2.1. Objetivo general

Determinar la relación entre procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de último año de la carrera de psicología de una universidad particular en Breña – 2020.

2.2.2. Objetivos específicos

- ✓ Determinar el nivel de procrastinación académica en estudiantes de último año de la carrera de psicología de una universidad particular en Breña – 2020.

- ✓ Determinar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de último año de la carrera de psicología de una universidad particular en Breña – 2020.

2.3. Hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

Existe una relación significativa entre procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de último año de la carrera de psicología de una universidad particular en Breña – 2020.

Hernández et al. (2003) mencionan que las investigaciones cuantitativas comprueban hipótesis a partir de preguntas; el nivel correlacional, la relación entre dos o más variables; el diseño no experimental, “no manipulación deliberada de variables”; y tipo transaccional o transversal, un momento único de medición.

La presente investigación es de tipo cuantitativa, con un nivel descriptivo-correlacional, de diseño no experimental y corte transversal.

Para Hernández et al. (2003), población es el “conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones”, y muestra, “subconjunto de elementos que pertenecen a ese conjunto definido en sus características al que llamamos población”.

Esta investigación tuvo como población a 130 estudiantes, cursando e último año académico, es decir, noveno y décimo ciclo, de la carrera de psicología de una universidad particular en Breña del período 2020–II. Según criterios de selección muestral, la muestra sería de 108 sujetos, sin embargo, la muestra final fue de 47 participantes.

Criterios de inclusión: Estudiantes matriculados en el período académico 2020–II, cursando el noveno y décimo ciclo de la carrera de Psicología, que hayan aceptado participar voluntariamente, aceptando el consentimiento informado, y rellenado correctamente el formulario.

Criterios de exclusión: Estudiantes que no estén matriculados en el período académico 2020–II, ni cursando el noveno y décimo ciclo de la carrera de Psicología, además de haber declinado la invitación de participar en la investigación, rechazando el consentimiento informado, y rellenado de forma incorrecta el formulario.

La técnica que se usó en esta investigación es la encuesta, a través de pruebas psicológicas, para medir tanto Procrastinación Académica y Bienestar Psicológico en estudiantes cursando su último año académico de la carrera de psicología de una universidad particular en Breña.

Los instrumentos utilizados fueron los siguientes:

- Escala de Procrastinación de Tuckman (APTS)

Escala que evalúa la tendencia a ejecutar conductas de procrastinación, adaptado al idioma castellano por Furlan y cols. (2010). De modelo autoinforme y tipo Lickert, se compone de 15 ítems, entre ellos cinco inversos (5, 7, 11, 12 y 14), reflejados en un solo factor, con cinco opciones de respuesta (1 = “Nunca me ocurre”, hasta 5 = “Siempre me ocurre”).

Alegre-Bravo & Benavente-Dondo (2020) lograron en confiabilidad un alfa de Cronbach de 0.845 y un omega de McDonald de 0.848 y la validez se consiguió mediante Análisis Factorial Exploratorio, confirmándose el hallazgo de una extracción unifactorial, al aplicarles la

adaptación de la APTS a 764 estudiantes limeños de pregrado regular de primero a décimo ciclo, pertenecientes a diferentes carreras.

- Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (PWBS)

Escala que puntúa el nivel de bienestar psicológico auto percibido, fue adaptada al castellano por Díaz y cols. (2006). Está compuesta por 39 reactivos, proponiendo seis dimensiones, Autoaceptación (6 ítems), Dominio del Entorno (6 ítems), Relaciones positivas con los demás (6 ítems), Autonomía (8 ítems), Propósito en la vida (6 ítems) y Crecimiento Personal (7 ítems); con seis alternativas de respuesta (1 = totalmente en desacuerdo, hasta 6 = totalmente de acuerdo).

Yarlequé et al. (2016) aplicaron la adaptación con 1006 estudiantes de Lima y Junín, obteniendo una validez de .451 y una confiabilidad de .829.

Con respecto al procedimiento, en primer lugar, se pidió el permiso correspondiente a la institución educativa. Debido al contexto que actualmente estamos viviendo, se creó un formulario virtual conteniendo el consentimiento informado, los datos de filiación y las dos escalas a utilizar digitalizadas, y luego se procedió a la difusión de la encuesta virtual, compartiendo el link de acceso, a los participantes que cumplieran con los criterios necesarios para su respectivo llenado.

Posteriormente, los valores obtenidos de las encuestas se pasaron a una hoja de Excel con el fin de confeccionar la base de datos de la investigación, para luego pasarlos por el software estadístico SPSS (versión 25) para el análisis descriptivo de la población, en cuanto a los factores de edad, género y ciclo de estudio, además de su análisis estadístico, es decir, la

prueba de normalidad, correspondiente al tipo de investigación cuantitativa, el cual determina si la distribución es paramétrica o no paramétrica y así aplicar el estadístico de correlación adecuado, para describir si existe una relación, de qué forma y en qué magnitud.

Aspectos éticos

Uno de los principios señalados en la Declaración de Helsinki, referencia de la práctica ética a partir de la modificación de 1975, es el uso de un consentimiento informado, en el que se da la opción de aceptar o declinar la participación del sujeto en un estudio; además de asegurar la confidencialidad de la identidad y los datos obtenidos, y recalcar el fin educativo y científico de la investigación.

Del mismo modos, el Colegio de Psicólogos del Perú (2018), en el capítulo X del Código de Ética y Deontología, correspondiente a la Confidencialidad, se menciona que la exposición de datos, en cualquiera de sus formas, ya sea para fines didácticos u otros, es posible siempre que no se pueda identificar a la persona, grupo o institución en cuestión.

CAPÍTULO III. RESULTADOS

En cuanto al análisis psicométrico de los instrumentos a utilizar, se tomaron en cuenta la confiabilidad y validez de ambas pruebas realizadas por los autores anteriormente mencionados, es decir, para Procrastinación académica se consideró lo propuesto por Alegre-Bravo & Benavente-Dondo (2020), quienes obtuvieron un alfa de Cronbach de 0.845 como confiabilidad, y la validez obtenida por Análisis Factorial Exploratorio; y para Bienestar psicológico, Yarlequé et al. (2016) consiguieron una validez de .451 y una confiabilidad de .829.

En primer lugar, se describieron las variables atributivas, tales como Edad, Sexo y Grado académico. Posteriormente, se hizo el análisis descriptivo de las variables psicológicas. Así, como se puede observar en la Figura 1, la muestra, conformada por 47 sujetos, presenta una asimetría de 3,073, media de 22,87 y desviación típica de 2,864.

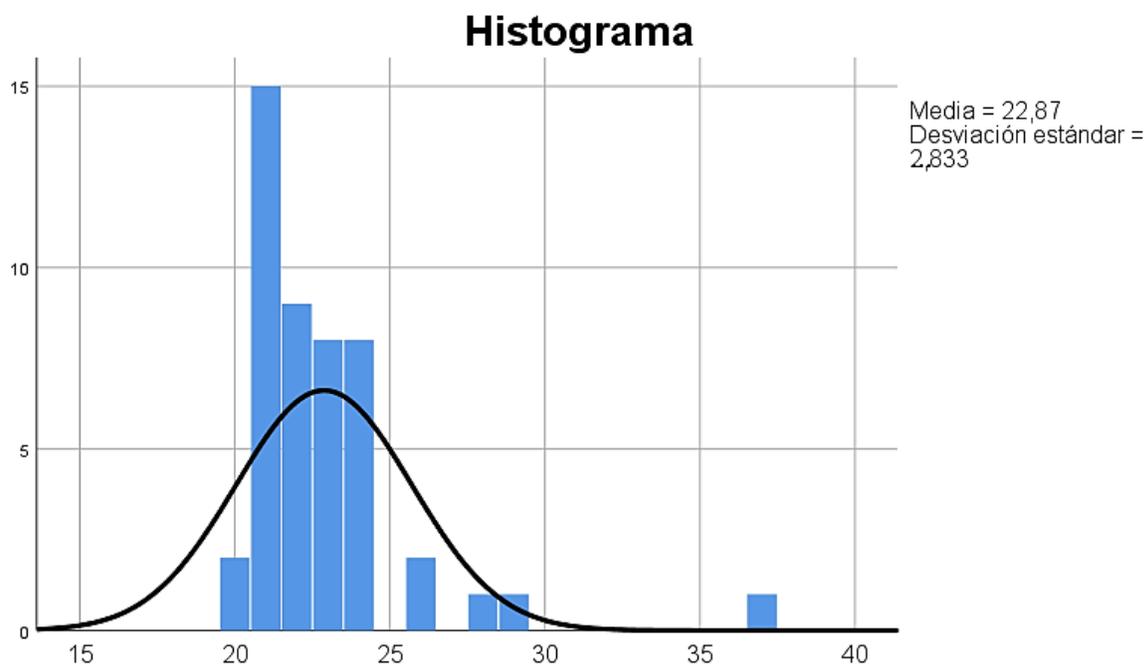


Figura 1. Histograma de la muestra en función de la Edad.

Además, en la tabla 1, se puede ver el análisis de la muestra en función del sexo, teniendo un porcentaje de 87,2% para las mujeres, correspondiente a una frecuencia de 41, y finalmente los hombres con un 12,8%, con una frecuencia de 6, representados también en la Figura 2.

Tabla 1
Análisis descriptivo de la muestra en función del Sexo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mujeres	41	87,2	87,2	87,2
	Hombres	6	12,8	12,8	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

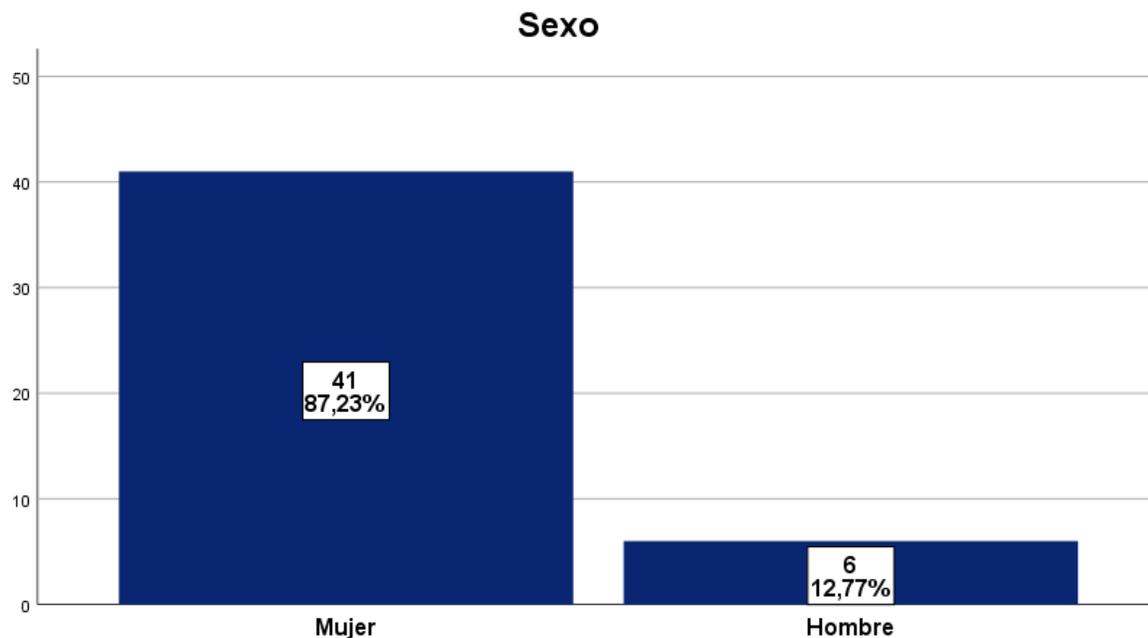


Figura 2. Análisis de la muestra en función del Sexo.

Finalmente, tenemos en la Tabla 2, el estudio de la muestra en función del ciclo académico, siendo 10° ciclo el de mayor frecuencia, con total de 25 y porcentaje de 54.3%,

seguido de 9° ciclo, con una frecuencia de 21 y un porcentaje 45,7%, reflejado respectivamente en la Figura 3.

Tabla 2
Análisis descriptivo de la muestra en función del Ciclo Académico

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	9° ciclo	21	44,7	44,7	44,7
	10° ciclo	26	55,3	55,3	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

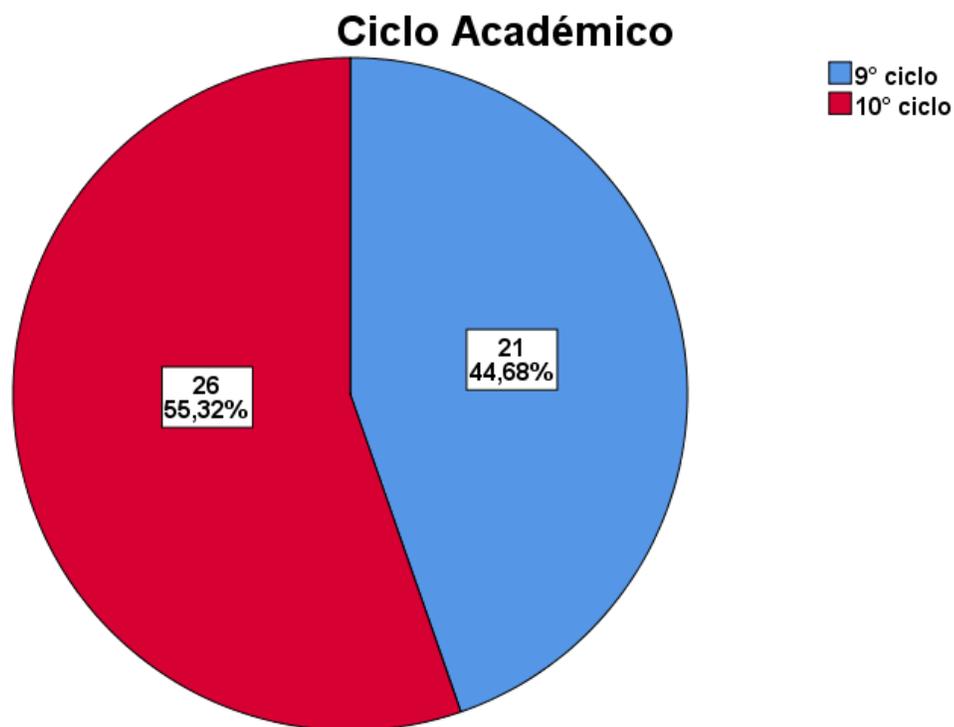


Figura 3. Análisis de la muestra en función del Ciclo Académico,

Finalmente, para el análisis inferencial se corresponde a aplicar la prueba de normalidad, considerando los valores proporcionados por Shapiro-Wilk, en función al tamaño de la muestra

menor a 50, y encontrando para Procrastinación Académica y Bienestar Psicológico valores de significación mayores a 0,05, lo que significa que la distribución de los datos es normal, como se ve en la Tabla 3.

Tabla 3
Pruebas de normalidad de las pruebas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Total PA	,060	47	,200*	,981	47	,635
Total BP	,107	47	,200	,972	47	,320

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

Como se muestra en la Tabla 4, la muestra evidencia en su mayoría un nivel Medio de Procrastinación Académica, con una frecuencia de 32 y porcentaje de 68,1%, seguido del nivel Bajo, con una frecuencia de 11 y porcentaje de 23,4%, y finalmente el nivel Alto, con una frecuencia de 4 y un porcentaje de 8,5%, que también se puede apreciar en la Figura 4.

Tabla 4
Niveles de Procrastinación Académica

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Baja	11	23,4	23,4	23,4
	Media	32	68,1	68,1	91,5
	Alta	4	8,5	8,5	100,0
Total		47	100,0	100,0	

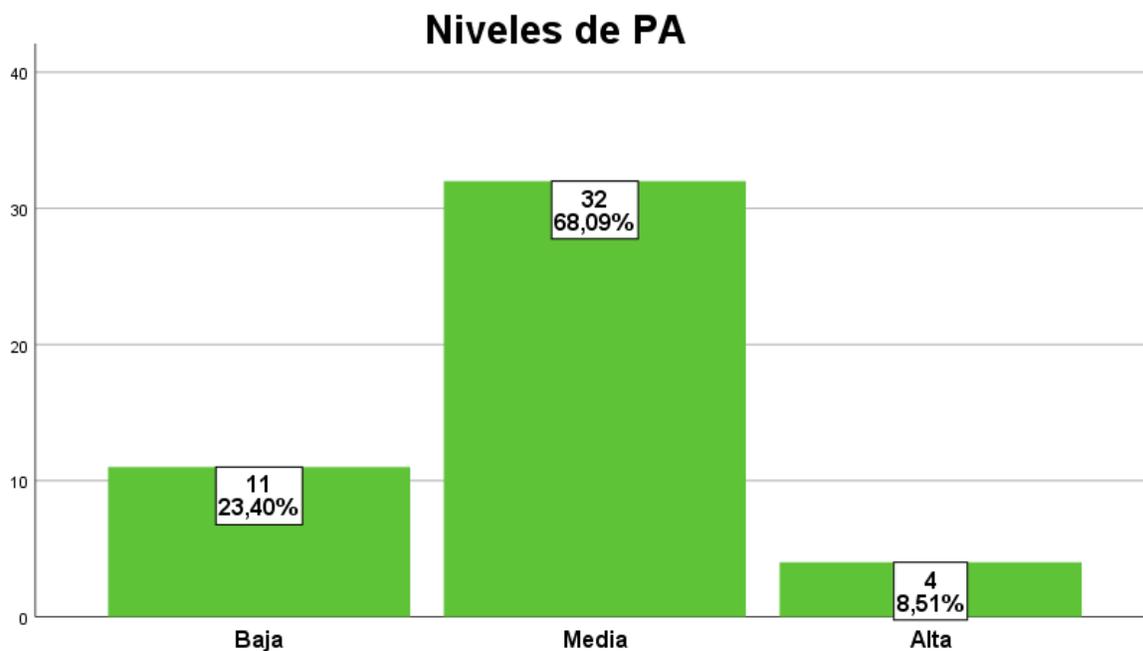


Figura 4. Niveles de Procrastinación Académica

Por otro lado, en la Tabla 5, así como en la Figura 5, se exhiben los niveles de Bienestar Psicológico, siendo el nivel medio el de mayor proporción, con una frecuencia de 25 y un porcentaje de 53,2%, y finalmente el nivel alto, con una frecuencia de 22 y un porcentaje de 46,8%.

Tabla 5
Niveles de Bienestar Psicológico

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Medio	25	53,2	53,2	53,2
	Alto	22	46,8	46,8	100,0
	Total	46	100,0	100,0	

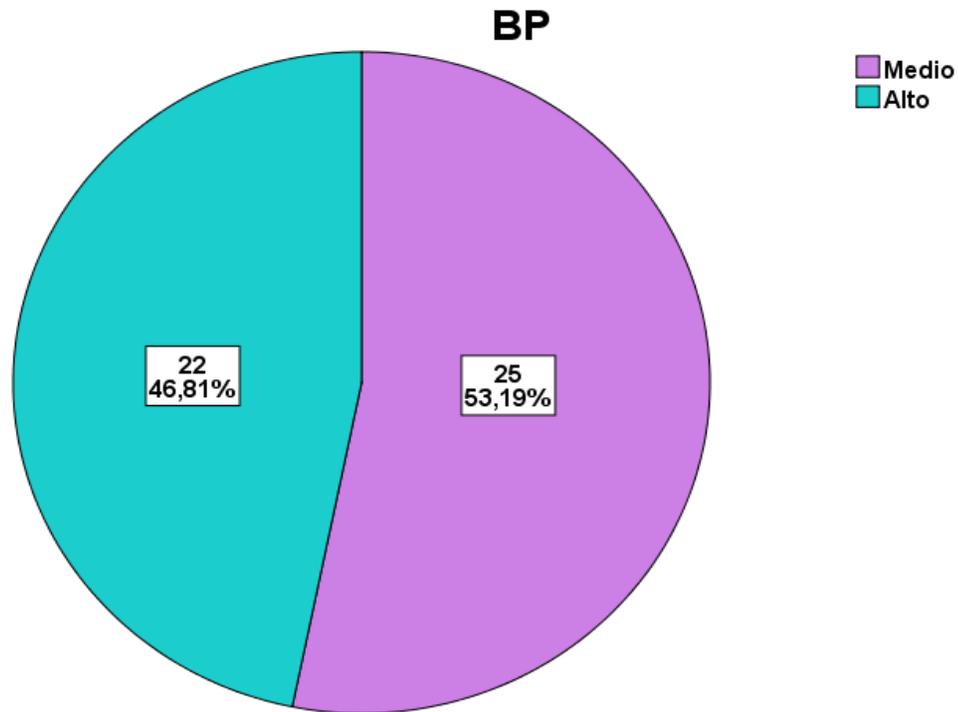


Figura 5. Niveles de Bienestar Psicológico

En cuestión a la correlación a nivel general, graficada en la Tabla 6, obtenido por el estadístico de Pearson, por la normalidad de la distribución, se exhibe la existencia de la relación entre las variables, con un valor de $-.559$ y significación menor a $0,05$, una relación negativa y moderadamente significativa, es decir, a mayor Procrastinación Académica, menor Bienestar Psicológico.

Tabla 6
Correlación Procrastinación Académica y Bienestar Psicológico

		Total PA	Total BP
Total PA	Correlación de Pearson	1	$-.559^{**}$
	Sig. (bilateral)		,000
	N	47	47

Total BP	Correlación de Pearson	-,559**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	47	47

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

En relación con Procrastinación Académica y la dimensión Autoaceptación, representada en la Tabla 7, se ve una correlación de -0,586, con significancia de 0,000, por lo que se da una relación negativa y moderadamente significativa, esto es, a mayor Autoaceptación, menor Procrastinación Académica.

Tabla 7
Correlación Procrastinación Académica y Autoaceptación

		Total PA	AA
Total PA	Correlación de Pearson	1	-,586**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	47	47
AA	Correlación de Pearson	-,586**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	47	47

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

Para la correlación entre Procrastinación Académica y Relaciones Positivas, como se muestra en la Tabla 8, se estima un r de Pearson de -0,451 y una significancia de 0,001, condiciendo una relación negativa y moderadamente significativa, en otras palabras, a mayor Procrastinación Académica, menores Relaciones Positivas.

Tabla 8
Correlación Procrastinación Académica y Relaciones Positivas

		Total PA	RP
Total PA	Correlación de Pearson	1	-,451**
	Sig. (bilateral)		,001
	N	47	47
RP	Correlación de Pearson	-,451**	1
	Sig. (bilateral)	,001	
	N	47	47

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

En cuanto a Procrastinación Académica y Autonomía, se observa una correlación de -0,329 y una significancia de 0,024, de modo que se da una relación negativa y baja, vista en la Tabla 9, lo que quiere decir que a mayor Autonomía, menor Procrastinación Académica.

Tabla 9
Correlación Procrastinación Académica y Autonomía

		Total PA	A
Total PA	Correlación de Pearson	1	-,329*
	Sig. (bilateral)		,024
	N	47	47
A	Correlación de Pearson	-,329*	1
	Sig. (bilateral)	,024	
	N	47	47

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Con relación a Procrastinación Académica y Dominio del Entorno, como se ve en la Tabla 10, se muestra un r de Pearson de -0.542 y una significancia de 0,000, lo que corresponde

a una relación negativa y moderadamente significativa, por ende, a mayor Procrastinación Académica, menor Dominio del Entorno.

Tabla 10
Correlación Procrastinación Académica y Dominio del Entorno

		Total PA	DE
Total PA	Correlación de Pearson	1	-,542**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	47	46
DE	Correlación de Pearson	-,542**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	47	47

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

Finalmente, en Procrastinación Académica y Propósito en la Vida, apreciada en la Tabla 11, se exhibe una correlación de -0,411 y una significancia de 0,04, dicho de otro modo, se da una relación negativa y altamente significativa, por ende, a mayor Procrastinación Académica, menor Propósito en la Vida.

Tabla 11
Correlación Procrastinación Académica y Propósito en la Vida

		Total PA	PV
Total PA	Correlación de Pearson	1	-,411*
	Sig. (bilateral)		,004
	N	47	47
PV	Correlación de Pearson	-,411*	1
	Sig. (bilateral)	,004	
	N	47	47

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Para la correlación entre Procrastinación Académica y Crecimiento Personal, graficada en la Tabla 12, se evidencia un r de Pearson de -0,437 y una significancia de 0,002, en otros términos, hay una relación negativa y moderadamente significativa, en consecuencia, a mayor Crecimiento Personal, menor Procrastinación Académica.

Tabla 12
Correlación Procrastinación Académica y Crecimiento Personal

		Total PA	CP
Total PA	Correlación de Pearson	1	-,437**
	Sig. (bilateral)		,002
	N	47	47
CP	Correlación de Pearson	-,437**	1
	Sig. (bilateral)	,002	
	N	47	47

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

CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El presente trabajo de investigación buscó comprobar la relación entre procrastinación académica y bienestar psicológico, tratando la primera como una variable unidimensional, y respetando las seis dimensiones originales de la segunda.

Sin embargo, y dejando de lado por el momento la aclaración inicial, no se han encontrado estudios que, al igual que este, desearan explorar la existencia de una relación entre procrastinación académica y las dimensiones de bienestar psicológico, además del índice general, con las pruebas seleccionadas, representando un obstáculo, principalmente, para la comparación de resultados.

Otra limitación se encontraría en el proceso de recolección de datos, específicamente la participación de los sujetos, si bien voluntaria, en la realización de esta investigación, quienes probablemente presentarían poca disposición para la colaboración debido al contexto coyuntural, es decir, la presencia de la pandemia por COVID-19 de por medio, y sus consecuencias en cada persona y su entorno.

Considerando las limitaciones mencionadas, se recomendaría replicar este trabajo, utilizando una muestra más grande y, si fuera posible, incluso en otras regiones de nuestro país, puesto que los factores externos involucrados en cualquier investigación varían de acuerdo con la realidad en la que se vive, no solo a nivel individuo, sino también como población, con el fin de realizar una comparación y un análisis más completo.

En el estudio, y al igual que Hernández (2016) y Yarlequé y cols. (2016), se comprobó la correlación negativa entre Procrastinación Académica y Bienestar Psicológico, sin embargo, difiere con Yarlequé et al. que consiguieron un r de $-0,19$, y con Hernández que halló un r de correlación general de $-0,492$, encontrando un r de Pearson de $-0,559$, volviéndola así altamente significativa.

Con respecto a las correlaciones entre las dimensiones de Bienestar Psicológico y Procrastinación Académica, Autoaceptación y Dominio del Entorno tienen las mayores correlaciones con coeficientes de Pearson de $-0,586$ y $-0,542$ respectivamente, después se encuentran Relaciones Positivas ($r = -0,451$), Crecimiento Personal ($r = -0,437$) y Propósito en la Vida ($r = -0,411$); y finalmente Autonomía con un r de Pearson de $-0,329$, confirmando así que sí existe una correlación entre cada una de las dimensiones con procrastinación, de forma negativa.

Otra diferencia está en la dimensión de Bienestar Psicológico con mayor correlación con Procrastinación Académica, Hernández (2016) indicó que la dimensión Propósito en la vida tiene la mayor correlación, con un r de $-0,512$, sin embargo, los resultados prueban que Autoaceptación presenta mayor correlación, con un r de $-0,586$.

Para el primer objetivo específico, determinar el nivel de procrastinación académica, se encontró que el 68,1%, representando 32 sujetos de la muestra, tendría un nivel medio, concordando así con Yarlequé y cols. (2016), a diferencia de Hernández (2016), cuyo nivel prevalente fue el bajo (34.1%).

En el segundo objetivo específico, determinar el nivel de bienestar psicológico, se evidenció que la muestra presenta en su mayoría un nivel medio con el 53.2% (25 sujetos), coincidiendo una vez más con Yarlequé y cols. (2016), y nuevamente difiriendo de Hernández (2016), quien evidenció una mayoría en el nivel bajo (52%), sumándose Flores & Huamaní (2021) y Borger & Morote (2021) a las diferencias, con una predominancia del nivel alto de 54.1% y 42.8% respectivamente.

Concluyendo:

1. Se demostró el objetivo general, el cual fue comprobar la relación entre procrastinación académica y bienestar psicológico, que se dio de forma negativa y moderada, con un r de $-0,559$, y un p valor de $0,000$, menor a $0,050$.
2. El nivel de procrastinación académica preponderante fue el medio, entendiéndose que la muestra no siente una presión importante con respecto a las fechas de entrega límite designadas a las distintas tareas por hacer, siendo así que no hay presencia relevante del rasgo de posponer, y por lo tanto, no hay empleo de racionalizaciones que lo justifiquen.
3. El nivel medio fue el predominante en la variable de bienestar psicológico, lo cual indica que el funcionamiento psicológico positivo percibido por la muestra se encuentra dentro del promedio.

REFERENCIAS

- Alegre, A. (2013). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Propósitos y Representaciones*, 1(2), 57-82.
http://www.lareferencia.info/vufind/Record/PE_523d5bdb6bc00e1be6bf9c011b3e4853#
- Alegre-Bravo, A. & Benavente-Dondo, D. (2020). Análisis Psicométrico de la Escala adaptada de Procrastinación de Tuckman (APTS). *Propósitos y Representaciones*, 8(2), Artículo e562. <https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/download/562/987>
- Allport, G. (1961). *Pattern and growth in personality*. Holt, Rinerhart and Winston.
- Atkinson, J. (1957). Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological Review*, 64, 359–372.
- Balluerka, N., Gómez, J., Hidalgo, M., Gorostiaga, A., Espada, J., Padilla, J. & Santed, M. (2020). *Las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento. Informe de investigación*. Servicio Editorial de la Universidad del País Vasco. <https://www.ehu.es/documents/10136/14449156/Consecuencias+psicol%C3%B3gicas+COVID-19+PR3+DIG.pdf/90d9172a-49cf-dee4-e693-d3a79fcbc9f8>
- Borger, N. & Morote, F. (2021). *Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios*. [Tesis de Pregrado, Universidad Católica de Santa María]. Repositorio de la Universidad Católica de Santa María. <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/10687/76.0439.PS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Carranza, R. & Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Apuntes Universitarios. Revista de Investigación, III* (2), 95-108. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=467646127006>
- Castro, S. y Mahamud, K. (2017). Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *UNIFE, 25*(2), 189-197. https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2017_2/PROCRASTINACION.pdf
- Chacaltana, K. (2018). *Procrastinación académica, adaptación universitaria y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de psicología – Ica*. [Tesis de Maestría, Universidad Femenina del Sagrado Corazón]. Repositorio de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón. https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/494/Chacaltana%20%20Hernandez_2018.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Cid, S. (2015). *Perfeccionismo, autorregulación, autoeficacia y bienestar psicológico en la procrastinación*. [Tesis de Maestría, Universidad Pontificia Comillas]. Repositorio de la Universidad Pontificia Comillas. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/1043>
- Colegio de Psicólogos del Perú. (2018). *Código de Ética y Deontología* (Ley N° 30702 de 2017. 16 de julio de 2018). http://api.cpsp.io/public/documents/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf
- Covington M. (2007). A Motivational Analysis of Academic Life in College. En Perry R. & Smart J. (Eds.), *The Scholarship of Teaching and Learning in Higher Education: An Evidence-Based Perspective*, 661-712. Springer.

http://biblioteca.ucv.cl/site/coleccion/manaules_u/The%20Scholarship%20of%20Teaching%20and%20Learning%20in%20Higher%20Education.pdf

Çapan, B. (2010). Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 5, 1665-1671. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042810017167>

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

Dominguez-Lara, S. & Campos-Uscanga, Y. (2017). Influencia de la satisfacción con los estudios sobre la procrastinación académica en estudiantes de psicología: un estudio preliminar. *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, 23(1), 123-135. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68651823010>

Ellis, A. & Knaus, W.J. (2002). *Overcoming procrastination: Or how to Think and Act Rationally in Spite of Life's Inevitable Hassles* (Revised edition). New American Library.

Erikson, E. (1994). *Identity and the life cycle*. WW Norton & Company.

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

Flores, L. & Huamaní, P. (2021). *Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de economía de la universidad nacional de Huancavelica - 2020*. [Tesis de Pregrado, Universidad Peruana Los Andes]. Repositorio de la Universidad Peruana Los Andes.

<https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/2377/TESIS%20FINAL%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Furlan, L., Heredia, D. , Piemontesi, S. Illbele, A & Sanchez, J. (2010). Adaptación de la escala de procrastinación de Tuckman para estudiantes universitarios. En *II Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVII Jornadas de Investigación Sexto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología – Universidad de Buenos Aires.*

https://www.researchgate.net/profile/Javier_Sanchez_Rosas/publication/266737323_Adaptacion_de_la_escalade_procrastinacion_de_Tuckman/links/5439e1fb0cf2d6698be16982.pdf

García, V. & Silva, M. (2019). Procrastinación académica entre estudiantes de cursos en línea. Validación de un cuestionario. *Apertura*, 11(2), 122-137.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-61802019000200122&lang=es

Giannini, S. (2020). COVID-19 y educación superior: de los efectos inmediatos al día después. *Revista Latinoamericana de Educación Comparada*, 11(17), 1-57.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7502929.pdf>

Hernández, G. (2016). *Procrastinación académica, motivos de procrastinación y bienestar psicológico en alumnos de ingeniería industrial de una universidad de Trujillo* [Tesis de Pregrado, Universidad Privada Del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada Del Norte. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/10716>

Hernández, N. (2020). *Procrastinación académica, estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chíncha, 2020.* [Tesis de

Maestría, Universidad de San Martín de Porres]. Repositorio de la Universidad de San
Martín de Porres.

https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/7822/HERNANDEZ_CN.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2003). *Metodología de la investigación*. Tercera edición. MacGraw Hill Interamericana.

Jadidi, F., Mohammadkhani, S., & Tajrishi, K. (2011). Perfectionism and Academic Procrastination. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 30, 534-537.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S187704281101929X>

Jin, H., Wang, W. & Lan, X. (2019). Peer Attachment and Academic Procrastination in Chinese College Students: A Moderated Mediation Model of Future Time Perspective and Grit. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6902009/>

Kağan, M., Çakır, O., İlhan, T., & Kandemir, M. (2010). The explanation of the academic procrastination behaviour of university students with perfectionism, obsessive – compulsive and five factor personality traits. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 2(2), 2121-2125.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042810003320>

Knaus, W. (1997). Superar el hábito de posponer. *RET: Revista De Toxicomanías*, (13), 19-22.
<https://web.archive.org/web/20111027143241/http://www.cat-barcelona.com/pdfret/RET13-3.pdf>

Landry, C. (2003). *Self-efficacy, motivation, and outcome expectation correlates of college students' intention certainty*. (Publicación no. 1254) [Tesis de PhD., Universidad del

Estado de Luisiana]. LSU Doctoral Dissertations.

https://digitalcommons.lsu.edu/gradschool_dissertations/1254

Mamani, S. & Aguilar, A. (2019). Relación entre la procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de Lima Metropolitana. *Revista Psicológica Herediana*, 11(2), 1-9.

http://www.lareferencia.info/vufind/Record/PE_01bad6817d66cee3125ff8d3660321f0

Marquina-Lujan, R., Horna, V. & Huare, E. (2018). Ansiedad y procrastinación en estudiantes universitarios. *Revista Con-Ciencia EPG*, 3(2), 89-97.

http://www.lareferencia.info/vufind/Record/PE_3015e4dd10c980a5d3a3ade5ad7a684f

Maslow, A. (1968). *Toward a psychology of being*. D. Van Norstrand.

Matalinares, M., Diaz, A., Rivas, L., Dioses, A., Arenas, C., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., Yaringaño, J. & Fernandez, E. (2017). Procrastinación y adicción a redes sociales en

estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima. *Horizonte de la Ciencia*, 7(13), 63-81. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=570960867005>

Merriam-Webster. (s.f.). Procrastinate. En *diccionario Merriam-Webster.com*. Recuperado el 27 de junio de 2020, de <https://www.merriam-webster.com/dictionary/procrastinate>

Merriam-Webster. (s.f.). Well-being. En *diccionario Merriam-Webster.com*. Recuperado el 27 de junio de 2020, de <https://www.merriam-webster.com/dictionary/well-being>

Organización Mundial de la Salud. (2013). *Plan de acción sobre salud mental 2013-2020*. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/97488/1/9789243506029_spa.pdf

Ramos-Galarza, C., Jadán-Guerrero, J., Paredes-Núñez, L., Bolaños-Pasquel, M. & Gómez-García, A. (2017). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de

- estudiantes universitarios ecuatorianos. *Estudios pedagógicos*, 43(3), 275-289.
https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-07052017000300016&script=sci_arttext
- Real Academia Española. (s.f.). Bienestar. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 27 de junio de 2020, de <https://dle.rae.es/bienestar?m=form>
- Real Academia Española. (s.f.). Procrastinar. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 27 de junio de 2020, de <https://dle.rae.es/procrastinar?m=form>
- Rodríguez, A. & Clariana, M. (2017). Procrastinación en Estudiantes Universitarios: su Relación con la Edad y el Curso Académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45-60. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-54692017000100045&script=sci_abstract&tlng=en
- Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person. A therapist's view of psychotherapy*. https://www.academia.edu/31283303/On_Becoming_a_Person_A_Therapists_View_of_Psychotherapy.
- Romero, A., Brustad, R. & García, A. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2(2), 31-52. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3111/311126258003>
- 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. <https://pdfs.semanticscholar.org/0b7c/bc0e7b5946b39778784a2167019eebd53e52.pdf>
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <http://www.bdp-gus.de/gus/Positive-Psychologie-Aufruf-2000.pdf>

- Solomon, L. & Rothblum, E. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*, 31(4), 503.
<http://www.academia.edu/download/33049484/AcademicProcrastinationFrequency.pdf>
- Tuckman, B. W. (1991). The Development and Concurrent Validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473–480.
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0013164491512022>
- Tuckman, B. (2002). Academic procrastinator: Their rationalizations and web-course performance. En *APA Symposium Paper*, Chicago, IL.
<https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED470567.pdf>
- Vahedi, S., Farrokhi, F., Gahramani, F., & Issazadegan, A. (2012). The relationship between procrastination, learning strategies and statistics anxiety among Iranian college students: a canonical correlation analysis. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*, 6(1), 40–46. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3939948/>
- Valencia, Y. (2015, 8 de diciembre). *La Procrastinación Académica en los escolares*. IBERDIVULGA. <https://www.oei.es/historico/divulgacioncientifica/?La-Procrastinacion-Academica-en>
- Veliz, M., Tarazona, F., Aliaga, I. & Romero, J. (2016). Procrastinación académica en estudiantes de educación en Lenguas, Literatura y Comunicación: Características, modos y factores. *Horizonte de la Ciencia*, 6(10), 185-194.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=570960870018>
- Waterman, A. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology*, 64(4), 678.

https://www.researchgate.net/publication/232515799_Two_Conceptions_of_Happiness_Contrasts_of_Personal_Expressiveness_Eudaimonia_and_Hedonic_Enjoyment

Westgate, E., Wormington, S., Oleson, K., & Lindgren, K. (2016). Productive procrastination: academic procrastination style predicts academic and alcohol outcomes. *Journal Of Applied Social Psychology*, 47(3), 124-135.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5551689/>

Wolters, C. A., Pintrich, P. R., & Karabenick, S. A. (2005). Assessing academic self-regulated learning. *What do children need to flourish?*

[https://www.researchgate.net/profile/Stuart_Karabenick/publication/225229608_Assessing_Academic_Self-](https://www.researchgate.net/profile/Stuart_Karabenick/publication/225229608_Assessing_Academic_Self-Regulated_Learning/links/5416daec0cf2bb7347db788a/Assessing-Academic-Self-Regulated-Learning.pdf)

[Regulated_Learning/links/5416daec0cf2bb7347db788a/Assessing-Academic-Self-Regulated-Learning.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Stuart_Karabenick/publication/225229608_Assessing-Academic-Self-Regulated-Learning/links/5416daec0cf2bb7347db788a/Assessing-Academic-Self-Regulated-Learning.pdf)

Yarlequé, L., Javier, L., Monroe, J., Nuñez, E., Navarro, L., Padilla, M., Matalinares, M., Navarro, L. & Campos, J. (2016). Procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior de Lima y Junín. *Horizonte de la Ciencia*, 6(10), 173-184. <https://www.redalyc.org/journal/5709/570960870017/570960870017.pdf>

ANEXO 1

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

UNIVERSIDAD PRIVADA DEL NORTE

Mediante la presente, usted ha sido invitado a colaborar de un estudio sobre procrastinación académica y bienestar psicológico, estudio en el cual no se emitirá devolución de documentos escritos ni se trata de una intervención con fines de tratamiento psicológico, sus fines son estrictamente académicos.

El objetivo de esta carta es informarle acerca del estudio, antes que usted confirme su disposición a colaborar. Su participación en este evento es totalmente voluntaria, contribuyendo en este estudio en forma activa. Además, como persona autónoma, tiene la potestad de retirarse del proceso cuando lo estime. Este estudio preserva la confidencialidad de su identidad, su nombre real no aparecerá en ningún documento o base de datos de la institución y se usarán los datos con propósitos estrictamente académicos.

Estudiante de psicología
DNI N°

Colaborador
DNI N°

Lima – 2020

ANEXO 2

Escala de Procrastinación Académica de Tuckman (ATPS)

(Adaptada por Furlan y cols., 2010)

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. Indica con qué frecuencia esto te ocurre, empleando la escala de **1 = “Nunca me ocurre”** a **5 = “Siempre me ocurre”**.

- 1 = Nunca me ocurre
- 2 = A veces me ocurre
- 3 = Ocasionalmente me ocurre
- 4 = Casi siempre me ocurre
- 5 = Siempre me ocurre

	1	2	3	4	5
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 me resultan displacenteras.					
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 en movimiento.					
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.					

ANEXO 3

Escala de Bienestar Psicológico (PWBS) de Ryff (Adaptada por Díaz y cols., 2006)

A continuación, se presentan situaciones cotidianas, marca la que te parezca más adecuada para describirte, usando la escala 1 = totalmente en desacuerdo y 6 = totalmente de acuerdo.

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Medianamente en desacuerdo
4. Medianamente de acuerdo
5. De acuerdo
6. Totalmente de acuerdo

	1	2	3	4	5	6
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.						
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.						
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.						
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.						
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.						
11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						

13.Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.						
14.Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
15.Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.						
16.En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
17.Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						
18.Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
19.Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
20.Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.						
21.Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
22.Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.						
23.Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
24.En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
25.En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.						
26.No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.						
27.Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.						
28.Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.						
29.No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.						
30.Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.						
31.En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.						
32.Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.						
33.A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.						

34.No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.						
35.Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.						
36.Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.						
37.Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						
38.Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						
39.Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.						