


Fecha: 2023-11-24 12:17 UTC

* Todas las fuentes 47 | Fuentes de internet 41 | Documentos propios 6

[0]	repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/10716/Hernández_Malca_Gabriel_Fernando.pdf?sequence=1	10.7%	92 resultados
[1]	repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11407/2/IV_FHU_501_TE_Copelo_Cristobal_2022.pdf	6.4%	61 resultados
[2]	repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37736/cruz_gd.pdf?sequence=1&isAllowed=y	6.3%	51 resultados
[3]	repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/13079/Bienestar_IsidroCapellan_Angela.pdf?sequence=1	2.6%	27 resultados
[4]	www.academia.edu/84642094/Relación_entre_la_procrastinación_académica_y_la_autoregulación_en_estudiantes_universitarios	2.1%	28 resultados
[5]	www.scielo.org.pe/pdf/pys/v10n3/2310-4635-pys-10-03-e1705.pdf	2.0%	26 resultados
[6]	"22. Informe de Tesis CHÁVEZ MUÑOZ, JESEVEL Y ESCOBAR VARGAS, CORINA.pdf" fechado del 2023-11-22	0.9%	30 resultados
[7]	www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-18332018000160075	1.6%	17 resultados
[8]	revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/articulo/download/17435/14661/60798	1.3%	15 resultados
[9]	repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/57564/Zárate_MSM-SD.pdf	1.0%	12 resultados
[10]	www.academia.edu/5030679/Procrastinación_académica_un_problema_en_la_vida_universitaria_Academic_Procrastination_a_problem_in_university_life	1.2%	12 resultados
[11]	dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4815146.pdf	1.2%	10 resultados
[12]	www.academia.edu/37295290/EVIDENCIAS_DE_VALIDEZ_Y_CONFIABILIDAD_DE_LA_ESCALA_DE_PROCRASTINACIÓN_ACADÉMICA_EN_UNA_POBLACIÓN_ESTUDIANTIL_MEXICANA	1.1%	8 resultados
[13]	dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146	0.9%	6 resultados
[14]	"20. Jara y Morales.pdf" fechado del 2023-11-21	0.2%	9 resultados
[15]	"25. Teran y Limay.pdf" fechado del 2023-11-23	0.1%	9 resultados
[16]	"24. Bringas y Gonzales.pdf" fechado del 2023-11-23	0.1%	7 resultados
[17]	scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412020000200015	0.3%	5 resultados
[18]	"23. VARGAS LLAMOGA.pdf" fechado del 2023-11-23	0.1%	7 resultados
[19]	www.anifo.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2017_2/PROCRASTINACIÓN.pdf	0.5%	8 resultados
[20]	www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-50572017000400260&script=sci_abstract	0.4%	5 resultados
[21]	"21. LENIN Y LIZETH - FINAL - CORREGIDA.pdf" fechado del 2023-11-21	0.0%	6 resultados
[22]	www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-879X2014000200013	0.4%	6 resultados
[23]	www.scielo.org.mx/pdf/jbhsi/v6n1/v6n1a6.pdf	0.4%	6 resultados
[24]	revistas.unam.mx/index.php/rep/article/download/19260/18262/0	0.4%	6 resultados
[25]	dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4905116.pdf	0.4%	4 resultados
[26]	repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/11407	0.2%	5 resultados
[27]	idus.us.es/bitstream/handle/11441/131345/Esteban_Gómez_Miriam.pdf?sequence=1	0.3%	5 resultados
[28]	www.academia.edu/33385418/Carol_Ryff_Bienestar_Psicológico	0.3%	4 resultados
[29]	repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/10383/1/IV_FHU_501_TI_Picho_Quincho_Salaman_2020.pdf	0.3%	3 resultados
[30]	scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000600010#:~:text=El bienestar psicológico es un funcionamiento físico, psíquico y social.	0.2%	3 resultados
[31]	revistas.ucom.es/index.php/RCED/articulo/view/49682	0.3%	4 resultados
[32]	www.bing.com/ck/a?2%8p=813d265522649219JmIhdHM9MTcwMDc4NDAwMCZpZjVpZD0wYmUJZTQ2NyUjMzFkLTUxYWQzMTE2YiU1mN210YzFwMDYwNTkuaW5uaWQ9NTI0Mw&ptr=3&cr=2&d	0.2%	2 resultados
[33]	scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442019000500312	0.2%	2 resultados

- ✓ [34]  www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-97292021000100004
0.2% 2 resultados

- ✓ [35]  www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-59362021000100113
0.2% 2 resultados

- ✓ [36]  scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2007-07802014000100006
0.2% 3 resultados

- ✓ [37]  www.bing.com/ck/a?!&hp=7506b6cca3961405jmlhdHM9MTcwMDe4NDAwMCZpZ3VpZD0yMTM3ZjlmMC1iYWVjLTZjY2E5MDhBbNi1lMTIzYmJmNTZkYjMmaW5zaWQ9NTI2MA&ptn=3&ver=2&hsh=
0.2% 3 resultados

- ✓ [38]  www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-78902021000800048
0.2% 2 resultados


- ✓ [39]  www.bing.com/ck/a?!&hp=0344f2e0a777d87jmlhdHM9MTcwMDe4NDAwMCZpZ3VpZD0yMTM3ZjlmMC1iYWVjLTZjY2E5MDhBbNi1lMTIzYmJmNTZkYjMmaW5zaWQ9NTI2MA&ptn=3&ver=2&hsh=
0.1% 3 resultados

- ✓ [40]  www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-articulo-analisis-del-bienestar-vejez-segun-S0211139X08711612
0.1% 3 resultados

- ✓ [41]  repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/34971
0.0% 2 resultados

- ✓ [42]  www.scielo.br/j/fractal/a/s/Lc9HUS8PdgJRhCvRf7MNM/
0.1% 1 resultados

- ✓ [43]  www.academia.edu/60584501/Cuestionario_de_Vivencias_Académicas_en_su_versión_reducida_QVA_r_análisis_psicométrico_Academic_Experiences_Questionnaire_Reduced_Version_QVA_r_A_Psych
0.1% 1 resultados

- ✓ [44]  www.jebatus.mx/noticias/cuales-son-los-instrumentos-psicometricos
0.0% 1 resultados

- ✓ [45]  www.psychologytoday.com/es/fundamentos/procrastinacion
0.1% 1 resultados

- ✓ [46]  www.bing.com/ck/a?!&hp=5f5e2d40b2f6b90jmlhdHM9MTcwMDe4NDAwMCZpZ3VpZD0sZDI0M2U3My1iYTRkLTZmYzU0MThiYS0yZGEwYmlwYTZlZWEmaw5zaWQ9NTI2MA&ptn=3&ver=2&hsh=
0.0% 1 resultados
1 documento con coincidencias exactas

85 páginas, 14661 palabras

Nivel del plagio: 17.8% seleccionado / 20.5% en total

180 resultados de 48 fuentes, de ellos 42 fuentes son en línea.

Configuración

Directiva de data: Comparar con fuentes de internet, Comparar con documentos propios

Sensibilidad: Media

Bibliografía: Considerar Texto

Detección de citas: Reducir PlagLevel

Lista blanca: --

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO



Facultad De Psicología

**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y PROCRASTINACIÓN
ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA
PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL DE UN INSTITUTO
SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO DE LA CIUDAD DE
CAJAMARCA**

Bachilleres:

Yizze Alina Díaz Del Castillo

Zully Ayay Camacho

Asesora:

Cajamarca – Perú

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO



Facultad De Psicología

**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y PROCRASTINACIÓN
ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA
PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL DE UN INSTITUTO
SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO DE LA CIUDAD DE
CAJAMARCA**

Tesis presentada en cumplimiento parcial de los requerimientos para optar el título
de Licenciados en Psicología.

Bachilleres:

Yizze Alina Díaz Del Castillo

Zully Ayay Camacho

Asesora:

Cajamarca – Perú

COPYRIGHT © 2022 by

YIZZE ALINA DÍAZ DEL CASTILLO

ZULLY AYAY CAMACHO

Todos los derechos reservados

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO
FACULTAD DE PSICOLOGIA**

CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

**APROBACIÓN DE TESIS PARA OPTAR POR EL TÍTULO
PROFESIONAL**

**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y PROCRASTINACIÓN
ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA
PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL DE UN INSTITUTO
SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO DE LA CIUDAD DE
CAJAMARCA**

Presidente:

Secretario:

Asesora:

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y NO PLAGIO

Por el presente documento, las bachilleres de la Facultad de Psicología: Yizze Alina Díaz Del Castillo y Zully Ayay Camacho, quienes han elaborado el informe de tesis denominado Bienestar Psicológico y Procrastinación Académica en estudiantes de la carrera profesional de Educación Inicial de un Instituto Superior Pedagógico Privado de la ciudad de Cajamarca, como medio para optar el título profesional de Licenciadas en psicología otorgado por la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. Por lo que, declaramos bajo juramento, que el presente trabajo de tesis ha sido elaborado por los bachilleres y no existe plagio de ninguna naturaleza, en especial copia de otro trabajo presentado por cualquier persona ante cualquier otra Universidad o Institución.

Dejo expresa constancia que, las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo, por lo que no he asumido como propia las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes primarias y secundarias encontrado por medio de escritos o por internet.

Del mismo modo, asumimos la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento y somos conscientes que este compromiso de fidelidad de la tesis tiene connotaciones éticas, pero también de carácter legal.

Cajamarca, julio del 2022

Bac. Yizze Alina Díaz Del Castillo

Bac. Zully Ayay Camacho

DEDICATORIA:

Dedicado a mi madre; Norma Del Castillo Zamora, porque con su ejemplo me enseñó a salir adelante, por confiar y creer en mí.

A mi hija Daniela, por ser mi mayor motivación.

Yizze Alina Díaz Del Castillo

A DIOS por ser la fuente principal de mi vida,

A mis amados padres Luz Esperanza Camacho Herrera y Víctor Manuel Ayay Palomino quienes me han brindado las fuerzas y ánimo en cada etapa de mi vida, guiándome e impulsándome a seguir adelante en las dificultades y triunfos.

A mi abuelita Juana Herrera Llanos y mis tíos Segundo Camacho Herrera y Victor Camacho Herrera que son mi ejemplo de constancia, superación, perseverancia y fortaleza.

A mis hijos amados Fabrizzio, Matthews y Luciana que son mi mayor motivo para seguir adelante.

Zully Ayay Camacho

AGRADECIMIENTO:

Agradecemos a DIOS, él es la luz que guía nuestro camino, quien nunca nos abandonó y ha permitido que podamos disfrutar este logro, a nuestros padres quienes con su ejemplo y superación han logrado formar en nosotras personas de bien.

A la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo por nuestra formación profesional.

A todos los que han recorrido con nosotras este camino, porque nos han enseñado a ser más humanas personal y profesionalmente.

Yizze y Zully

RESUMEN:

La investigación realizada tuvo como objetivo general determinar la relación que existe entre el nivel de bienestar psicológico y el grado de procrastinación académica en estudiantes de la carrera de educación inicial de un Instituto Superior Pedagógico Privado de la ciudad de Cajamarca, también se identificó el nivel de bienestar psicológico y el grado de procrastinación académica, tipo de investigación cuantitativa, y descriptivo correlacional, con un diseño no experimental de corte transversal, asimismo, el estudio tuvo un muestreo no probabilístico por conveniencia con una muestra compuesta por 30 estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico Privado, se utilizaron dos instrumentos: Bienestar Psicológico de Ryff para adultos y la escala de Procrastinación de Tuckman (APTS), donde los resultados fueron: existe una correlación entre las variables de estudio, lo cual puede indicar que el bienestar psicológico de los estudiantes se ve alterado de manera que afecta a la procrastinación académica. ($p \leq 0.05$), los niveles de bienestar psicológico con un 60% está en un nivel alto, con un 27% está en un nivel medio y con el 13% está en un nivel bajo y los estudiantes presentan un nivel alto con un 40% de procrastinación académica, con un 33% en un nivel medio y con el 27% en un nivel bajo, según las dimensiones en autorregulación académica el 40% se ubica en un nivel alto, con el 27% nivel bajo y con el 13% en un nivel medio y en la dimensión postergación de actividades el 10% se ubica en un nivel medio, el 7% en un nivel bajo y con el 3% en un nivel alto.

PALABRAS CLAVE: Bienestar psicológico y procrastinación académica

ABSTRACT:

The general objective of the research carried out was to determine the relationship between the level of psychological well-being and the degree of academic procrastination in students of the initial education career of a Private Higher Pedagogical Institute of the city of Cajamarca, also the level of psychological well-being and the degree of academic procrastination, type of quantitative, descriptive correlational research, with a non-experimental cross-sectional design, likewise, the study had a not probabilistic sampling for convenience with a sample composed of 30 students from a Higher Institute Private Pedagogical, two instruments were used: Ryff's Psychological Well-being for adults and the Tuckman Procrastination Scale (APTS), where the results were: there is a correlation between the study variables, which may indicate that the psychological well-being of students is altered in a way that affects procrastination academic stain. ($p \leq 0.05$), the levels of psychological well-being with 60% are at a high level, with 27% they are at a medium level and with 13% they are at a low level and the students present a high level with 40% of academic procrastination, with 33% at a medium level and 27% at a low level, according to the dimensions in academic self-regulation, 40% is located at a high level, with 27% low level and with 13% at a medium level and in the postponement of activities dimension, 10% is located at a medium level, 7% at a low level and 3% at a high level.

KEY WORDS: Psychological well-being and academic procrastination.

ÍNDICE

DEDICATORIA:.....	6
AGRADECIMIENTO:.....	7
RESUMEN:.....	8
ABSTRACT:.....	9
ÍNDICE	11
ÍNDICE DE TABLAS.....	11
INTRODUCCIÓN.....	14
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	16
1.1. Planteamiento del problema:.....	17
1.2. Formulación del Problema:.....	18
1.3. Objetivos de la Investigación:.....	18
1.4. Justificación:	19
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	20
2.1. Antecedentes de la Investigación:.....	21
<input type="checkbox"/> Internacionales:	21
<input type="checkbox"/> Nacionales:.....	26
<input type="checkbox"/> Locales:.....	28
2.2. Bases Teóricas:	32
2.2.1. Juventud:.....	¡Error! Marcador no definido.
2.2.2. Educación Pedagógica:	¡Error! Marcador no definido.

2.2.3. Bienestar psicológico.....	35
2.2.3. Procrastinación académica.....	46
2.3. Definición de términos básicos:.....	60
2.4. Hipótesis de investigación:	61
2.5. Definición operacional de variables:.....	62
CAPÍTULO III: MÉTODO DE INVESTIGACIÓN.....	67
3.1. Tipo de Investigación:.....	67
3.2. Diseño de investigación:	67
3.3. Población, muestra y unidad de análisis:	67
3.4. Instrumentos de Recolección de Datos:	69
3.5. Procedimiento de Recolección de Datos:.....	73
3.6. Análisis de datos:	73
3.7. Consideraciones éticas	74
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	75
4.1. Análisis de Resultados:.....	75
4.2. Discusión de resultados:	79
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	81
Conclusiones:.....	81
Recomendaciones:	82
Referencias:	84
Anexos.....	98

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Operacionalización de variables de investigación.....	p.62
Tabla 2: Relación entre el nivel de bienestar psicológico y el grado de procrastinación académica en estudiantes de la carrera de educación inicial de un Instituto Superior Pedagógico Privado de la ciudad de Cajamarca.....	p.75
Tabla 3: Nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de la carrera profesional de educación inicial de un instituto superior pedagógico privado de la ciudad de Cajamarca – 2021.....	p.76
Tabla 4: Nivel de procrastinación académica de los estudiantes de la carrera profesional de educación inicial de un instituto superior pedagógico privado de la ciudad de Cajamarca – 2021.....	p.77

INTRODUCCIÓN

El propósito principal de la investigación fue determinar la relación que existe entre el nivel de bienestar psicológico y el grado de procrastinación académica en estudiantes de la carrera de educación inicial de un Instituto Superior Pedagógico Privado de la ciudad de Cajamarca, también se identificó el nivel de bienestar psicológico y el grado de procrastinación y se realizó la correlación correspondiente.

La presente investigación fue dividida por capítulos para lograr una mejor comprensión del desarrollo, siendo estos los siguientes:

El Capítulo I: Problema de investigación, planteamiento del problema, objetivos y la justificación.

El Capítulo II: Marco teórico, antecedentes, fundamentación teórica, términos básicos, hipótesis y matriz de operacionalización.

El Capítulo III: Metodología de investigación, tipo y diseño, instrumentos, población, muestra, unidad de análisis y el procedimiento de recolección y análisis de datos.

El Capítulo IV: Análisis y discusión.

Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema:

La educación superior, es una etapa esencial para cualquier estudiante, puesto que durante este proceso se obtienen los conocimientos y habilidades necesarias para ejercer una carrera y desarrollarse profesionalmente. El mantener el equilibrio entre las actividades extra curriculares y las actividades académicas será de gran importancia para tener buen desempeño académico y mantener el bienestar psicológico, sin embargo uno de los desafíos que afrontan los estudiantes se relaciona con la procrastinación académica, considerada un problema frecuente en los jóvenes que cursan estudios superiores. Un ejemplo de ello es lo que revela la investigación de (Marquina, et al., 2016, p. 5) en la que se evidenció que el 37.7 % de los estudiantes regularmente hacen las tareas con retraso, el 25 % con frecuencia se tardan en empezar a desarrollar una tarea.

Vallejos (2015, p.26) plantea que la mayoría de estudiantes del nivel superior procrastinan con frecuencia, según este autor más del 50% llegan a posponer tareas académicas, originando como consecuencia de ello malestar físico y psicológico. Este malestar y conducta inapropiada puede ser un inconveniente para alcanzar sus metas, además de provocar dificultades a nivel social, familiar, entre otros. (Cardona, 2015, p.17).

Hasta el momento no se han realizado investigaciones que correlacionen el grado de bienestar psicológico con el grado de procrastinación académica en los estudiantes de una institución superior de formación docente, por lo cual es de importancia que se lleve a cabo para poder conocer la relación existente.

Existen distintas conductas que dificultan el desarrollo pleno de los individuos, de todas ellas la procrastinación es la más común en la población mundial. (Carranza y Ramírez, 2013; González – Brignardello y Sánchez – Elvira –Paniagua, 2013) citado en Hernández (2016, p. 9).

Autores como Quant y Sánchez (2012, p.1) la definen como un patrón de comportamiento caracterizado por retrasar de manera voluntaria la ejecución de actividades que deben ser presentadas en un momento determinado; en cuanto al aspecto académico la definen como la postergación de tareas o actividades relacionadas al aspecto académico.

Ruiz y Cuzcano hacen mención en un artículo la naturalidad de la conducta procrastinadora en el ser humano. Sin embargo, procrastinar puede tener efectos perjudiciales en el desempeño de la persona, en este caso tratándose de la procrastinación académica, del estudiante. Puede afectar su estado emocional ocasionándole desánimo, ansiedad, un bajo nivel de amor propio, depresión, entre otros al compararse con los demás estudiantes que son más responsables así como al tratar de abandonar el hábito de procrastinar sin poder conseguirlo. (Ruiz y Cuzcano, 2017, p.28)

Al dirigir la atención a investigaciones internacionales previas sobre este tema, Natividad (2014, p.153) en un estudio con estudiantes de la Universidad de Valencia en España, encontró que actividades como mantenerse al día con los trabajos y tareas, estudiar para los exámenes y escribir el trabajo final de ciclo son en las que más se procrastina y las que mayor malestar psicológico producen.

Cardona (2015, p. 29) en su investigación a estudiantes universitarios de Antioquia en Colombia determinó que un gran porcentaje de estudiantes procrastinan a pesar de conocer las consecuencias negativas que causa este tipo de conducta, en el rendimiento académico, bienestar psicológico y la calidad de vida.

En cuanto a investigaciones realizadas en nuestro país, se pudo evidenciar que la procrastinación influye en el bienestar psicológico de los estudiantes, prueba de ello es el estudio realizado por Vallejos (2015, p.27), en Lima Metropolitana, en el cual se encontró que la relación entre la procrastinación en actividades académicas y la ansiedad frente a evaluaciones es alta, tal como el refiere Giannoni (2015, p.21), el estrés y la ansiedad originada por la procrastinación, afecta la salud mental y el bienestar de los alumnos .

En nuestra localidad se realizaron investigaciones que estudian ambas variables. El primer estudio aborda el tema de la procrastinación académica y lo asocia con la ansiedad, este concluyó que el 32.8 % de los estudiantes universitarios evaluados presentaron un nivel medio a alto de procrastinación académica y a su vez notaron una relación significativa con niveles de estrés. El segundo estudio aborda el bienestar psicológico de estudiantes universitarios junto con las estrategias de afrontamiento que utilizan durante el noviazgo. Esta investigación concluyó que los estudiantes presentaron un nivel promedio de bienestar psicológico; por el momento no se han realizado investigaciones que correlacionen ambas variables (Castro y Rodríguez, 2018, p.54; Guzmán y Santa Cruz, 2016, p.63)

De acuerdo a lo que se ha podido observar en investigaciones previas, la procrastinación académica ejerce influencia negativa en el grado de bienestar psicológico del estudiante de nivel superior ; pero hasta el momento no se ha investigado la relación que puede haber entre estas dos variables, como antes se mencionó, ni tampoco se ha investigado el nivel de bienestar psicológico o procrastinación académica que pueden presentar los estudiantes de una institución superior no universitaria como es el caso de un instituto superior pedagógico, se plantea en siguiente enunciado de investigación, por lo expuesto en los párrafos anteriores nos planteamos la siguiente pregunta.

1.2. Formulación del Problema:

¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de bienestar psicológico y el grado de procrastinación académica en estudiantes de la carrera de educación inicial de un Instituto Superior Pedagógico Privado de la ciudad de Cajamarca?

1.3. Objetivos de la Investigación:

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre el nivel de bienestar psicológico y el grado de procrastinación académica en estudiantes de la carrera de educación inicial de un Instituto Superior Pedagógico Privado de la ciudad de Cajamarca.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de la carrera profesional de educación inicial de un instituto superior pedagógico privado de la ciudad de Cajamarca – 2021
- Identificar el nivel de procrastinación académica de los estudiantes de la carrera profesional de educación inicial de un instituto superior pedagógico privado de la ciudad de Cajamarca – 2021

1.4. Justificación:

La presente investigación se justifica en los siguientes enfoques; a nivel conceptual brindará teorías actualizadas acerca del bienestar psicológico y procrastinación académica, de esta forma se podrán tener bases teóricas con fundamento para poder discutir los resultados obtenidos.

A nivel metodológico, a través de la presentación de bases teóricas actualizadas, cifras y estadísticas actualizadas, se ofrecerán resultados nuevos que permitirán observar la realidad actual de Cajamarca en cuanto a bienestar psicológico y la procrastinación académica, lo que servirá como antecedente para futuros estudios que se puedan realizar a nivel local, nacional e internacional.

Finalmente, a nivel social servirá de apoyo a la institución educativa en donde se realizó, ya que servirá para establecer estrategias de prevención e intervención, dirigidas a intensificar el nivel de bienestar psicológico y la disminución de conductas procrastinadoras en los estudiantes a nivel individual y colectivo.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la Investigación:

– Internacionales:

Delgado y Tejeda (2020), realizaron la investigación titulada ‘Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios Latinoamericanos en Colombia. El objetivo del estudio fue caracterizar las investigaciones que se llevaron a cabo con estudiantes universitarios en Latinoamérica, desde el año 2012 hasta el año 2018. Casi la totalidad de las fuentes analizadas (90%) fueron tesis, de esas fuentes el 40% se llevaron a cabo en Colombia, el 50 % restante fueron tesis realizadas en Perú, México, Argentina y Cuba. Las autoras mencionan que de los resultados obtenidos en las investigaciones consultadas, se pudo observar que los jóvenes en una gran mayoría presentaron altos niveles de ansiedad al comienzo de su carrera y tienen dificultades para hacerle frente y por ende muestran también inestabilidad emocional y dificultades en la autoconfianza.

Barrera y Aceves (2018) realizaron una investigación sobre bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios busco determinar la relación existente entre el bienestar psicológico, la percepción de éxito del estudiante y el rendimiento académico. Los resultados obtenidos indicaron una relación positiva y significativa entre el grado de bienestar psicológico y la cantidad de asignaturas aprobadas, pues obtener resultados favorables incrementó la sensación de éxito en los evaluados.

Alvarez (2018) realizó un estudio niveles de procrastinación en estudiantes de 4to. Y 5to. Bachillerato de un colegio privado de la ciudad de Guatemala, buscó determinar el nivel de procrastinación en estudiantes de 4to y 5to bachillerato de un colegio de Guatemala. su investigación tomo como muestra a 87 estudiantes de 16 a 18 años de edad y encontró que el nivel de procrastinación en general era medio en un 81% de los evaluados y sólo un 6% presentó un nivel alto. Referente a las causas de la procrastinación encontró que se debe a factores tanto intrínsecos como extrínsecos con una diferencia estadística de solo un 2% a favor de los intrínsecos.

Sandoval y Véliz (2017) indagaron sobre bienestar psicológico en una muestra de 190 estudiantes universitarios del área de salud en su investigación Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud, con el objetivo de identificar el nivel de bienestar el nivel de bienestar psicológico de estudiantes de salud de una universidad estatal del sur de Chile. Al procesar los resultados obtenidos encontraron que el 40.6% de los universitarios obtuvieron un nivel alto en la dimensión de propósito en la vida, lo cual indica que cuentan con la capacidad de establecer metas en su vida y dirigirse por ellas, un 35,6% obtuvieron un puntaje alto en dominio del entorno, lo cual indicaría que tienen la capacidad para modificar su entorno de manera que les resulte beneficioso para su desarrollo personal. En contra posición al nivel alto se encuentra la dimensión de relaciones positivas, en la cual el 41.7% obtuvieron un nivel bajo, lo cual muestra que no

consideraban que tuvieran relaciones significativas basadas en la empatía y la confianza con otras personas.

Durán (2017) realizó una investigación relación entre la procrastinación académica y la autorregulación emocional en una muestra de estudiantes universitarios de psicología: Caso PUCESA año 2017 en Ecuador, buscó determinar la relación entre procrastinación académica y autorregulación emocional. En los resultados se encontró que el 61% de los estudiantes mostraba una conducta procrastinadora de nivel moderado y que su regulación emocional estaba basada en la inhibición de sus emociones. Al correlacionar ambas variables hallaron que un nivel alto de procrastinación académica disminuye la regulación emocional y a su vez un mayor control de las emociones disminuye la procrastinación académica.

Guerra (2016) en su investigación ansiedad ante los exámenes y procrastinación académica en estudiantes universitarios, tuvo como objetivo determinar la relación entre la ansiedad frente a las evaluaciones y la procrastinación académica. Evaluó a un total de 149 estudiantes de una universidad privada de Buenos Aires, Argentina de entre 18 y 35 años de edad. En los resultados de la investigación encontró, que la procrastinación académica tiene una relación directa y significativa, sobretodo resalta esta relación con la dimensión de interferencia que hace referencia a la dificultad para aprovechar el tiempo y sostener el esfuerzo.

– **Nacionales:**

Alarcón y Córdova (2019) en su investigación hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes de educación en Lima Norte, evaluaron a 239 universitarios con la escala de procrastinación (EPA) y el inventario de hábitos de estudios (CASM-85) y tuvo como objetivo general determinar la relación entre los hábitos de estudio y la procrastinación académica, concluyó que no hay relación significativa entre los hábitos de estudio y la procrastinación, referente a esto, el estudio señaló que la procrastinación puede deberse a factores psicosociales como por ejemplo falta de motivación.

Chacaltana, (2018) realizó una investigación denominada procrastinación académica, adaptación universitaria y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de psicología – Ica, tuvo como objetivo definir las causas y la relación existente entre estas tres variables. Para su evaluación se contó con una muestra de 170 estudiantes de entre 16 y 37 años de edad con la escala de bienestar psicológico de Ryff, la escala de procrastinación de Busko y la prueba de vivencias académicas QVA-R. En los resultados se encontró que la relación es significativa entre la procrastinación académica, la adaptación a la universidad y el bienestar psicológico de los estudiantes

Domínguez, (2017) en su estudio prevalencia de procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima metropolitana y su relación con variables demográficas, considerando una muestra de 517 estudiantes de dos universidades con edades de entre 16 y 56 años de edad, y tuvo como objetivo

reportar la prevalencia de procrastinación académica en dichos estudiantes, de la carrera de psicología, para la evaluación se utilizó la sección de postergación de actividades de la versión adaptada de la escala de procrastinación académica, encontrando que el 20.5 % de los estudiantes de educación superior evaluados, esperaban hasta el últimos momento para realizar sus tareas, el 15.09 % posterga sus trabajos y el 15.86% deja de lado las lecturas de cursos que no son de su agrado. El porcentaje de los evaluados que estaban sobre la mediana y por tanto se consideran procrastinadores es del 47%.

Hernández (2016) realizó una investigación titulada procrastinación académica, motivos de procrastinación y bienestar psicológico en alumnos de ingeniería industrial de una universidad de Trujillo, la que tuvo como objetivo determinar correlaciones y características de las variables, teniendo como muestra a 246 estudiantes de ingeniería industrial, utilizando como instrumentos de evaluación la adaptación de Furlan, Heredia, Piemontesi, Illbele y Sánchez (2010) además de la Escala de procrastinación de Tuckman, en el caso de procrastinación académica; así mismo utilizó el Test de diagnóstico motivacional (Steel, 2011) para motivos de procrastinación, y para bienestar psicológico la escala de bienestar psicológico de Ryff adaptado por Díaz et al. (2006). Al finalizar su investigación obtuvo como resultado que la conducta procrastinadora en el área 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 ; los cuales puede ser un indicador para síntomas mentales donde la autoimagen tiene connotaciones negativas afectando así la autoaceptación del individuo.

Yarlenqué, (2016) realizó un estudio denominado procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior de Lima y Junín en el que se evaluaron a un total de 1006 estudiantes en su mayoría universitarios, 96 de ellos de institutos superiores tecnológicos, con el objetivo de investigar la relación entre procrastinación, afrontamiento del estrés y bienestar psicológico. Dicho estudio encontró que la quinta parte de los estudiantes presentaron un nivel alto o muy alto de procrastinación; pero dicha procrastinación no influye en el afrontamiento del estrés; pero sí en el bienestar psicológico. También pudieron notar que no hubo diferencias significativas entre los resultados de los estudiantes de las universidades y los resultados de los estudiantes de los institutos superiores tecnológicos.

Chávez (2016) realizó una investigación sobre bienestar psicológico y la autoeficacia en los estudiantes de la escuela profesional de psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca, fueron evaluados 142 estudiantes con la escala de autoeficacia general de Shwarzer y la escala de bienestar psicológico de Ryff. Se encontró que el 61.3 % de las estudiantes presentaron un nivel alto de bienestar psicológico, un 31 % un nivel medio y el 7.7% un nivel bajo. En cuanto a la autoeficacia el 60.6 % de las estudiantes presenta un nivel alto, el 37.7 % un

nivel medio y el 2.1 % un nivel bajo. Al correlacionar los resultados de las variables se notó que existe una relación directa y significativa entre el bienestar y la autoeficacia.

Matalinares (2016) realizó una investigación titulada afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo en el año 2016. Dicha investigación tuvo como objetivo establecer la relación entre el afrontamiento del estrés y el bienestar. Evaluaron un total de 934 estudiantes universitarios de la ciudad de Lima y Huancayo, sus edades estaban comprendidas entre 16 y 25. Para el estudio se utilizó la escala de modos de afrontamiento del estrés adaptada en el Perú y la escala de bienestar psicológico de Carol Ryff también adaptada. El 89% de los evaluados de Lima y el 51% de Huancayo obtuvieron un puntaje alto en cuanto al nivel de bienestar psicológico, en el caso de los modos de afrontamiento, el 63% de los evaluados limeños y el 47% de los evaluados de Huancayo obtuvieron un puntaje alto. En la correlación de los resultados concluye que el nivel de afrontamiento frente al estrés y el grado de bienestar percibido tienen relación significativa y positiva.

Córdova, C. (2016) realizó una investigación procrastinación y el estrés relacionado al área académica en estudiantes de la Universidad Nacional de ingeniería en Lima con el objetivo de determinar la relación que hay entre las variables. Se evaluó a 285 estudiantes de entre 17 y 30 años, haciendo uso de la escala de procrastinación elaborada por el autor Gonzales en Lima y el inventario de estrés académico SISCO. Luego del análisis de resultados se encontró que el

50.9 % de los estudiantes se ubican en el nivel moderado de estrés y el 23% en el nivel alto. En lo concerniente a la procrastinación académica, el 48.8 % presenta un nivel moderado, es decir que presenta tendencia a posponer sus actividades académicas a última hora y el 26.1% un nivel alto. Al analizar la correlación, se encontró que las variables procrastinación y estrés académico tienen una relación positiva y altamente significativa.

– **Locales:**

Sánchez y Tello (2020) realizó un estudio bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa secundaria pública y una institución educativa secundaria privada de la ciudad de Cajamarca y buscó determinar los niveles de bienestar psicológico; para lo cual se utilizó una muestra conformada por 224 estudiantes y para recolectar la información se utilizó la escala de Ryff, al concluir la investigación se halló que el nivel predominante en ambas Instituciones Educativas fue el alto; asimismo se evidenció diferencias entre hombres y mujeres, el sexo femenino obtuvo niveles más altos con mayores puntuaciones con respecto al sexo masculino.

Sánchez (2019) realizó un estudio sobre el bienestar psicológico en adolescentes de Educación secundaria de una Institución Educativa de Cajamarca, se evaluó a 376 estudiantes con la escala de Bienestar P. de Ryff, adaptada en la ciudad de Cajamarca por los psicólogos Leal y Silva, con el objetivo de determinar el nivel de bienestar psicológico. Los resultados evidenciaron que el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes es promedio y en cuanto a las dimensiones

que los estudiantes varones obtuvieron un alto nivel en la dimensión de autonomía y las mujeres lograron un nivel alto en relaciones positivas, ambos sexos menor nivel en crecimiento personal.

Cabrera (2019) realizó un estudio bienestar psicológico y ansiedad en internas de un penal de Cajamarca 2018, tuvo como objetivo de hallar la relación entre Bienestar y Ansiedad, teniendo como muestra a 75 mujeres entre las edades de 19 y 60 años. Para el estudio se utilizaron la Escala de Ryff y Escala de Automedición de Zung para evaluar la ansiedad. Al finalizar su investigación encontró una correlación negativa y significativa entre bienestar psicológico y ansiedad siendo el coeficiente de relación de $r = -.285$; respecto a las dimensiones de bienestar psicológico, además se encontró correlación significativamente negativa entre autoaceptación y ansiedad siendo el coeficiente de correlación $r = -.376$ y propósito de vida y ansiedad siendo la correlación $r = -.238$; en cuanto a las otras dimensiones no se encontró correlación significativa.

Castro y Rodríguez (2018) realizaron un estudio sobre procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de psicología de una universidad de Cajamarca. El estudio pretendía encontrar si existe relación existente las variables, se evaluó a una muestra de 274 estudiantes de entre 17 y 34 años de edad con la escala de procrastinación académica de Solomon y Rothblum y el inventario de autoevaluación de Ansiedad ante los exámenes adaptadas en Lima y Trujillo respectivamente. En la investigación se llegó a la conclusión de que existe moderada; pero muy significativa correlación entre la

procrastinación académica y la ansiedad frente a las evaluaciones. El nivel de ansiedad en la mayoría del total de los evaluados fue bajo; no obstante, se notó la prevalencia de procrastinación, pues la mayoría de los evaluados presentó esta conducta en un nivel medio alto.

Guzmán y Santa Cruz (2016) en su investigación bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento relacionadas al noviazgo en estudiantes de una universidad de Cajamarca, buscó determinar la relación entre estas dos variables, para realizar su estudio evaluaron a 291 estudiantes universitarios con las escalas de bienestar psicológico y la de estrategias de afrontamiento validadas en Cajamarca. Del análisis de los resultados se concluyó que el nivel general de bienestar psicológico de los estudiantes es promedio y las estrategias de afrontamiento más usadas al resolver un conflicto fueron la reevaluación positiva, confrontación y el buscar soluciones.

2.2.Bases Teóricas:

2.2.2. Juventud

Como menciona la Organización Mundial de “No existe una definición internacional universalmente aceptada del grupo de edad que comprende el concepto de juventud” para poder establecer parámetros y obtener datos estadísticos, esta organización considera jóvenes a las personas que están entre los 15 y 24 años de edad.

En un artículo sobre las etapas del desarrollo humano, Mansilla define a los jóvenes como personas con edades comprendidas entre los 18

y los 24 años de edad. Quienes se encuentran en ese grupo han alcanzado su pleno desarrollo y crecimiento físico; sin embargo, manifiestan menor grado de madurez que quienes se encuentran en el grupo adulto. (2000, p. 111)

En la opinión de García y Delval, la etapa adultez temprana que se encuentra entre los 17 y 45 años, es un periodo de mucha presión y estrés, pues es una edad determinante en el cumplimiento de los objetivos planteados en el proyecto de vida que se hayan trazado, tanto a nivel académico como laboral, familiar, económico, etc. (p. 379)

Al tomar como base el rango de edad que se considera tanto por la ONU como por los autores antes mencionados, se puede delimitar a los jóvenes como la población que se encuentra en la etapa de adultez temprana o de transición.

2.2.2. Factores Protectores y de riesgo

El libro Desarrollo humano (2012) considera que esta etapa se caracteriza por tener mucha interacción social y redes de apoyo, lo cual influye positivamente en su salud física y mental, pues contribuye a manejar el estrés. (p. 420)

Entre los 20 y 25 años de edad suele aparecer el pensamiento reflexivo, el cual favorecerá el análisis continuo tanto de la información y también de sus propias creencias no solo en

base a las “evidencias y las consecuencias” lo cual será favorable para su desarrollo personal e intelectual. (p. 435)

Mansilla resalta de los jóvenes como su energía, entusiasmo y sus habilidades para aprender y ser agentes de cambio. (2000, p. 111)

Sin embargo, es una etapa de transición entre la adolescencia y la edad adulta, lo que influye en que a menudo no tengan solvencia económica y ser independientes en este aspecto. Otro factor que se puede observar con frecuencia es la presencia del consumo de alcohol y en algunos casos de otras sustancias, los cuales no son ajenos a esta etapa.

2.2.3. Educación Pedagógica

De acuerdo con Ibáñez (1994) citado por Guerrero y Faro (2012) el objetivo principal de la educación superior es formar personas competentes, profesionales, que puedan buscar y dar soluciones a los problemas que afronta la sociedad. (p. 39)

El Instituto nacional de Estadística Informática (2014) considera un objetivo similar, el de crear y difundir conocimientos para favorecer la adquisición d competencias profesionales que van a responder a las demandas del mercado laboral que pueda resultar en beneficio del país y promuevan su desarrollo sostenible. (p. 15)

2.2.4. Educación superior

La UNESCO (1997) considera como educación superior a la formación académica subsiguiente a la educación secundaria, la cual puede ser universitaria o la que se brinda en otras instituciones autorizadas con las entidades competentes. (SITEAL, 2019).

De acuerdo con lo que menciona el Clasificador de Carreras e instituciones de Educación Superior y Técnico productivas elaborado por INEI en el año 2014, se considera que la educación superior se subdivide en la educación universitaria y la educación Técnico Productiva. (p. 17)

La primera es la educación universitaria, la cual está enfocada en la formación de los profesionales como personas (humanidad) y científicos (al fomentar la investigación). Está conformado por facultades y departamentos académicos. (p. 16)

La segunda está conformada por “institutos y escuelas de Educación superior” los cuales a su vez se clasifican de la siguiente manera:

- Institutos y Escuelas de Educación Superior Pedagógicos: “Son instituciones que ofrecen la formación inicial docente que requiere el sistema educativo peruano en todas sus etapas, modalidades, niveles o ciclos y formas”. A su vez, “pueden ofrecer, en programas autorizados por el Ministerio de Educación, capacitación, actualización y especialización a profesionales, profesionales técnicos y técnicos; asimismo, formación especializada a través de estudios de post-título”

- Institutos y Escuelas de Educación Superior Tecnológicos: “ofrecen la formación técnica; profesional técnica y la profesional a través de un currículo por competencias que prepare para una cultura productiva con visión empresarial y capacidad emprendedora y responda a las demandas del sector productivo de la región o del país”
- Institutos y Escuelas Superiores de Formación Artística: Son instituciones que forman docentes en la etapa inicial para el campo artístico o profesional.
- Institutos y Escuelas de Educación Superior Técnico – Profesional de los sectores de Defensa e Interior
- Otros Institutos y Escuelas de Educación Superior Técnico y Productivas que emiten títulos a nombre del Estado. (p.19)

2.2.5. Definición de educación pedagógica

De acuerdo con el ministerio de Educación del Perú, las escuelas de Educación superior pedagógica son centros que tienen la función de formar profesionales docentes, basando su educación en la investigación, las ciencias aplicadas y la práctica a fin de prepararlos para su desempeño en la pedagogía. (MINEDU, 2020)

Así mismo, Julca (2016) define como pedagogía al “conjunto de normas, leyes y principios que se encargan de regular el proceso educativo”, que partieron de la acción de enseñar y la necesidad de establecer parámetros que la dirijan. (p. 37)

Una investigación sobre educación primaria en el Perú realizada por el Ministerio de educación, señaló que muchos de los docentes se sienten satisfechos con la elección de su carrera y resaltó la importancia de la motivación en los mismos. Es sí que surge la preocupación básica de la formación pedagógica, pues su grado de bienestar y el grado de control que perciban en su vida académica podrían influir positiva o negativamente en cómo se sienten respecto a su carrera y su desempeño a futuro. (2015, p. 37)

2.2.6. Bienestar Psicológico

Para definirlo es preciso definir primero el bienestar en general. Se considera que es un aspecto de gran importancia que se relaciona con la calidad de la vida, el concepto de felicidad y también con la sensación de plenitud. Al hablar de este aspecto, autores como Ryan y Deci (2001) consideran dos vertientes, la primera es la del bienestar hedónico o subjetivo y la segunda de bienestar eudaimónico o bienestar psicológico. (Freire, 2014, p. 50)

El bienestar hedónico (subjetivo) se fundamenta en la búsqueda del placer como idea central. Según lo que menciona Freire citando a Diener (1994). El estudio del bienestar de carácter subjetivo se interesa por la forma y la razón de por qué se experimenta y ve la vida de forma positiva, “incluyendo tanto juicios cognitivos como reacciones afectivas” (2014, p.51)

Diener (1994) citado por García, resalta tres aspectos principales del bienestar: la subjetividad, pues se basa en la valoración que cada uno realiza, su dimensión global, debido a que la evaluación que se realiza abarca todos los aspectos de su vida en conjunto y la inclusión de medidas positivas, que implica que además de que no haya presencia de factores negativos, también es importante la presencia de aspectos que se consideren positivos. (2002, p. 5)

Al determinar los aspectos que influyen en el bienestar, el bienestar eudaimónico le da mayor relevancia al desarrollo personal y a la manera en la cual cada individuo le hace frente a las circunstancias y el esfuerzo que manifiesta en el proceso para el logro de sus metas que a las circunstancias agradables o desagradables, con lo cual resalta a mayor grado la participación activa del individuo en su propio bienestar (Freire, 2014, p.58)

Ryff (1989), citado por León y Monzón (2018) definió el Bienestar psicológico como la capacidad que tienen las personas para trabajar en sus propias cualidades, recursos y habilidades a fin de poder alcanzar los objetivos planteados en la vida y el poder de hacerle frente a los obstáculos que encuentren en el camino. Sostiene además que el grado de bienestar de carácter psicológico que la persona percibe se relacionará con la valoración que haga de las decisiones y los sucesos que haya vivido a lo largo de su vida (p. 13).

Desde otra perspectiva, Ryan y Deci (2000) Consideran que el bienestar psicológico está más influenciado por los valores que caracterizan a la persona y le dan la motivación para vivir, desarrollarse y crecer como persona, que por las experiencias de placer o displacer que hayan vivido. (León y Monzón, 2018, p. 17)

Otro punto de importancia sobre lo que postulan estos autores es su teoría de la motivación denominada autodeterminación, la cual se fundamenta en tres necesidades psicológicas principales: autonomía, parentesco y competencias. Aunque esta teoría es sobre la motivación, mantiene una conexión con el bienestar psicológico, pues según su definición la motivación será la energía para satisfacer esas necesidades. Buscarán la autonomía al tomar decisiones por sí mismos algo que aumentará su sentido de competencia y a la búsqueda de interacciones interpersonales más significativas y satisfaciendo su necesidad de vincularse con los demás. Todo el proceso generará un aumento de su grado de bienestar psicológico. (Stover, Bruno, Uriel y Fernández, 2017, p. 109)

Rodríguez citando a Casullo (2002) lo define como el resultado de la evaluación y el análisis que hace cada persona de su vida en general y de aspectos más específicos de la misma, también menciona que la satisfacción que el individuo puede llegar a percibir con respecto a dicha

valoración depende de los estados emocionales y de la interacción que tengan con sus pensamientos y creencias. (2015, p. 35)

También se define en palabras de Rodríguez (2015) como “el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo” pues no solo es la apreciación que tiene de su situación en el presente sino también de las expectativas que tiene a futuro. Cuando se refiere a las áreas principales de funcionamiento, considera que las que mayor impacto tienen en el grado de bienestar o satisfacción son el área laboral, el área familiar y de pareja, el área física en particular lo referente a la salud y la situación económica. (p. 34)

García sostiene que es la experiencia positiva que tiene la persona acerca de sí mismo y de su propia vida. Esta vivencia dependerá de aspectos característicos de cada persona, tiene además aspectos que considera estables como el análisis comparativo de sus expectativas con sus logros y aspectos reactivos relacionados con sus estados emocionales (2004, p. 2)

Tomando como base a Molina y Meléndez (2006), Freire menciona que es un proceso de autoconstrucción, es decir, que el nivel de bienestar dependerá en gran medida del desarrollo interno de cada persona y de la facultad que tenga para interactuar con el momento en el que esté viviendo. También manifiesta que está definido por el equilibrio que tenga entre los ideales que tenía y los logros conseguidos. (2014, p. 58)

2.2.7. Modelos teóricos del Bienestar Psicológico

A. Modelo de acercamiento a la meta

Investigado por Brunstein (1993); citado en Cuadra y Florenzano, plantea que las personas obtienen mayor bienestar psicológico si sus objetivos o aspiraciones están relacionadas con sus motivaciones, necesidades, metas y valores; aunque no hayan alcanzado los logros esperados saben que están en el camino para lograr sus objetivos o metas. (Subjetivo) (2013, p. 89)

B. La teoría de flujo de Csikszentmihalyi

Propuesto por primera vez por Mihaly Csikszentmihalyi (1975 a; citado en Fernández, Pérez y González, 2013) quién define el término flujo como un estado subjetivo que experimentan las personas cuando están inmersas profundamente en una actividad olvidándose de los factores externos (p.72). Las personas que perciben disfrute en la vida y sienten bienestar a nivel psicológico, y son conscientes de ello aprenden a hallar tal estado pleno, mediante la capacidad de transformar actividades cotidianas en experiencias agradables, experimentando y reconociendo la complejidad del mundo en el que viven.

El elemento que distingue al flujo es que, no es un proceso estático sino dinámico que puede ser considerado como un elemento

clave que influye de manera significativa en la forma en que las personas suelen sentir, pensar y actuar en el presente o en el futuro, a su vez los individuos pueden elegir aquellas conductas que le dan significado y plenitud a su vida. El comportamiento que genera el sentimiento de flujo ha dado lugar a experiencias que se reflejan en diversas investigaciones debido a que el origen de su concepto supone un carácter emocional y motivacional. (Fernández, Pérez y González, 2013, p .73)

C. El Modelo multidimensional

Ryff (1989) citado por Yataco (2019) habla de seis dimensiones en este modelo: Autoaceptación, relaciones positivas con otros, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida.

- **Autoaceptación.**

Relacionado a la perspectiva positiva que tiene de sí mismo, el aceptarse en todas sus facetas tanto las positivas como también sus características negativas y sentirse satisfecho consigo mismo. (p.21)

- **Relaciones positivas con otros.**

Es capacidad para construir y mantener relaciones sociales que sean estables, felices y comprometidas, demostrando respeto y lealtad, en esta medida la interacción se logra a partir de habilidades sociales,

sin embargo la evaluación que tiene el sujeto sobre la calidad de las mismas debe ser acorde a ello.(p.21).

- **Autonomía.**

Esta dimensión tiene que ver con la libertad y seguridad emocional que las personas han desarrollado, así como con la autodeterminación y la habilidad para afrontar la presión social, sin buscar la aprobación externa. (p.21)

- **Dominio del entorno.**

Se considera como la capacidad de la persona para elegir o crear ambientes favorables a sus condiciones, aprovechando las oportunidades que surgen en su ambiente externo, ante ello queda necesario explicar que el bienestar psicológico se encuentra principalmente relacionado a los aspectos psicológicos, como la percepción y evaluación de las esferas principales (subjetivo), sin embargo el contexto también juega un papel importante cuando el ambiente resulta tremendamente hostil, pues puede afectar la calidad de vida y el nivel de bienestar que se percibe.(p.22)

- **Crecimiento personal.**

Hace énfasis en la necesidad de desarrollo personal, al trabajar las potencialidades de uno mismo y crecer como persona, usando al máximo las diferentes capacidades, esto no se debe confundir con la imposición de metas fuera de lugar, altamente rígidas e

inalcanzables, sino que estas deben estar a acorde con las posibilidades en función al sujeto.(p.22)

- **Propósito en la vida.**

Esta dimensión tiene que ver con la perspectiva de un propósito y un sentido en la vida, por ello las personas con bienestar psicológico sienten satisfacción consigo mismas, y el sentimiento de frustración es mínimo debido a que hay una mejor percepción de su vida y de la sociedad. (p.22).

- **E. Modelos: abajo – arriba, arriba – abajo**

El modelo abajo arriba explica el bienestar psicológico desde la perspectiva de la satisfacción de necesidades, que pueden estar basadas en las jerarquías postuladas por Maslow y Murray o en el modelo de auto concordancia postulado por Sheldon y Elliot en 1999, el cual indica que el orden de las necesidades dependerá de los intereses de cada persona. Del mismo modo plantea que algunas personas tienen una mayor inclinación a reaccionar de forma positiva o negativa frente a las circunstancias además refiere que quienes experimentan un mayor grado de felicidad no se encuentran siempre en un estado de satisfacción; pero son felices por poseer una mayor inclinación hacia su búsqueda. (Rodríguez, 2015, p. 38)

El modelo arriba – abajo considera que hay factores que predisponen a tener una actitud positiva o negativa frente a las

situaciones de su vida, estos factores pueden ser genéticos, o de personalidad (relacionados a la afectividad o el grado de introversión). (Rodríguez, 2015, p. 38).

2.2.8. Dimensiones del Bienestar Psicológico según Casullo (2002), citado por Zúñiga (2010)

Basado lo teorizado por Ryff y la Teoría Multidimensional del Bienestar Psicológico, determino cuatro dimensiones que explican el bienestar psicológico, las cuales son precisadas a continuación:

- **Control de situaciones y aceptación de sí mismo:** Está definido por la capacidad de control y auto competencia del individuo que le permiten dirigir su próximo contexto para adecuarlo según sus necesidades e intereses, es así que quienes no tienen esta capacidad de control tienen dificultades para manejar situaciones cotidianas de su vida porque no ven oportunidades y se consideran incapaces de producir cambios en su entorno. (p. 103)

Por otra parte, también está relacionado con la auto aceptación de las características y los aspectos personales, incluyendo los negativos y positivos. Un bajo nivel en esta dimensión reflejaría que la persona no se acepta a sí misma, queriendo constantemente ser diferentes de lo que es, por

consiguiente le ocasionaría no estar satisfecho consigo mismo. (p. 103)

- **Vínculos psicosociales:** se caracterizan por permitir relaciones positivas entre las personas, depositando confianza en los demás, así mismo permite el desarrollo de la empatía y la afectividad. Un bajo nivel en los vínculo psicosociales señalaría la falta de capacidad para establecer relaciones interpersonales, originando que la persona se aíse en sí y se frustre en los vínculos afectivos que trata de comenzar. (p. 104)
- **Autonomía:** Se define como la característica que tienen las personas para tomar decisiones de manera independiente, con asertividad y confianza en su propio juicio, Si no se es autónomo, se depende de los demás para la planificación y toma de decisiones, por consiguiente se suele ser inestable de manera emocional, preocupándose constantemente por lo que piensen los demás de él (p. 104).
- **Proyectos:** Se relaciona con las metas y objetivos de vida, considerando que la vida tiene significado y valores que le otorgan sentido a la misma. (Casullo, 2002). Una calificación baja, indicaría que la persona carece de sentido en su vida por no poseer metas ni objetivos. (p. 104).

2.2.9. Componentes del Bienestar Psicológico según Casullo y Castro

- **Componente afectivo:** Vinculado principalmente a la felicidad, considerado un estado delicado y momentáneo, asociado al placer experimentado en las emociones, sentimientos y estados de ánimo más frecuentes de la persona. Conocido también como Balance Afectivo.
- **Componente cognitivo de la Satisfacción con la vida:** Tiene que ver con el bienestar (subjetivo) originado de la integración cognitiva que las personas realizan acerca de cómo les fue (o les está yendo) en el transcurso de su vida
- **Relaciones o aspectos vinculares:** Definido como las necesidades, actitudes, y tipo de respuestas constantes en las interacciones de una persona con otras. En donde se incluye los componentes de la satisfacción personal, los vínculos, y la calidad de éstos, y las experiencias de integración y pertenencia a una red social. Es imposible pensar o referirnos al bienestar humano sin incluir la dimensión interpersonal, por ende, su carácter es fundamentalmente social. (2000, p.37-38).

2.2.10. Características de un adecuado bienestar psicológico

La persona que posee un adecuado bienestar psicológico se caracteriza por gestionar o tener un plan de vida, ser optimista, empático, tener alta autoestima, valorar más los aspectos

intrínsecos que extrínsecos, cambiar sus actividades según sus intenciones y tener inteligencia emocional para autoevaluarse de manera realista. (Ryff, 2014) del mismo modo, el individuo con bienestar psicológico comparte las características de la persona autotélica, es decir, si tiene una nueva idea o proyecto busca la gratificación en esa acción o en lo que está haciendo, como consecuencia de ello son más independientes, auténticos, que no pueden ser manipulados ni por recompensas externas ni por amenazas. (Csikszentmihalyi, 2007). Por otra parte frente a situaciones de fracaso o nuevas circunstancias se reorienta, vuelve a planificar y reorganiza sus acciones para lograr los niveles de satisfacción que espera. (Fernández et al., 2014) además de poseer un alto sentido de vida. (Rollán et al., 2005).

2.2.11. Procrastinación Académica

Procrastinación

La procrastinación se define como la postergación del inicio o la finalización de alguna actividad que ha sido previamente planificada para ser realizada en un momento determinado. Esta predisposición genera malestar en la persona y según lo que sostiene el autor no solo se relaciona con dificultades de organización y de responsabilidad sino también con problemas de autorregulación a nivel cognitivo, afectivo y conductual. La

procrastinación puede verse en varias áreas de la vida, por ejemplo en el ámbito familiar, del trabajo, de la salud o de los estudios. (Díaz, 2018, p.44).

Quant y Sánchez citando a los autores Rothblum, Solomon y Murakami sostienen que para hablar del tema de la procrastinación se necesita tomar en cuenta lo conductual y motivacional, definiendo así a la procrastinación como la determinación de hacer actividades que tengan un efecto positivo inmediato, evitando por otro lado llevar a cabo actividades que tengan consecuencias demoradas. (Quant y Sánchez, 2012, p.47).

El autor De Antonio define la procrastinación como un complejo trastorno del comportamiento que consiste en postergar sistemáticamente las actividades que se deben hacer y que son de vital importancia para el desarrollo personal y reemplazarlas por actividades que son de mucha menor importancia; pero son más placenteras de realizar. (De Antonio, 2011, p.117).

La procrastinación puede estar asociada a la percepción que se tenga respecto de la actividad que se va a realizar y que puede percibirse peor de lo que es en realidad, por ejemplo al pensar que tomará mucho tiempo o que será difícil de culminar. (Romo, 2017), también la procrastinación estaría relacionada con la tecnología,

que puede ser un distractor y ser multitarea, es decir pretender realizar más de una actividad en simultaneo (Romo, 2017).

En un artículo la psicóloga Paula Rizo considera que en ocasiones la motivación de sentirse exitoso y competente puede llevar a la procrastinación, pues el culminar la tarea satisfactoriamente en el tiempo límite bajo presión puede dar un sentido de logro; sin embargo menciona también que el planificar las actividades con mayor antelación puede dar mejores resultados, lo cual a su vez será mucho más gratificante. (Rizo, 2017)

A. Modelos teóricos de la procrastinación

Laureano y Ampudia (2019) consideran cuatro modelos

1) Modelo psicodinámico

Menciona que la procrastinación viene desde la infancia. Según la teoría freudiana se basa en evitar tareas, ya que la ansiedad es una advertencia para el ego, con lo cual se evita la tarea que es considerada difícil por ser potencialmente peligrosa.

También sostiene que los jóvenes al sentirse presionados por las altas expectativas de sus padres, usan la procrastinación como una forma inconsciente de rebeldía y en el área educativa se asocia además con la transferencia que hace de la figura de autoridad del padre al maestro.

Otra explicación que le da se relaciona con el temor del niño a no cumplir con los objetivos o estándares de sus padres, al haber obtenido resultados desfavorables en el pasado, se comienza a sentir temor a equivocarse, con lo cual empieza la postergación de sus actividades. Este temor puede extenderse convirtiéndose en una idea de insuficiencia y generando ansiedad. (p.370).

2) Modelo Motivacional

El modelo se basa en la búsqueda del éxito, el sujeto elige entre dos opciones: “la fe de alcanzar el triunfo o el temor a no alcanzar el triunfo” el primero hace referencia a la motivación para alcanzar el éxito y la segunda a la motivación para evitar la situación que se considera negativa. Cuando el temor a fallar es mayor, se eligen situaciones en las que el éxito pueda estar asegurado.

Según lo que propone este modelo, los estudiantes que procrastinan se sienten desmotivados e insatisfechos en relación a sus objetivos planteados o se desaniman cuando ven que para alcanzarlos se va a requerir de dedicación y esfuerzo, por lo tanto es más probable que posterguen el inicio o el avance de sus actividades académicas. (p.371).

3) Modelo conductual

Según lo que sostiene Skinner (1993, citado por Laureano y Ampudia) la conducta se mantiene cuando es repetitiva y las recompensas hacen que permanezca. En relación con la procrastinación, tiene que ver con la búsqueda de recompensas inmediatas, evitando así las actividades que tienen resultados a largo plazo, manteniéndose por los premios que esas conductas aportan. Esas conductas han sido aprendidas en la infancia y se van fortaleciendo y condicionando hasta la adultez. (p.372)

4) Modelo cognitivo

Sostiene que los procrastinadores tienen pensamientos disfuncionales que los han llevado a tener estructuras desadaptativas de pensamiento.

Según Albert Ellis en su modelo ABC plantea la distorsión en la interpretación de las circunstancias y las creencias que las personas han desarrollado sobre sí mismas, sobre los demás y el mundo en general.

Se muestran también once pasos que da una persona procrastinadora: 1) Desea realizar la tarea 2) se decide a hacerlo 3) la pospone innecesariamente 4) nota las desventajas 5) sigue posponiendo la tarea 6) se regaña por procrastinar 7) continúa

procrastinando 8) completa la actividad de último minuto 9) siente incomodidad 10) se asegura de no volver a posponer 11) tiempo después procrastina nuevamente. De ese ciclo se generan sentimientos como depresión, ansiedad, frustración.

El razonamiento inadecuado y las alteraciones emocionales afectan la conducta generando que se actúe de manera negativa a causa de la baja tolerancia a la frustración llegando de esta manera a evitar responsabilidades. (Laureano y Ampudia, 2019, p.372-373).

B. Componentes de la procrastinación

Citando a Steel (2011) las autoras Lozano y Rodríguez consideran que la procrastinación posee los siguientes componentes:

- **La expectativa:** se basa en la expectación de que sucedan situaciones parecidas a eventos pasados aunado a características personales, lo cual ocasiona que se posponga un evento que fue desfavorable anteriormente o que se muestre exceso de confianza postergando la actividad basándose en resultados satisfactorios de actividades procrastinadas en el pasado.
- **La valoración:** es el valor que le da el individuo en función a antecedentes personales como por ejemplo sus intereses, valores,

creencias y preferencias, lo cual hará que ejecute o por el contrario retrase la culminación de la tarea.

- **La impulsividad:** se relaciona con un bajo nivel de autocontrol, es decir, la persona que tiene un bajo nivel de autocontrol se inclinará a evitar actividades o tareas que puedan ser desagradables o le causen malestar y preferirá las actividades que le generen un beneficio inmediato aunque su valor sea menor, de manera que postergará las metas a largo plazo.
- **La demora de la satisfacción:** se relaciona a la tendencia a buscar beneficios inmediatos, si los resultados se verán a largo plazo habrá una mayor inclinación a postergar la tarea. (Lozano y Rodríguez, 2019, p.24-25)

C. Tipos de procrastinadores

Según Ferrari, J; Johnson, J & McCown, W. (1995), citado por Mamani (2017) hay tres tipos de procrastinadores:

- **Procrastinador del tipo arousal**

Este tipo de procrastinador se caracteriza por estar constantemente en la búsqueda de la sensación que produce realizar las cosas a última hora , pues lo siente como un refuerzo positivo, se identifica con la frase “yo trabajo mejor bajo presión”.

- **Procrastinador tipo evitativo**

Evita la tarea por falta de motivación, algunos casos son por el temor a fallar o enfrentarse a sus propias debilidades por lo que evita realizar la actividad lo cual le genera incomodidad.

- **Procrastinador de tipo decisional**

Este tipo de procrastinador muestra ansiedad, falta de responsabilidad, pocas habilidades interpersonales e inseguridad sobre la calidad de su trabajo. Postpone la decisión de comenzar la tarea. (Mamani, 2017, p.27-28)

2.2.12. Procrastinación académica

La procrastinación puede notarse en diferentes áreas de la vida, una de ellas es el área académica.

Citando a Senecal, Julien y Guay (2003) Mamani (2017) define la procrastinación académica como la predisposición irracional a postergar el inicio o la culminación de una actividad académica. Lo cual puede deberse a temor al fracaso, dificultades para gestionar el tiempo, descontento por la actividad entre otros factores. (p.33)

Tuckman (1990) vincula a la procrastinación académica con la carencia de autorregulación, pues los estudiantes evitan realizar actividades que podrían estar bajo su control. Llegando a tener un efecto negativo en su capacidad de decisión, ya que los

estudiantes gradualmente se inclinan más hacia la búsqueda de la satisfacción inmediata y se concentran únicamente en actividades que les gustan, dejando de lado sus responsabilidades afectando su etapa de estudiante. Chan (2011) citado en Lozano y Rodríguez (2019, p.25).

Hernández (2016) además de los factores internos como la falta de motivación, la autoeficacia y la determinación, también reconoce factores externos relacionados a la procrastinación, algunos de ellos son la metodología del docente al dar la clase o dejar la tarea, las fechas límite o un contexto académico que no resulta agradable al estudiante. También considera que este tipo de procrastinación puede ser situacional, pues puede variar a través del tiempo y depende en parte de las características de la enseñanza, el sistema educativo y la metodología del docente. (p.19).

Desde el punto de vista de Solomon y Rothblum (1984, citado en Gonzáles y Ángeles, 2013) la procrastinación académica tiene que ver con la demora innecesaria de tareas académicas programadas que son fundamentales para el aprendizaje, hasta el punto de experimentar malestar subjetivo. (p.118).

Por otra parte Wolters (2003, citado en Alegre, 2013) define a la procrastinación académica como un defecto en el desarrollo de

actividades académicas que consiste en postergar hasta el último momento la presentación de algún trabajo. (p.64).

Así mismo Ackerman y Gross (2007,citado en Alegre, 2013) afirman que la procrastinación académica es una conducta que cambia a lo largo del tiempo y que está condicionada a variables educativas como el contenido académico, las estrategias de aprendizaje empleadas por el docente y los medios y materiales utilizados por la institución. Dicho de otra manera para lograr que el estudiante comprenda el tema expuesto en clase y se sienta más motivado para hacer las tareas, las variables educativas utilizadas en la institución deben ser las adecuadas, si las variables educativas no son interesantes para el estudiante, éste no tendrá motivos para realizar la actividad y procederá a retrasarla.(p.64).

A. Factores relacionados a la procrastinación académica

Para Hernández (2012, citado en Camacho, 2018, p.34) los estudiantes procrastinan sus tareas académicas debido a los factores que se describen a continuación:

a. Dificultad para el controlar sus emociones. Tener baja regulación de emociones lleva al estudiante a no sentir satisfacción por realizar tareas académicas a determinado tiempo lo que contribuye a la procrastinación.

b. Desadaptación Social. Este factor tiene que ver con la dificultad para adaptarse al contexto académico, lo que implica que el estudiante postergue las tareas.

c. Temor a equivocarse. Si el estudiante presenta falta de confianza en sí mismo y miedo a fracasar, no tendrá ganas por realizar las tareas, por consiguiente procrastinará.

d. Problemas Familiares. Un inadecuado clima familiar perjudicará el estado emocional del estudiante, como consecuencia no tendrá motivación para estudiar ni para hacer sus tareas académicas, originando bajo rendimiento y procrastinación.

e. Falta de Hábitos de Estudio y Motivación. Tener malos hábitos de estudio, influenciará en la motivación del estudiante y por consiguiente postergará la realización de las tareas, lo que lo llevará a procrastinar.

B. Dimensiones de la procrastinación académica

Solomon y Rothblum (1984, citado en Natividad, 2014) afirman que la procrastinación académica presenta dos dimensiones: la prevalencia de procrastinar frente a distintas tareas académicas y las razones que llevan al estudiante a procrastinar. Para demostrar esto los autores idearon la escala denominada Procrastination Assessment Scale Students (PASS) que en español quiere decir Escala de evaluación de la procrastinación para

estudiantes (p.114), y en la que se puede evidenciar que la primera dimensión tiene que ver con la procrastinación de actividades académicas en su totalidad, dicho de otra manera esta dimensión trata de explicar que no solo se acostumbra a procrastinar en un tipo de actividad académica específica ,si no por el contrario en todas las áreas en general, por ejemplo, para estudiar, para hacer tareas argumentativas, administrativas, expositivas, entre otras (Contreras et al., 2011).

En relación con la segunda dimensión, esta evalúa los motivos o causas por las que el estudiante procrastina. Balkis y Duru (2009, citado en Natividad, 2014) consideran que algunas causas por las que el estudiante a menudo procrastina son la presencia de poca concentración, falta de responsabilidad, ansiedad y miedo a fracasar. (p.53)

C. Tipos de procrastinadores en el ámbito académico

Solomon y Rothblum (1984, citado en Gonzáles y Ángeles, 2013) señalan que existe dos tipos de procrastinadores, los que tienen temor al fracaso (ansiedad ante las evaluaciones, baja autoconfianza y alto perfeccionismo) y los que se caracterizan por presentar rechazo hacia las tareas académicas (inadecuado manejo del tiempo y dificultad para la tomar decisiones). (p.119).

D. Características del procrastinador

Para Solomon y Rothblum (1984) el procrastinador se caracteriza por mostrar relación entre los elementos cognitivos, conductuales y emocionales. En los elementos cognitivos se encuentra el uso de racionalizaciones para retrasar acciones (Tuckman, 2010), pensamientos catastróficos y rumiadores, además de percibir un autoconcepto negativo y no autoeficaz (Guzmán, 2014). Entre los elementos conductuales se encuentra la impulsividad, distracción, incongruencia entre lo que se quiere hacer y lo que se hace, y dificultad para tomar decisiones (Luna y 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 retardar la gratificación (Guzmán, 2014; Pérez, 2014; Sirois, 2014) o culparse a sí mismo (Sirois y Kitner, 2015). Por otra parte la predisposición de trabajar bajo presión (Nábêlková y Ratkovská, 2015), mostrar bajo autocontrol o ausencia de motivación para el ejecutar la tarea (Steel, 2007) pueden ser indicadores potenciales de procrastinación. Así mismo, procrastinar es un indicador de dificultades en la autorregulación (Steel, 2007; 2011; Tuckman, 2005), pues la autorregulación, contrario a la procrastinación, es aquella conducta cuya finalidad es ayudarse a lograr situaciones

positivas (Tuckman, 2005), donde además la persona a menudo aplaza tareas de su agrado para responsabilizarse de conseguir un objetivo mayor. (Nábêlková y Ratkovská, 2015) Por último, en los componentes emocionales están el temor al fracaso (Carranza y Ramírez, 2013; Milgram, 1992; Natividad, 2014), el temor a lograr éxito o a lograr menos de lo que se quiere (Milgram, 1992), sentimientos de culpa (Guzmán, 2014) o ansiedad (Clariana, Cladellas, Badia y Gotzens, 2011).

Resumiendo la procrastinación vendría a ser la unión de aspectos propios de la persona a nivel de pensamientos, cogniciones, emociones y acciones que se toman frente a una actividad o evento.

2.2.13. Bienestar Psicológico y Procrastinación académica

Rothblum (1984, citado en Quant y Sánchez, 2012,p.49) sostiene que la procrastinación influye en la manifestación de depresión, creencias irracionales, ansiedad, baja autoestima y un déficit en hábitos de estudio .Por otra parte Pardo, Perilla y Salinas (2014), afirman que retrasar tareas académicas puede tener consecuencias negativas para el estudiante, puesto que al hacer las tareas a pocos días o pocas horas para la entrega, se ponen ansiosos, pierden apetito, presentan alteraciones del sueño lo cual podría repercutir en su salud a largo plazo.(p.31)

2.3. Definición de términos básicos:

- **Juventud**

Mansilla (2000) define a los jóvenes como las personas que se encuentran en el rango de edad entre los 18 y 24 años (p. 111), los cuales han alcanzado un completo desarrollo. Además García y Deval (2010) consideran que es una etapa de gran importancia en el logro de los objetivos en diversas áreas la de vida (p. 379)

- **Educación Superior pedagógica**

Según la clasificación del Instituto nacional de Estadística informática (2014) Es la educación impartida por los institutos superiores pedagógicos que tienen como finalidad el formar docentes para todos los niveles de educación. (p. 17).

- **Bienestar Psicológico**

Según Ryff (1989), el bienestar psicológico es el producto de una evaluación de valor del propio sujeto con respecto a lo que a vivido, describiendo al bienestar psicológico como la vitalidad para mejorar las capacidades y potencialidades propias, para conseguir con esfuerzo y progreso los objetivo y metas planteadas, pese a los obstáculos que se puedan presentar.

- **Procrastinación académica**

Solomon y Rothblum (1984, citado en Gonzáles y Ángeles, 2013) la procrastinación académica tiene que ver con el retraso innecesario de la realización de actividades hasta el punto de experimentar malestar subjetivo.

En resumen, la procrastinación académica tiene que ver con la tendencia de postergar actividades académicas programadas que son fundamentales para el aprendizaje. (p.118).

2.4.Hipótesis de investigación:

Hipótesis General:

Existe relación entre el bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de la especialidad de Educación Inicial de un instituto superior pedagógico de la ciudad de Cajamarca – 2021

Hipótesis Nula:

No existe relación entre el bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de la especialidad de educación inicial de un instituto superior pedagógico de la ciudad de Cajamarca – 2021

2.5. Definición operacional de variables:

En la siguiente tabla, se describe la operacionalización de variables de estudio:

Tabla 1

Operacionalización de variables de investigación:

Variable	Definición	Tipo de Variable	Dimensiones	Indicador	Ítem	Instrumento
	Conceptual					
Bienestar psicológico	Es el resultado de una evaluación de valor del propio sujeto con respecto a cómo ha vivido. Describiendo al	Variable Independiente	Dominio del entorno	Sensación de control. Puede adecuar el entorno de acuerdo a sus propias necesidades e intereses	6, 18, 25, 28, 32, 35	Escala de Bienestar psicológico de Ryff

bienestar		Capacidad para	
psicológico		generar	
como la	Crecimiento	condiciones para	
vitalidad para	personal	desarrollarse y	4, 21, 26, 33
mejorar las		crecer como	
propias		persona	
capacidades y	Propósito en la	Tiene claros sus	
potencialidades,	vida	valores, proyectos	9, 12, 14, 19,
para conseguir		y metas que le dan	20, 24, 29, 31
con esfuerzo y		significado a su	
progreso los		vida. Puede	
objetivo y		definir sus	
metas		objetivos vitales	
planteadas, pese			

a los obstáculos
que se
presentan a lo
largo de la vida.

Autonomía

Capacidad para
resistir la presión
social y
autorregular
mejor su
comportamiento

3, 5, 10, 23

Auto aceptación

Acepta los
aspectos buenos y
es consciente de
sus limitaciones y
tiene actitudes
positivas hacia sí
mismo

1, 7, 8, 11, 16,
22, 30

Relaciones	Puede establecer	2, 13, 15, 17,
positivas	con vínculos	27, 34
otros	significativos con	
	los demás, tiene	
	relaciones	
	sociales estables y	
	confía en los	
	demás	

Variable	Definición conceptual	Tipo	Dimensiones	indicadores	Ítems	Instrumento
Procrastinación académica	Tendencia de postergar innecesariamente actividades académicas programadas que son fundamentales para el aprendizaje al grado de provocar malestar subjetivo	Dependiente	Procrastinación Académica	Autorregulación académica Postergación de actividades	2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13 y 14 1, 8, 9 y 15	Escala de adaptada de Procrastinación de Tuckman (APTS)

CAPÍTULO III: MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

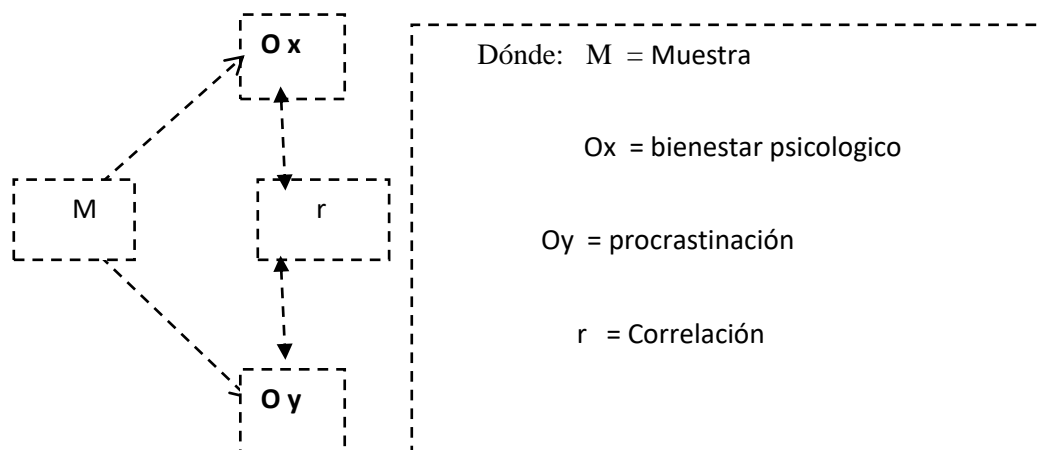
3.1. Tipo de Investigación:

Tipo: Aplicada– descriptiva correlacional, porque sólo se aumentará los conocimientos y no habrá ningún factor de manipulación, con la finalidad de enriquecer el conocimiento de las variables. (Ato et al., 2013)

3.2. Diseño de investigación:

Diseño: no experimental, variables de estudio se observan, sin ningún tipo de manipulación. Así mismo se trabajará de forma transversal, porque se recolectarán la información de modo ocasional y es un diseño descriptivo sólo es la búsqueda del suceso de los distintos rasgos del universo poblacional y correlacional porque investigar la relación de variables. (Ato et al., 2013)

Diagrama



3.3.Población, muestra y unidad de análisis:

Se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia. (McMillian y Schumacher 2005), ya que la muestra ha sido seleccionada por conveniencia de las investigadoras y todos los evaluados presentan una característica en común.

Población: Estuvo conformada por 86 estudiantes de la especialidad de la carrera profesional de Educación Inicial del Instituto Superior Pedagógico Privado de la ciudad de Cajamarca, matriculados en el periodo 2021 – II

Muestra: Estuvo conformada por 30 estudiantes que cursan el sexto ciclo de la carrera profesional de Educación Inicial del Instituto Superior Pedagógico Privado de la ciudad de Cajamarca, matriculados en el periodo 2021 – II. La muestra será de tipo no probabilístico intencional porque obedece a las intenciones del investigador, en este caso por motivo de las restricciones sanitarias y recursos económicos de las investigadoras. Como refiere Arias (2020) en este tipo de muestra no se utiliza algún método de muestreo estadístico y la unidad a observar se dará en base a los criterios escogidos por el investigador (Ponce y Pasco, 2015 citado por Arias, 2020).

Unidad de análisis: En el presente estudio la unidad de análisis estuvo constituida por cada estudiante que cursa el sexto ciclo de la carrera profesional de Educación Inicial del Instituto Superior Pedagógico Privado- Cajamarca, matriculado en el periodo 2021 – II.

Para realizar la aplicación de instrumentos, se tendrá en consideración los siguientes criterios:

- **Criterios de Inclusión:** Estudiantes que están cursando el sexto ciclo de la carrera profesional de Educación inicial en el periodo 2021 – II. Estudiantes que firmaron el consentimiento informado. Estudiantes que hayan respondido correctamente a los instrumentos psicométricos.
- **Criterios de Exclusión:** Estudiantes de 1°, 2°, 4°, 5°, 7°, 8°, 9° y 10° ciclo de la carrera profesional de Educación inicial. Estudiantes cuyo consentimiento informado no ha sido firmado. Estudiantes cuyos instrumentos psicométricos no han sido desarrollados.

3.4. Instrumentos de Recolección de Datos:

Para realizar el siguiente estudio de investigación se hizo uso de dos instrumentos de medición psicológica, que son los siguientes:

3.4.1. Escala de Bienestar psicológico de Ryff para adultos

Nombre Original	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff
Autor	Carol Ryff (1995)
Procedencia	Estados Unidos
Adaptación Peruana	Katherine Vanessa Briones Herrera (2019).
Confiabilidad	0,83 con Alfa de Cronbach.

Administración	Individual y colectiva.
Duración	10 – 15 minutos aproximadamente
Aplicación	Adolescentes en adelante.
Puntuación	Escala de Lickert del 1 al 4.
Significación	Evaluación de la percepción de bienestar personal.
Tipificación	Baremos Peruanos: ciudades andinas del norte del país.
Usos	Educacional, clínico y en la investigación. Son usuarios potenciales aquellos profesionales que se desempeñan como psicólogos, psiquiatras médicos, trabajadores sociales, consejeros, tutores.

3.4.2. Escala de adaptada de Procrastinación de Tuckman

Ficha técnica

Nombre de la Escala: Escala de Procrastinación de Tuckman (TPS)

Autor: Tuckman, Bruce

Año: 1990

Procedencia: Estados Unidos

Autores de la Adaptación (Español): Furlan Luis, Piemontesi,

Eduardo, Heredia, Daniel y Sanchez, J (2010)

Ámbito de aplicación: Personas mayores de 18 años.

Administración: De modo Individual o colectivo

Duración: 10 a 15 minutos

Finalidad: Identificar el nivel de procrastinación

Estructura: La escala está constituida por 16 ítems con respuestas de tipo Likert de 1 a 5 (desde Nunca hasta Siempre)

Calificación: No tiene valores normativos sólo se usan los puntajes totales

Validez y confiabilidad Original La Escala de Procrastinación inició con 75 ítems. Tuvo una población inicial de 50 estudiantes y luego en un segundo análisis fue de 183 sujetos de últimos ciclos de la Universidad de Boston. No obstante debido a que en su resultado se obtuvo un factor de 2.5 el cual refería que los datos recogidos estaban siendo falseados por los participantes, por lo que se utilizó un factor de carga de .45 como requisito mínimo para la inclusión, en base a ello se creó una nueva escala de 35 ítems basados en los 75 ítems iniciales. Según el análisis psicométrico se determinó que la Escala de Procrastinación es unidimensional ya que su valor propio es de 5.32 y su varianza representaba casi el 30%. De igual manera se tuvo un coeficiente de Alfa de Cronbach de .90.

Validez y confiabilidad en español Furlan, Piemontesi, Heredia y Sanchez (2010) realizaron la adaptación de la Escala de Procrastinación, donde inicialmente se realizó una traducción directa por los mismos autores, analizándolo y mejorando en un lenguaje coloquial. Se realizó una prueba piloto donde se descartaron 8 ítems por resultar ambiguos y poco comprensibles quedando 27 como ítems finales. Se realizó un Análisis Factorial con métodos de extracción de ejes principales, donde

se descartó 9 ítems con un factor menor a .40. La regla de Kaiser – Guttman de autovalores mayores de 1 sugería la extracción de 4 factores, no obstante la interpretación de Scree Test y el Análisis Paralelo sugería un solo factor significativo de 33.2% de la varianza. En la extracción de un solo factor se eliminaron los ítems 12, 13 y 15 y, por último, se obtuvo un Alfa de Cronbach de .87 (párr. 18).

Evidencia cualitativa de contenido se presentó a 9 jueces la Adaptación del Escala de Procrastinación de Tuckman, donde se realizaron cambios en algunas palabras sin alterar los ítems.

La validez de contenido, se puede apreciar que los ítems de la escala presentan un nivel de significancia de .08, lo que indica que es aceptable según Aiken (1985). Por lo tanto se consideraron todos los ítems.

En el análisis descriptivo de los ítems se observa que en la media, presentan puntuaciones que se encuentran sobre el promedio, el cual es de 1, por lo que se puede evidenciar que los ítems se encuentran muy dispersos. En el análisis de asimetría no se descartó ningún ítem puesto que se encontraban dentro del rango de -1.5 y 1.5. Por otro lado, en el análisis de Curtosis también se mantuvieron todos los ítems, puesto que se encontraban dentro de los valores de entre -3 y 3. Así mismo, en el índice de Homogeneidad si existieron ítems que se debieron eliminarse, puesto que no se encuentran en el rango mayor a .20 (Kline, 1995), por lo que los ítems que se mantendrían fueron: p5, p7, p11 y p 12. De igual manera en la Comunalidades se descartaron la mayoría de los ítems por

no presentar un valor igual o mayor a .40 (Detrinidad, 2016, p.22), los ítems que permanecieron fueron: p8, p9, p10 y p15

Para su confiabilidad se realizó un análisis de Alfa de Cronbach de la prueba total, donde se obtuvo una significancia mayor a .61, lo que significa que es confiable (Cronbach y Shavelson, 2004, p 412).

3.5. Procedimiento de Recolección de Datos:

Se inició con la presentación de una solicitud de permiso a la institución (Instituto Superior Pedagógico Privado – Cajamarca), una vez aceptada la solicitud se realizó las coordinaciones con el Director para explicar el propósito de nuestra investigación y coordinar los días probables de la aplicación de los instrumentos psicométricos; por motivo de la emergencia sanitaria a causa de la Covid-19 todo el procedimiento se realizó de forma virtual, para ello antes del desarrollo de los instrumentos se hizo entrega del consentimiento informado a los participantes enfatizando el carácter voluntario, y confidencial de los resultados obtenidos, luego se procedió a entregar los instrumentos que miden cada una de las variables de estudio, seguido de las instrucciones para ser desarrollados, además se informó la duración estimada para resolver cada instrumento psicométrico. Finalmente, se agradeció a los participantes por su colaboración y se les hizo recordar que, si desean saber sus resultados o los resultados generales encontrados en nuestra investigación, pueden contactarnos a nuestros correos electrónicos los cuales estarán impresos en las hojas del consentimiento informado.

3.6. Análisis de datos:

Para el correcto análisis y procesamiento de los datos recogidos se utilizará el programa de cálculo Excel y el programa estadístico informático SPSS versión 25, además se contará con el apoyo de un profesional con conocimientos en estadística, para procesar los datos y obtener los resultados estadísticos. El tipo de análisis que se realizará es de tipo cuantitativo. Se utilizarán análisis de frecuencias, análisis de porcentajes y correlaciones de Pearson.

3.7. Consideraciones éticas

Tomando en cuenta a la Asociación Americana de Psicólogos (APA, 2010), se consideraron los principios y normas éticas descritas a continuación:

- **Beneficencia y no maleficencia:** La investigación se realiza para hacer el bien con los resultados en la muestra evaluada.
- **Integridad:** Se hablará de manera clara y precisa sin realizar promesas que no se puedan cumplir.
- **Respeto por los derechos y la dignidad de las personas:** Se respetará el derecho de privacidad de los participantes por lo que los instrumentos serán aplicados de forma anónima.

Por último, para la publicación de la investigación se cito de acuerdo a las normas APA con el fin de caer no caer en plagio.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis de resultados:

Observando la tabla N 2, existe una correlación entre las variables de estudio, lo cual puede indicar que el bienestar psicológico de los estudiantes se ve alterado de manera que afecta a la procrastinación académica. ($p \leq 0.05$).

Tabla N 2

Relación entre el nivel de bienestar psicológico y el grado de procrastinación académica en estudiantes de la carrera de educación inicial de un Instituto Superior Pedagógico Privado de la ciudad de Cajamarca.

Procrastinación académica	
Bienestar psicológico	
Correlación de Pearson	.260
Sig.(bilateral)	.01
N	30

La correlación es significativa en el nivel 0.01(bilateral)

Se observa en la tabla 3, que los niveles de bienestar psicológico con un 60% está en un nivel alto, con un 27% está en un nivel medio y con el 13% está en un nivel bajo.

Tabla N 3

Nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de la carrera profesional de educación inicial de un instituto superior pedagógico privado de la ciudad de Cajamarca – 2021.

Niveles	<i>F</i>	%
Alto	18	60
Medio	8	27
Bajo	4	13
Total	30	100

La tabla 4 muestra de los estudiantes presentan un nivel alto con un 40% de procrastinación académica, con un 33% en un nivel medio y con el 27% en un nivel bajo, según las dimensiones en autorregulación académica el 40% se ubica en un nivel alto, con el 27% nivel bajo y con el 13% en un nivel medio y en la dimensión postergación de actividades el 10% se ubica en un nivel medio, el 7% en un nivel bajo y con el 3% en un nivel alto.

Tabla N 4

Nivel de procrastinación académica de los estudiantes de la carrera profesional de educación inicial de un instituto superior pedagógico privado de la ciudad de Cajamarca – 2021.

Niveles	Bajo		Medio		Alto	
	N	%	N	%	N	%
Procrastinación académica	8	27	10	33	12	40
Autorregulación académica	4	13	8	27	12	40
Postergación de actividades	2	7	3	10	1	3

4.2. Discusión de resultados:

Según nuestro objetivo general relación entre el nivel de bienestar psicológico y el grado de procrastinación académica en estudiantes de la carrera de educación inicial de un Instituto Superior Pedagógico Privado de la ciudad de Cajamarca, Observando la tabla N 2, existe una correlación entre las variables de estudio, lo cual puede indicar que el bienestar psicológico de los estudiantes se ve alterado de manera que afecta a la procrastinación académica. ($\rho = .000 - p \leq 0.05$). de igual forma en el estudio de Hernández (2016) procrastinación académica, motivos de procrastinación y bienestar psicológico en alumnos de ingeniería industrial de una universidad de Trujillo, al finalizar su investigación obtuvo como resultado que la conducta procrastinadora en el área 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 ; los cuales puede ser un indicador para síntomas mentales donde la autoimagen tiene connotaciones negativas afectando así la autoaceptación del individuo. El autor Ryff (1989) el bienestar psicológico como la capacidad que tienen las personas para trabajar en sus propias cualidades, recursos y habilidades a fin de poder alcanzar los objetivos planteados en la vida y el poder de hacerle frente a los obstáculos que encuentren en el camino, es importante en el desarrollo de ser humano, pero sobre todo en la etapa de estudio porque es ahí el logro de su vida a futuro. Tanto la procrastinación se define como la postergación del inicio o la finalización de alguna actividad que ha sido previamente planificada para ser realizada en un momento determinado, en nuestro estudio esta variable esta alto esto quiere decir que los estudiantes postergan sus actividades académicas a pesar de su bienestar psicológico.

De acuerdo a nuestro primer objetivo específico determinar el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de la carrera profesional de educación inicial de un instituto superior pedagógico privado de la ciudad de Cajamarca – 2021. Se observa en la tabla 3, que los niveles de bienestar psicológico con un 60% está en un nivel alto, con un 27% está en un nivel medio y con el 13% está en un nivel bajo. De igual manera en el estudio de Chávez (2016) bienestar psicológico y la autoeficacia en los estudiantes de la escuela profesional de

psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca, se encontró que el 61.3 % de las estudiantes presentaron un nivel alto de bienestar psicológico, un 31 % un nivel medio y el 7.7% un nivel bajo. En cuanto a la autoeficacia el 60.6 % de las estudiantes presenta un nivel alto, el 37.7 % un nivel medio y el 2.1 % un nivel bajo. Al correlacionar los resultados de las variables se notó que existe una relación directa y significativa entre el bienestar y la autoeficacia. Nos dice Ryff (1989), bienestar psicológico como la capacidad que tienen las personas para trabajar en sus propias cualidades, recursos y habilidades a fin de poder alcanzar los objetivos planteados en la vida y el poder de hacerle frente a los obstáculos que encuentren en el camino. Sostiene además que el grado de bienestar de carácter psicológico que la persona percibe se relacionará con la valoración que haga de las decisiones y los sucesos que haya vivido a lo largo de su vida, si en el estudiante este aspecto está bajo no tendría las habilidades necesarias para culminar su carrera y pasar a otra etapa de su vida que sería trabajar para lograr sus expectativas como persona.

Y por último tenemos al segundo objetivo específico determinar el nivel de procrastinación académica de los estudiantes de la carrera profesional de educación inicial de un instituto superior pedagógico privado de la ciudad de Cajamarca – 2021. La tabla 4 muestra de los estudiantes presentan un nivel alto con un 40% de procrastinación académica, con un 33% en un nivel medio y con el 27% en un nivel bajo, según las dimensiones en autorregulación académica el 40% se ubica en un nivel alto, con el 27% nivel bajo y con el 13% en un nivel medio y en la dimensión postergación de actividades el 10% se ubica en un nivel

medio, el 7% en un nivel bajo y con el 3% en un nivel alto. De igual manera en el estudio de Córdova, C. (2016) procrastinación y el estrés relacionado al área académica en estudiantes de la Universidad Nacional de ingeniería en Lima, en lo concerniente a la procrastinación académica, el 48.8 % presenta un nivel moderado, es decir que presenta tendencia a posponer sus actividades académicas a última hora y el 26.1% un nivel alto. La procrastinación es un patrón de comportamiento caracterizado por aplazar voluntariamente la realización de actividades que deben ser entregadas en un momento establecido. Se ha encontrado que evidenciar comportamientos relacionados con la procrastinación está relacionado con: una baja autoestima, déficit en autoconfianza, déficit de auto-control, depresión, comportamientos de desorganización y en algunos casos perfeccionismo, impulsividad disfuncional y ansiedad. En el contexto académico, se define la procrastinación como el aplazamiento de tareas del contexto escolar, sean estas académicas o administrativas; se ha encontrado que la procrastinación académica puede estar relacionada con la presencia de comportamientos de aplazamiento en otras áreas de la vida de ser humano.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones:

Luego de haber aplicado la investigación, se concluye lo siguiente:

- La relación entre el nivel de bienestar psicológico y el grado de procrastinación académica en estudiantes de la carrera de educación inicial de un Instituto Superior Pedagógico Privado de la ciudad de Cajamarca, existe una correlación entre las variables de estudio, lo cual puede indicar que el bienestar psicológico de los estudiantes se ve alterado de manera que afecta a la procrastinación académica. ($p \leq 0.05$).
- El nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de la carrera profesional de educación inicial de un instituto superior pedagógico privado de la ciudad de Cajamarca – 2021. que los niveles de bienestar psicológico con un 60% está en un nivel alto, con un 27% está en un nivel medio y con el 13% está en un nivel bajo.
- El nivel de procrastinación académica de los estudiantes de la carrera profesional de educación inicial de un instituto superior pedagógico privado de la ciudad de Cajamarca – 2021, los estudiantes presentan un nivel alto con un 40% de procrastinación académica, con un 33% en un nivel medio y con el 27% en un nivel bajo, según las dimensiones en autorregulación académica el 40% se ubica en un nivel alto, con el 27% nivel bajo y con el 13% en un nivel medio y en la dimensión postergación de actividades el 10% se ubica en un nivel medio, el 7% en un nivel bajo y con el 3% en un nivel alto.

Recomendaciones:

- Diseñar y ejecutar un programa de orientación y consejería psicología con el enfoque de la psicología positiva aplicada, que les permita a estudiantes de un instituto superior pedagógico privado de la ciudad de Cajamarca, seguir con sus estudios.
- Realizar talleres de planificación de actividades y organización del tiempo, con enfoque cognitivo-conductual, dirigidos a los estudiantes evaluados que obtuvieron un nivel medio y alto de Procrastinación Académica, con el propósito de instruirles en el manejo de estrategias innovadoras y creativas para la ejecución de actividades académicas, y por ello, desestimar progresivamente la percepción equivocada de que el cumplimiento de las responsabilidades y deberes inherentes a su rol es desagradable, incómodo y aburrido.
- Realizar otros estudios en otros institutos de educación superior, por la importancia de dicho tema y el aporte que se puede obtener.

Referencias:

- Alarcón, S. y Córdova, P. (2019). *Hábitos de estudio y procrastinación académica es estudiantes de educación en Lima Norte*. [tesis de licenciatura, Universidad Católica Sedes Sapientae]. Repositorio Institucional: <http://repositorio.ucss.edu.pe/handle/UCSS/637>
- Alegre, A. y Benavente, D. (2020). *Análisis Psicométrico de la Escala Adaptada de Procrastinación de Tuckman (APTS). Propósitos y Representaciones*, 8(2). <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n2.562>
- Álvarez, M. (2018). *Niveles de procrastinación en estudiantes de 4to. Y 5to. Bachillerato de un colegio privado de la ciudad de Guatemala*. [tesis de licenciatura, Universidad Rafael Landívar]. Repositorio Institucional: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/42/Alvarez-Maria.pdf>
- Arias, J. (2020). *Proyecto de tesis: Guía para la elaboración*. Jose Luis Arias Gonzales. http://repositorio.concytec.gob.pe/bitstream/20.500.12390/2236/1/AriasGonzales_ProyectoDeTesis_libro.pdf
- Atalaya, C. y García, L. (2019). *Procrastinación: revisión técnica*. Revista de investigación en Psicología, 22(2), 363-378. <http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>

- Ato, M. (2013). *Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología*. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059.
- Bances, G. (2018). *Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo, 2018*. [tesis de maestría. Universidad Señor de Sipan. Pimentel]. Repositorio Institucional: <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/7227/Bances%20Rojas%20Giuliana%20Lisset.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Barrera, L. y Aceves, J. (2019) *Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. *Revista CNEIP*, 1(2), 244-251. <https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/42>
- Cabrera, C. (2019). *Bienestar psicológico y ansiedad en internas en un penal de Cajamarca 2018*. [tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional: <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/21968>
- Camacho, P. (2018). *Autorregulación emocional y procrastinación académica en estudiantes de las carreras relacionadas a ciencias de la salud y ciencias sociales de la ciudad de Ambato*. [tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica de Ecuador]. Repositorio Institucional: <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/2250>
- Cardona, L. C (2015). *Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios*. [tesis de Licenciatura, Universidad de

- Antioquia]. Repositorio Institucional:
<http://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/16050>
- Castro, D. y Rodríguez, R. (2018). *Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de psicología de una universidad de Cajamarca*. [tesis de Licenciatura, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo]. Repositorio Institucional:
<http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/733>
- Casullo, M. y Castro, A. (2000) *Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos*. *Revista de psicología de la PUCP*, 18(01), 35 – 68. <https://doi.org/10.18800/psico.200001.002>
- Celis, A. y Huaccha, J. (2016). *Relación entre el síndrome de alienación parental y el bienestar psicológico de estudiantes de educación secundaria, hijos de padres separados, de la ciudad de Cajamarca*. [tesis de maestría. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. Cajamarca]. Repositorio Institucional:
<http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/154/TESIS%20CELIS-HUACCHA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 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 Institucional:
<http://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/handle/20.500.11955/494>

- Chávez, E. (2016). *Bienestar Psicológico y Autoeficacia en Estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca-2016*. [tesis de Licenciatura, Universidad Privada Unión].
 Repositorio Institucional:
<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/531>
- Código de ética del Colegio de Psicólogos [CECP]. Ley N° 30702 de 2017. Art 23, 24, 57. 21 de diciembre de 2017. (Perú)
- Córdova, C. (2018). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería, 2016*. [tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Unión]. Repositorio Institucional:
<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/1298>
- Cruzado, A. y Gálvez, J. (2018). *Bienestar Psicológico y Religiosidad en Jóvenes de una Universidad de la Ciudad de Cajamarca*. [tesis de licenciatura. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. Cajamarca].
 Repositorio Institucional:
[http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/844/Cruzado%20y%20G%C3%A1lvez%20\(2018\)%20CORRECCIONES%20EDACCI%C3%93N.pdf?sequence=1](http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/844/Cruzado%20y%20G%C3%A1lvez%20(2018)%20CORRECCIONES%20EDACCI%C3%93N.pdf?sequence=1)
- Cuadra L, H. y Florenzano U, R. (2003). *El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva*. *Revista de Psicología*, 12(1), 83-96.
<https://revistapsicologia.uchile.cl/index.php/RDP/article/view/17380>
- Delgado, A. y Tejeda, M. (2020). *Bienestar psicológico en estudiantes universitarios Latinoamericanos* [trabajo de grado, Universidad Cooperativa de

Colombia].

Repositorio

Institucional:

<https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/16343>

Delgado, M. (2015) *Fundamentos de psicología*. Editorial Médica Panamericana.

Díaz, D. y Van, D. (2006). *Adaptación Española de la escala de Bienestar Psicológico de Ryff*. *Psicothema*, 18(3), 572 – 577.

<http://www.psicothema.com/psicothema.asp?ID=3255>

Díaz, J. (2019). *Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos*. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación y evaluación Psicológica*, 51(2), 43-60. <https://doi.org10.21865/RIDEP51.2.04>

Domínguez, S. (2017). *Prevalencia de procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima metropolitana y su relación con variables demográficas*. *Revista de psicología*, 7(1), 81-95.

<https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/49>

Durán, C. (2017). *Relación entre la procrastinación académica y la autorregulación emocional en una muestra de estudiantes universitarios de psicología: Caso PUCESA*. [Proyecto de titulación, Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato].

Repositorio Institucional:
<http://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/1894>

Fernández, M. y González, H. (2013). *Efecto del flujo y el afecto positivo en el bienestar psicológico*. *Boletín de psicología*, (107), 71-90.

https://nanopdf.com/download/efecto-del-flujo-y-el-afecto-positivo-en-el-bienestar-psicologico_pdf

- Figueroa, M. y Estévez, A. (2005). *Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina)*. *Anales de Psicología*, 21(1), 66-72. <https://www.redalyc.org/pdf/167/16721108.pdf>
- García, C. (2004) *Construcción y validación de una técnica para evaluar el bienestar psicológico*. [tesis de doctorado, Instituto Superior de Ciencias Médicas de la Habana]. Repositorio Institucional: <https://promociondeeventos.sld.cu/psicosalud/files/2008/03/resumen-tesis-carmen-regina-victoria.pdf>
- García, F. y Concha, L. (2015). *Aprendizaje y rendimiento académico en educación superior: Un estudio comparado*. *Actualidades Investigativas en Educación*, 3 (15), 1-29. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44741347019>
- García, J. y Delval, J. (2010). *Psicología del Desarrollo I*. Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- García, M. (2011). *Problemática multifactorial del absentismo laboral, el presentismo y la procrastinación en las estructuras en que se desenvuelve el trabajador*. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 57(223), 111-120. <https://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v57n223/especial2.pdf>
- Giannoni, E. (2015). *Procrastinación crónica y ansiedad estado-rasgo en una muestra*. [tesis de licenciatura con mención en psicología clínica, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional: <http://hdl.handle.net/20.500.12404/6022>

- González, M. y Sánchez, A. (2013). *¿Puede amortiguar el Engagement los efectos nocivos de la Procrastinación académica?* *Acción psicológica*, 10(1), 115-134. <http://dx.doi.org/10.5944/ap.10.1.7039>
- Guerra, I. (2016). *Ansiedad ante los exámenes y procrastinación académica en estudiantes universitarios*. [tesis de Licenciatura, Universidad Argentina de la Empresa]. Repositorio Institucional: Repositorio Institucional:
<https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/handle/123456789/4078>
- Guerrero, J. y Faro, M. (2012). *Breve análisis del concepto de Educación Superior*. *Revista Alternativas en Psicología*. 27(3). (¿?????)
- Guzmán, K. y Santa Cruz, K. (2016). *Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento relacionadas al noviazgo en estudiantes de una universidad de Cajamarca* [tesis de licenciatura, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo]. Repositorio Institucional:
<http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/273>
- Hernández, G. (2016). *Procrastinación académica, motivos de procrastinación y bienestar psicológico en alumnos de ingeniería industrial de una universidad de Trujillo*. [tesis de Licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional:
<https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/10716>
- Hernández, R. y Baptista, M. (2010). *Metodología de la investigación*. (5ª ed). McGraw – Hill

- Instituto Nacional de Estadística Informática. (2014). *Clasificador de Carreras e Instituciones de Educación Superior y Técnico Productivas*.
[https://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con4_uibd.nsf/39256885861EA4E705257D26006C8AC6/\\$FILE/clasificador_carrera_instituciones_educaci%C3%B3n.pdf](https://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con4_uibd.nsf/39256885861EA4E705257D26006C8AC6/$FILE/clasificador_carrera_instituciones_educaci%C3%B3n.pdf)
- Julca, E. (2016). *Conceptos básicos de la educación universitaria*. [tesis de licenciatura, Universidad Privada San Martín de Porres]. Repositorio Institucional: <http://repositorio.upsmp.edu.pe/handle/UPSMP/522>
- León, K. y Monzón, R. (2017). *Bienestar psicológico y síndrome de Burnout en docentes de las I.E de Jornada Escolar Completa de dos distritos de la provincia de Cajamarca – 2017*. [tesis de Maestría, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo]. Repositorio Institucional: <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/954>
- Lino, C., y Taipe, K. (2022). *Resiliencia y procrastinación en estudiantes de contabilidad de un instituto de la ciudad de Huancayo-2021*. [tesis de licenciatura. Universidad Continental. Huancayo]. Repositorio Institucional:
<https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/11090>
- Lozano, J. y Rodríguez, F. (2019). *Procrastinación Académica y estilos de socialización parental en estudiantes de academias preuniversitarias de Trujillo*. [tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte] Repositorio Institucional:
<https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/22342>

- Mamani, S. (2017). *Relación entre la procrastinación académica y ansiedad – rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de Lima Metropolitana*. [tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional:
<https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/1042>
- Mansilla, M. (2000). *Etapas del desarrollo humano*. Revista de investigación de Psicología, 3(2).
https://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion_psicologia/v03_n2/pdf/a08v3n2.pdf
- Marquina, R. y Rumiche, R. (2016). *Procrastinación en universitarios de Lima Metropolitana*. Revista peruana de obstetricia y enfermería, 12(1), 1-7. Recuperado de:
<https://www.aulavirtualusmp.pe/ojs/index.php/rpoe/article/view/747/585>
- Matalinares, M. y Yaringaño, J. (2016). *Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo*. Revista de Investigación en Psicología, 19(2), 123-143.
<https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/3242>
- Medina, J. (2022). *Procrastinación académica y rendimiento académico en estudiantes de enfermería del Instituto “Sergio Bernales” Cajamarca, 2021*. [tesis de licenciatura. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. Cajamarca]. Repositorio Institucional:

<http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/2262/TESES%20JESSICA%20MEDINA%20TERRONES.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ministerio de Educación. (2015). *Aprendizajes de primero a sexto de primaria en lectura y matemática: un estudio longitudinal en instituciones educativas estatales de Lima Metropolitana*. Repositorio Institucional: <http://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/3616?show=full>

Ministerio de Educación. (s.f.). *Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior*. <http://www.minedu.gob.pe/ley-de-institutos/>

Natividad, L. (2014). *Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios*. [tesis doctoral, Universidad de Valencia]. Repositorio Institucional: <http://hdl.handle.net/10550/37168>

Oramas, A.y Vergara, A. (2006). *El Bienestar Psicológico, un indicador de la salud mental*. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 7(1 – 2), 34 – 39.

Papalia, D. (2012). *Desarrollo Humano*. McGRAW-HILL

Páramo, M. y Escalante, E. (2012). *Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios*. *Pensamiento Psicológico*, 10(1), 7-21. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-89612012000100001

Pardo, D. y Salinas, C. (2014). *Relación entre procrastinación académica y ansiedad rasgo en estudiantes de psicología*. *Cuadernos Hispanoamericanos de*

Psicología, 14(1), 31-44.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5493101>

Pérez, M. (2017). *Adaptación de la escala bienestar psicológico de Ryff en trabajadores de empresas industriales del distrito de los Olivos*. [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo] Repositorio Institucional:

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/11339>

Pontificia Universidad Católica. (2017). *¿Cómo decirle no a la procrastinación?*

<http://puntoedu.pucp.edu.pe/noticias/como-decirle-no-a-la-procrastinacion/>

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

59. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146>

Rodríguez, Y. y Quiñones, A. (2012). *El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios*. Revista Griot, 5(1).

<https://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/1772/1569>

Romo, M. (2017). *Cómo hacer de la procrastinación tu aliado*.

<http://www.martaromo.es/2017/10/31/como-hacer-de-la-procrastinacion-tu-aliado/>

Ruiz, C. y Cuzcano, A. (2017). *El estudiante procrastinador*. Revista Educa UMCH, (9), 23-33. <https://doi.org/10.35756/educaumch.201709.30>.

Ryff, C. (1989). *¿La felicidad lo es todo, o lo es? Exploraciones sobre el significado del bienestar psicológico*. Journal of Personality and Social Psychology, 57, 1069-1081.

- Ryff, C. y Keyes, C. (1995). La estructura del bienestar psicológico revisado. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719 - 727.
- Ryff, C., y Singer, B. (2002). *De la estructura social a la biología*. Londres: Oxford University Press
- Sánchez, D. y Tello, R. (2020). *Bienestar psicológico en estudiantes de una Institución educativa secundaria pública y una Institución educativa privada de la ciudad de Cajamarca*. [tesis de licenciatura, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo]. Repositorio Institucional: <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/1350>
- Sánchez, M. (2019). *Bienestar Psicológico en adolescentes de Educación secundaria de una Institución Educativa de Cajamarca*. [tesis de licenciatura, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo] Repositorio Institucional: <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/939>
- Sandoval, S. y Véliz, A. (2017). *Bienestar psicológico en estudiantes de las carreras de salud*. *Investigación en Educación Médica*, 6(24), 260 – 266. <http://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v6n24/2007-5057-iem-6-24-00260.pdf>
- Sistema de información de tendencias educativas en América Latina. (2019) *Educación superior*. (documento de eje). https://siteal.iep.unesco.org/sites/default/files/sit_informe_pdfs/siteal_educacion_superior_20190525.pdf
- Urbina, V. (2021). *Relación del estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de la carrera de Administración de Empresas Upagu*,

2021. [tesis de licenciatura. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. Cajamarca]. Repositorio institucional: http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/2008/REL_ACI%c3%93N%20DEL%20ESTR%c3%89S%20ACAD%c3%89MI_CO%20Y%20PROCRASTINACI%c3%93N%20ACAD%c3%89MI_CA%20EN%20ESTUDIANTES%20DE%20LA%20CARRERA%20DE%20ADMINISTRACI%c3%93N%20DE%20EMPRESAS%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vallejos, S. (2015). *Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios*. [tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional: <http://hdl.handle.net/20.500.12404/6029>

Vivar, J. (2021). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de educación inicial de una universidad de Apurímac-2021*. [tesis de maestría. Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Institucional: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/68923/Vivar_BJJ-SD.pdf?sequence=1

Yataco, J. (2019). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la carrera de ingeniería de sistemas de una Universidad Privada de Lima Sur*. [tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional: <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/707>

Zúñiga, M. (2010). Incidencia del ejercicio físico / deportivo sobre el bienestar psicológico [Tesina de grado, Universidad del Aconcagua].

Repositorio

Institucional:

<http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/fichas.php?idobjeto=5>

ANEXOS

ANEXO A:

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	HIPÓTESIS	VARIABLES	MUESTRA	MÉTODO	INSTRUMENTOS
¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de bienestar psicológico y el grado de procrastinación académica en estudiantes de la carrera de educación inicial de un Instituto Superior Pedagógico Privado de la ciudad de Cajamarca?	<p>Ho: Existe relación entre el bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de la especialidad de matemática de la carrera de educación secundaria de un instituto superior pedagógico de la ciudad de Cajamarca – 2021</p> <p>Hipótesis nula No existe relación entre el bienestar psicológico y la procrastinación académica en estudiantes de la especialidad de matemática de la carrera de educación secundaria de un instituto superior pedagógico de la ciudad de Cajamarca – 2021</p>	<p>Bienestar psicológico</p> <p>Procrastinación académica</p>	<p>Muestra: 30 estudiantes de sexto ciclo de la carrera de inicial del Instituto Superior Privado de la ciudad de Cajamarca</p>	<p>Tipo: Aplicada, descriptivo correlacional y cuantitativo.</p> <p>Diseño: No experimental y de corte transversal.</p> <p>Muestreo: No Probabilístico por conveniencia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Psicológico de Ryff para adultos • Escala de Procrastinación de Tuckman (APTS)

OBJETIVOS	OBJETIVO GENERAL:	OBJETIVOS ESPECÍFICOS:
	<p>Determinar la relación entre el nivel de bienestar psicológico y el grado de procrastinación académica en estudiantes de la carrera de educación inicial de un Instituto Superior Pedagógico Privado de la ciudad de Cajamarca.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de la carrera profesional de educación inicial de un instituto superior pedagógico privado de la ciudad de Cajamarca – 2021 - Identificar el nivel de procrastinación académica de los estudiantes de la carrera profesional de educación inicial de un instituto superior pedagógico privado de la ciudad de Cajamarca – 2021

ANEXO B

CONSENTIMIENTO INFORMADO

¡En hora buena! Usted ha sido invitado a participar del estudio de investigación denominado **BIENESTAR PSICOLÓGICO Y LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE LA ESPECIALIDAD DE MATEMÁTICA DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE UN INSTITUTO SUPERIOR PEDAGÓGICO DE LA CIUDAD DE CAJAMARCA – 2021**, realizado por los Bachilleres de Psicología Yizze Alina Díaz Del Castillo y Zully Ayay Camacho de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo.

Para lo cual se le solicita que, si tiene alguna duda, escuche con atención la exposición e indicaciones de los investigadores frente a cualquier duda se le pide, levante la mano, en la aplicación, y realice la pregunta correspondiente.

Cabe mencionar que la participación en la investigación es de manera VOLUNTARIA, los datos obtenidos serán para beneficio de la población, además serán netamente de uso académico y los resultados no serán mostrados a terceras personas.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACION

N° D.N.I:

ANEXO D:

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. Demoro innecesariamente en terminar trabajos, incluso cuando					
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					
6. Me las arreglo para encontrar excusas para no hacer algunas cosas.					
7. Destino el tiempo necesario a las actividades aunque me					
8. Derrocho mucho tiempo y me parece que no puedo hacer nada					
9. Cuando algo me resulta muy difícil de abordar, pienso en					
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.				104	

13. Aunque me enoje conmigo cuando no hago las cosas, no					
14. Siempre termino las actividades importantes con tiempo de sobra.					
15. Aunque sé que es importante comenzar con una actividad,					

ANEXO E

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. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con						
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos						
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando						
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he						
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.						
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para						
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme						
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						
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						

13.Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo						
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						
17.Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado						
18.Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de						
19.Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
20.Me parece que la mayor parte de las personas tienen más						
21.Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias						
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						
25.En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros						
26.No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.						
27.Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en						
28.Soy bastante bueno manejando muchas de						
29.No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.						
30.Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes						
31.En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la						
32.Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que						
33.A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi						
34.No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi						

35.Pienso que es importante tener nuevas experiencias que						
36.Cuando pienso en ello, realmente con los años no he						
37.Tengo la sensación de que con el tiempo me he						
38.Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio,						
39.Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los						