

## INTRODUCCIÓN

La procrastinación académica ha ganado relevancia en el contexto universitario actual debido a su creciente vinculación con las exigencias inherentes a la vida académica. El proceso educativo, especialmente a nivel superior, impone altos estándares de rendimiento y adaptación a los estudiantes, lo que implica un compromiso constante con el cumplimiento de objetivos y metas. Sin embargo, la procrastinación, entendida como la tendencia a posponer tareas y evitar responsabilidades, emerge como un obstáculo significativo en la trayectoria académica. Esta conducta no solo retrasa el cumplimiento de las obligaciones, sino que también genera una acumulación de trabajo que puede resultar abrumadora, lo que, a su vez, incrementa niveles de estrés, ansiedad, sentimientos de ineficacia y frustración, afectando tanto el rendimiento académico como el bienestar psicológico de los estudiantes.

Desde una perspectiva académica, la procrastinación se define como el hábito de postergar la realización de actividades importantes a favor de otras que brindan gratificación inmediata. Según Busko (1998, citado por Álvarez, 2010), la procrastinación académica se refiere a la acción de retrasar o evitar tareas mediante justificaciones o excusas, siendo esta tendencia un comportamiento que puede manifestarse en diversos aspectos de la vida cotidiana. Esta conducta implica una evasión de las obligaciones y deberes, lo que afecta tanto el desempeño académico como la integración del individuo al entorno social, pudiendo generar una espiral de ineficacia y desmotivación. Entre las razones más comunes para procrastinar se encuentran la falta de claridad sobre cómo abordar una tarea, el temor al fracaso, la evitación de situaciones incómodas o la búsqueda de actividades que proporcionen una gratificación inmediata.

El impacto de la procrastinación académica es notable, ya que esta conducta trae consigo consecuencias negativas que van desde el bajo rendimiento académico hasta un deterioro en el bienestar psicológico. Los estudiantes que procrastinan tienden a experimentar mayores niveles de estrés y ansiedad, lo que afecta su capacidad para alcanzar sus metas educativas.

Por otro lado, el **bienestar psicológico** constituye un aspecto clave en la vida de los estudiantes universitarios, ya que influye directamente en su capacidad para gestionar los desafíos académicos y personales. Según Ryff (1989), el bienestar psicológico se define

como un estado mental y emocional en el que el individuo es capaz de adaptarse eficazmente a las demandas internas y externas del entorno físico y social. Este estado implica que los estudiantes no solo confían en sus habilidades para resolver problemas, sino que también son capaces de alcanzar sus objetivos académicos de manera satisfactoria. Un adecuado bienestar psicológico permite a los estudiantes mantenerse motivados y comprometidos con sus metas, lo que se refleja en un mejor desempeño académico y una mayor capacidad para enfrentar los retos de la vida universitaria.

El presente trabajo de investigación se enmarca dentro del campo de la psicología educativa, con el propósito de explorar la relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico en una muestra de estudiantes de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho. Específicamente, se pretende analizar cómo las distintas dimensiones de la procrastinación académica (autorregulación académica y postergación de actividades) se relacionan con las diferentes dimensiones del bienestar psicológico (autoaceptación, propósito en la vida, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno y crecimiento personal).

Para alcanzar este objetivo, se emplearán instrumentos diseñados para medir ambas variables, permitiendo un análisis detallado de la correlación entre procrastinación y bienestar. El estudio se organiza en cinco capítulos que presentan de manera clara y secuencial cada fase de la investigación:

- **Capítulo I:** Se plantea el problema de investigación, así como la justificación del estudio. En este capítulo se introduce el tema de la procrastinación académica y su relevancia en el contexto académico actual.
- **Capítulo II:** Se aborda el diseño teórico de la investigación, en el cual se formulan la pregunta de investigación, los objetivos generales y específicos, las hipótesis y la operacionalización de las variables a estudiar.
- **Capítulo III:** Este capítulo desarrolla el marco teórico, proporcionando una revisión de la literatura y las bases conceptuales de las variables en estudio: procrastinación académica y bienestar psicológico.
- **Capítulo IV:** Se presenta el diseño metodológico, detallando el tipo y diseño de la investigación, la población y muestra seleccionada, así como los métodos, técnicas e instrumentos de evaluación utilizados. También se describe el procedimiento para la recolección y análisis de la información.

- **Capítulo V:** En este apartado se exponen los resultados descriptivos y correlacionales obtenidos en el estudio, con el fin de responder a los objetivos planteados y analizar la relación entre las variables.
- **Capítulo VI:** Finalmente, este capítulo se dedica a las conclusiones y recomendaciones. Aquí se ofrecen respuestas a las preguntas de investigación y se sugieren posibles líneas de investigación futura para profundizar en los hallazgos. Se incluye también la bibliografía consultada y los anexos correspondientes a los instrumentos de medición empleados.

En resumen, la investigación pretende ofrecer una base sólida para que tanto estudiantes, docentes como profesionales del ámbito académico puedan continuar explorando la relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico. Al comprender mejor estas dos variables, se podrá contribuir a la mejora de la calidad educativa en la universidad y desarrollar intervenciones más eficaces que ayuden a los estudiantes a gestionar de manera más adecuada sus responsabilidades académicas y personales.

**CAPÍTULO I**

**PLANTEAMIENTO Y**

**JUSTIFICACIÓN**

## **1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El proceso de adaptación a la vida universitaria demanda un cambio de métodos de estudio y mayor dedicación de tiempo, ya que la rutina del estudiante universitario trae consigo una exigencia académica, la cual está cargada de diversas actividades, tales como: análisis de lecturas, exposiciones, investigaciones, etc. Para lograr el cumplimiento de estas se requiere de una gestión de tiempo y esfuerzo, sin embargo, algunos estudiantes experimentan dificultades en la autorregulación de su aprendizaje, derivadas del hábito de postergar las tareas.

La procrastinación es una de las conductas problemáticas más comunes en el mundo y es entendida como el comportamiento irracional de aplazamiento de actividades pendientes las personas que más procrastinan son los estudiantes, y sobre todo los universitarios. El aplazar los deberes académicos y luego tener una sobre carga de trabajo y estudio, genera ansiedad, estrés, sentimientos de minusvalía y culpabilidad, además de impedir el logro de metas llegando a ser un obstáculo significativo en el bienestar físico, psicológico, social y emocional.

Se define como la acción o hábito de postergar actividades o situaciones que sería importante atender, y éstas son sustituidas por otras situaciones más irrelevantes o más agradables. Esta forma de actuar si se establece como un patrón estable de afrontamiento puede llegar a interferir de forma significativa en la vida teniendo consecuencias en el aspecto personal, laboral o social, afectando al bienestar emocional, pues se acompaña de emociones como la ansiedad, el estrés, la rabia, la culpa.

Todos en ocasiones tienen la tendencia de evitar alguna situación o actividad que percibe como desagradable, por requerir de un esfuerzo intelectual o emocional que se considera excesivo y que no se desea afrontar, pero la mayor dificultad viene cuando se recurre a la procrastinación de manera habitual en el día a día, es una respuesta natural del ser humano huir de sensaciones negativas, como las que pueden producirse ante una tarea que no nos resulta del todo placentera.

Con el correr del tiempo esta situación puede volverse crónica originando cierta afectación en el bienestar psicológico.

Para un estudiante universitario existen varios factores que influyen en su desenvolvimiento académico y según las estadísticas uno de los principales es el bienestar psicológico.

De acuerdo a las estadísticas, el bienestar psicológico es uno de los componentes más significativos en el desempeño de un estudiante de nivel superior.

Cabe considerar, que al bienestar psicológico como una de las principales características con la que debe contar todo estudiante, la que se define como el proceso de desarrollo hacia la perfección, el verdadero potencial individual, reconociendo y realizando al máximo todos los talentos. Este bienestar implica que la persona asuma la responsabilidad de encontrar el significado de su existencia, comprometiéndose con los desafíos existenciales de su vida. De esta manera, la atención ya no se concentra en tratar los síntomas de los desórdenes psicológicos, sino también en promocionar y fortalecer lo saludable, positivo y adaptativo en todo ser humano. (Ryff 1989 cit. en Chavez 2019).

Es así que, se citara investigaciones realizadas en el ámbito internacional a cerca de este tema tan importante. Se puede entender que procrastinar es dejar para más adelante algo que se tiene que hacer en el momento. “A nivel internacional la procrastinación es considerado como un hábito moderno, de los que se están empoderando en la actualidad se estima que entre el 80% y el 95% de los estudiantes universitarios adoptan conductas dilatorias en algún momento, el 75% se considera a sí mismo procrastinador y el 50% aplaza frecuentemente la dedicación a los estudios.” También se observa que el 95% de estos estudiantes desean dejar las conductas dilatorias, pero al no conseguirlo desarrollan malestar en diversos ámbitos, pero principalmente en su bienestar psicológico. En estudios realizados en Norteamérica el 40% de las personas ha sufrido percances en diversos contextos de su vida a causa de la procrastinación y más del 25% sufre de procrastinación crónica, en un análisis de la correlación en la que se evidenció una población no distribuida con normalidad, que dio paso a la aplicación de una prueba no paramétrica, demostrando que la procrastinación académica guarda relación directa y negativa con el bienestar psicológico. (García, 2019. Pág.3).

En una investigación realizadas en Perú en el tema de la procrastinación y bienestar psicológico donde llegaron a los resultados de procrastinación académica son 67% presentan un nivel bajo, 31% nivel medio, 2% presentan nivel alto, en cuanto a los resultados de bienestar psicológico se obtuvieron 17% nivel bajo, 43% nivel medio, 40% nivel alto. (Apsa y Pumacayo, 2021, pág. 5). Donde evidencian que existen relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico y que no existe diferencia estadísticamente entre los factores descriptivos, finalmente se han encontrado que los niveles de correlación directa y negativa ha estado presente en mayor medida en

estudiantes de posgrado lo que demuestra la relevancia del estudio para reforzar el conocimiento acerca de la importancia que tiene el estudio de la procrastinación y en qué medida éstas tienen una repercusión en el bienestar psicológico.

Otro dato importante donde se hizo una investigación de la *“Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios durante las clases virtuales”* conformada por una muestra de 144 universitarios 58.3% mujeres y 41.7% varones, aplicando la Escala de Procrastinación Académica de 12 ítems y la Escala de bienestar psicológico de 13 ítems. Se han demostrado que la procrastinación académica independiente del sexo, edad, tipo de universidad y grado de instrucción es prevalentemente medio (50%), en tanto el bienestar psicológico también fue medio (51.4%) con tendencia baja; de esta manera el análisis inferencial demuestra una correlación negativa a nivel general. (Tapullima y Ramirez, 2022, pag 1)

Por consiguiente, se hizo una investigación donde el objetivo *“fue analizar el bienestar psicológico de estudiantes de primer año de las licenciaturas de Administración y Psicología campus Tejupilco de la Universidad Autónoma del Estado de México”*. la población estudiada fue de 174 estudiantes de ambos sexos con edades que oscilaban entre los 17 a 19 años. y se calcularon frecuencias y porcentajes del bienestar psicológico. En cuanto a la auto aceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía, dominio del entorno y propósito de vida, 35.4% de estudiantes se ubicaron en promedio en nivel bajo y 64.6% moderado-alto. Referente al crecimiento personal, 43% mostraron un nivel bajo y 57% uno moderado-alto. Los estudiantes de primer año de las licenciaturas de Administración y Psicología presentan, en general, un nivel bajo de bienestar psicológico. (Vences C, 2022, pág.2)

Donde se encontró una correlación negativa. Este resultado se podría explicar mediante el desgaste emocional y psicológico que la procrastinación genera. El procrastinar provoca alteraciones del pensamiento de tipo catastrófico y también estaría relacionado al negativismo hacia uno mismo y distorsiones relacionadas con la autoimagen, esto no la exenta de ser una variable que pueda afectar el bienestar psicológico en el entorno general del estudiante, ya que, a pesar de contar con autorregulación académica, un estudiante aún podría ser procrastinador.

A sí mismo en un estudio de la *“Procrastinación en Estudiantes Universitarios: su Relación con la Edad y el Curso Académico”* Se estima que entre el 80 y el 95 % de los

estudiantes universitarios adopta conductas dilatorias en algún momento, el 75 % se considera a sí mismo procrastinador y el 50 % aplaza frecuentemente la dedicación a los estudios (Rodríguez, 2017, pág. 3)

Los resultados muestran el bienestar psicológico correlacionan positiva y moderadamente con la procrastinación, Estos hallazgos sugieren una interpretación alternativa, en el que ambas variables podrían considerarse también como manifestaciones de dificultades más generales en el proceso de autorregulación del aprendizaje. Así también se concluye que la relación entre la procrastinación en actividades académicas lo que en un largo plazo afecta el rendimiento académico. Por lo tanto, como consecuencia del estrés y la ansiedad que se origina por la procrastinación, la salud mental y el bienestar psicológico de alumnos universitarios es afectada.

A nivel nacional se encontró que en una investigación que se realizó en el departamento de La Paz tomando en cuenta el tema de “*Relación entre apego adulto y procrastinación académica en estudiantes de la carrera de psicología*”, donde se puede observar de manera general, se observa que el 49,5% de la muestra presenta un nivel de Procrastinación Académica moderado, es decir prácticamente la mitad de la población. (Martínez, 2019, pág. 58)

Así también se encontró que en un estudio titulado la “*Procrastinación académica en 319 estudiantes de la Universidad Privada de Santa Cruz de la Sierra – Bolivia*”. Donde los resultados sobre la frecuencia de procrastinación mostraron que la mayoría de los participantes tienen al menos un nivel de procrastinación medio-bajo, sólo el 6% estaba entre los estudiantes con un bajo nivel de procrastinación. Estos resultados pueden ser comparados con los de Solomon y Rothblum (1984) y Özer et al. (2009) que encontraron que entre el 80 y el 95% de los estudiantes de universidad procrastinan, o al menos la mitad de ellos lo hacen ocasionalmente. (Emerson, 2023)

Otra investigación que se realizó en el departamento de La Paz se hizo una investigación donde el objetivo fue comprobar la “*Correlación entre el pensamiento constructivo y el Bienestar Psicológico*”, en una muestra de 138 estudiantes universitarios, pertenecientes al primer año de la Carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés. Los resultados mostraron que el tipo de pensamiento más utilizado en la muestra es la Emotividad con un 32%, seguidas de Ilusión y Eficacia con 27% y 18,1% respectivamente. En cuanto a los resultados sobre el Bienestar Psicológico un 65%

de la población de estudio experimenta un nivel alto de Bienestar, un 15% experimenta un nivel moderado y un 20% un nivel bajo de bienestar. Este bajo nivel de Bienestar se debería a la ausencia de reforzadores o motivantes en el campo laboral, intranquilidad sobre el futuro económico, el estudio comprueba la existencia de una correlación positiva casi perfecta, equivalente a 0,989. Concluyendo así, que a mayor pensamiento constructivo se experimenta mayor bienestar psicológico. (Quisbert D, 2022)

En un artículo se hizo una investigación en *“Bienestar psicológico y uso de redes sociales en estudiantes del Instituto ICT, Huancayo”* luego del análisis se encontró, con respecto al bienestar psicológico que el 51,6% reflejó un nivel tendencia bajo, mientras que en el uso de las redes sociales se ubicó el 51,6% en el nivel alto. La correlación entre ambas variables resultó inversa y moderada ( $r=-0,499$ ) que lleva a indicar que, a mayor bienestar psicológico, menor uso de las redes sociales en la población analizada. (La Paz, 2022).

En una investigación en el departamento de La Paz *“La procrastinación y su incidencia en el rendimiento escolar de estudiantes de 2do de secundaria de la Unidad Educativa Escobar de la ciudad de El Alto”* donde se evidencia los resultados en cuanto a la procrastinación académica, se puede observar que los estudiantes tienden a dejar sus tareas para último momento el 32% manifiesta que a veces cuando les asignan lecturas, las revisan el mismo día de la clase; en un 25,33% que cuando tienen problemas para entender algo, inmediatamente tratan de buscar ayuda; el 26,67% manifiesta que a veces postergan los trabajos de las clases que no les gustan; en un 34,67% los adolescentes encuestados mencionan que siempre tratan de motivarse permanentemente en su ritmo de estudio; el 32% señala que nunca termina sus trabajos académicos anticipadamente; manifiestan en un 32% que siempre se toman el tiempo de revisar sus tareas antes de entregarlas; los estudiante encuestados señalan en un 32% que raramente a veces dejan para mañana lo que pueden hacer hoy. (J. Acho. 2019)

En una tesis realizada en la universidad Mayor de San Andrés *“Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico presentes en estudiantes de primer año paralelo “c” de psicología durante la pandemia covid-19”*, respecto a la escala de Bienestar psicológico en la auto aceptación mostraron un nivel bajo de 81,63%, con mayor proporción la ciudad del Alto con un 52,6% que en la ciudad de La Paz con un 46,7%. (L. Mamani, 2023, pag, 91)

A nivel regional, En el departamento de Tarija en una investigación realizada “*La procrastinación académica y su relación con variables de Autoeficacia, Miedo al fracaso y Perfeccionismo desadaptativo en estudiantes de secundaria que asisten a CIAP- Padcaya*” los resultados obtenidos se observa que el 57% de los estudiantes presentan un nivel de procrastinación media y el 26 % de los estudiantes presentan un nivel alto. (A Crespo, 2016, pág. 56)

Por consiguiente, se realizó una tesis de “*Factores Psicológicos relacionados al proceso de realización del trabajo de graduación en estudiantes que están repitiendo la materia de Actividad de Profesionalización de la U.A.J.M.S*”. donde se detalla los resultados obtenidos tras la aplicación del instrumento de escala de procrastinación académica: muestra que el 100% de los estudiantes que repitieron la materia de Actividad de Profesionalización de la U.A.J.M.S. presentan un nivel de procrastinación media significando que, de acuerdo a Senécal & Guay (2000) “El comportamiento del individuo en situaciones de tensión, puede ocasionar que haya un conflicto sobre concluir una actividad que conlleve un prolongado tiempo, siendo esto regular” (p. 270). Esto plantea que todo estudiante respecto a una actividad por la que se genera un mayor compromiso le puede de generar una procrastinación, y se evidencia por medio de los datos a los que se llegó este resultado. (Franco, pág., 53).

Otro estudio realizado en la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho” “*Relación entre el bienestar psicológico y el nivel de ansiedad, impulsividad y rendimiento académico en los estudiantes de la Carrera de Psicología de la U.A.J.M.S. de la ciudad de Tarija*”. Donde el resultado obtenido se manifiesta que un 57% de los estudiantes universitarios de la carrera de psicología de la U.A.J.M.S de la ciudad Tarija presentan un “nivel alto” de bienestar psicológico. También menciona que un 32% de los estudiantes universitarios de la carrera de psicología presentan un nivel moderado es un porcentaje promedio. un 6% de los estudiantes universitarios se encuentran en un rango elevado de bienestar psicológico, Finalmente se puede observar que el 5% de los estudiantes de la Carrera de Psicología tienen un nivel bajo de bienestar psicológico, es posible que presenten baja autoestima, carecer de actitudes positivas, ideales, bajas expectativas de la vida, se sienten insatisfechas consigo mismas, decepcionadas con sus experiencias vitales, se sienten preocupadas con respecto a ciertas características personales y experimentan deseos de ser diferentes; se sienten incapaces de cambiar o mejorar el entorno, desaprovechan las oportunidades que este proporciona y manifiestan

una palpable carencia de percepción de control con respecto al mundo exterior. (I. Ramos, 2019, Pág. 52)

Por todo lo expuesto, la conducta procrastinadora tiene efectos negativos en la salud y el desarrollo profesional de los estudiantes universitarios. El constante hábito de entregar actividades contra reloj o no entregar tareas del todo, genera estados de frustración, de estrés y de ansiedad en los estudiantes universitarios. La preocupación por entregar un trabajo a destiempo, disminuye su nivel de profundidad y a duras penas alcanza una nota mínima. Lo cual genera unos problemas con su bienestar psicológico es por esta razón que se considera la necesidad de abordar la investigación en la Universidad “Juan Misael Saracho” de la ciudad de Tarija.

El problema en los estudiantes de la Universidad Juan Misael Saracho es que muchos de ellos abandonan sus carreras por varios factores y uno de estos es la procrastinación académica donde los estudiantes dejan sus actividades para después, lo cual afecta las calificaciones, la salud mental y física aumenta el índice de abandono de las materias programadas o el abandono académico, además las variables de estudio en cuestión, son problemáticas que se reflejan en la realidad, la procrastinación en los estudiantes afecta su rendimiento y desempeño al no cumplir con las exigencias y tareas encomendadas en los plazos previstos, generando malestar e inestabilidad en el bienestar psicológico.

Por otro lado, cabe mencionar que se ve la necesidad de abordar esta investigación por lo que hasta ahora no se ha hecho una investigación tomando en cuenta las variables de procrastinación académica y bienestar psicológico en esta población. Esto se manifiesta en la necesidad de indagar cómo la procrastinación académica está relacionada con el bienestar psicológico que en la mayoría de los casos no son resueltos e inciden en la manifestación de conductas procrastinantes que resultan determinantes en la vida del sujeto que siempre rinde menos de lo que sus capacidades sugieren.

Por ello, en base a estas consideraciones, para comprender la problemática, se pretende analizar la incidencia de la procrastinación académica y el bienestar psicológico y por lo que se ha visto necesario efectuar el presente trabajo de investigación; en este sentido, se plantea la siguiente pregunta de investigación:

“¿Cuál es la relación entre Procrastinación Académica y Bienestar Psicológico en los estudiantes de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho” de la ciudad de Tarija?”

## 1.2 JUSTIFICACIÓN

Aún siendo una práctica vista desde hace miles de años, los actuales estudios relacionados, nos advierten de su prolongación en el tiempo y sus aparentes consecuencias psicosociales. La procrastinación está vinculada con diferentes efectos, no solo en el tiempo y recursos que pueden perderse, sino también por el impacto presente en el aspecto emocional y psicológico.

Los estudios de investigación asociados a la procrastinación demuestran una relación con diversas variables psicológicas que se vinculan con el empeoramiento de la salud mental, provocando estrés y enfermedades psicológicas como la ansiedad y la depresión, las cuales son factores que ponen en riesgo la salud de las personas, no solo psicológicamente, sino también físicamente, estando ligadas con un estilo de vida poco saludable, afectando la calidad de sueño, la actividad física y también los factores psicosociales, alterando las relaciones personales y posibilitando el aislamiento social. Todos estos efectos negativos afectan de gran manera la calidad de vida de las personas y, por ende, se puede inferir que también afectan directamente su bienestar psicológico.

La investigación de la relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico es necesaria en los estudiantes de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho”, conocer la correlación entre estas variables puede ayudar a medir las consecuencias a las que se enfrentan los jóvenes, quienes además se enfrentan a la presión de mantener un buen rendimiento académico, caracterizado por la gran cantidad de responsabilidades como trabajos individuales, grupales, evaluaciones, proyectos y exposiciones, todo lo que demanda una alta exigencia de calidad, lo que conlleva a los estudiantes a experimentar elevados niveles de estrés y he aquí donde la procrastinación actúa en contra para lograr el buen aprendizaje esperado.

Los estudios locales sobre la variable procrastinación académica son prácticamente inexistentes, puesto que es una realidad nueva, de modo que la actual investigación espera ser un punto de partida para nuevos trabajos, aportando información relevante a la base de datos y asignándole la importancia correspondiente.

La acción de procrastinar suele formalizarse en la edad adulta, pero comienza en la adolescencia y la juventud, y por las cifras estadísticas forjando así nuestro interés en investigar la relación entre estas conductas y el bienestar psicológico de los estudiantes

ya que permitirá profundizar, mejorar y relacionar estas variables, y que a nivel regional y local son muy escasas estas investigaciones.

De la misma forma, el estudio se considera relevante en el sentido que ayuda a tener un concepto claro del tema en cuestión, considerando que se trata de un tema poco investigado en nuestro departamento; a su vez, con los resultados obtenidos se genera conocimiento nuevo que sirve de referente a futuros estudios relacionados con la procrastinación académica y bienestar psicológico.

Justificación Teórica. La presente investigación se realizará para conseguir datos exactos, analizando y organizando una variedad de información que permitan que docentes, estudiantes, y el público interesado, adquieran conocimiento con sustento científico acerca de la procrastinación académica y el bienestar psicológico en los estudiantes. Del mismo modo indaga la singularidad de la relación que existe entre las variables propuestas, aportando de esta manera información fidedigna y enriquecedora para futuras investigaciones, dejando como base datos obtenidos desde la óptica académica, como es el caso de los resultados obtenidos de evaluar a los estudiantes de la U.A.J.M.S.

**CAPÍTULO II**

**DISEÑO TEÓRICO**

## **2.1 PREGUNTA PROBLEMA**

¿Cuál es la relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico en los estudiantes de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho” de la Ciudad de Tarija en la gestión 2024?

## **2.2 OBJETIVOS**

### **2.2.1 OBJETIVO GENERAL**

Determinar la relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico en los estudiantes de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho” de la ciudad de Tarija en la gestión 2024.

### **2.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Identificar el nivel de procrastinación académica en sus dimensiones: Autorregulación académica, Postergación de actividades.
- Valorar el nivel de bienestar psicológico en sus dimensiones: Auto aceptación, Propósito en la vida, Relaciones Positivas, Autonomía, Dominio del entorno, Crecimiento Personal.
- Establecer si existe correlación entre la autorregulación académica y las dimensiones de bienestar psicológico en los estudiantes de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho”.
- Identificar si existe correlación entre la postergación de actividades y las dimensiones de bienestar psicológico en los estudiantes de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho”.

## **2.3 HIPÓTESIS**

### **2.3.1 HIPÓTESIS GENERAL**

Existe una relación negativa baja entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico, en los estudiantes de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho” de la ciudad de Tarija en la gestión 2024.

### **2.3.2 HIPÓTESIS ESPECÍFICAS**

- Los estudiantes de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho” en la gestión 2024 presentan un nivel medio de procrastinación académica en sus dimensiones: Autorregulación académica y postergación de actividades.
- Los estudiantes de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho” en la gestión 2024 perciben un nivel alto en su bienestar psicológico en sus dimensiones: Auto aceptación, Propósito en la vida, Relaciones Positivas, Autonomía, Dominio del entorno, Crecimiento Personal.
- En los estudiantes de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho” de la ciudad de Tarija en la gestión 2024 existe una correlación positiva entre la autorregulación académica y las dimensiones de bienestar psicológico, es decir que, a mayor autorregulación académica, mayor nivel de bienestar psicológico.
- Existe una correlación positiva entre postergación de actividades y las dimensiones de bienestar psicológico en los estudiantes de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho” en la gestión 2024, es decir que, a menor postergación de actividades, mayor nivel de bienestar psicológico.

## 2.4 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA
Procrastinación Académica	<p>Busko (1998, citado por Álvarez,2010). “Define la procrastinación como una acción de evitar, retrasar las tareas académicas mediante la excusación o justificación. También hace mención que la postergación tiene que ver con actividad de la vida diaria, que permitan el desarrollo de la persona, denotan una evasión de sus obligaciones y deberes, que pueden afectar en su desempeño y su integración al sistema social”</p>	Autorregulación Académica	Ítems 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12, 13, y 14.	<p>Escala de procrastinacion académica (EPA) de Busko (1998) adaptada por Álvarez (2010).</p> <p>PA Alto (60 a 81 P)</p> <p>PA Medio (38 a 59 P)</p> <p>PA Bajo (21 a 37 P)</p>
		Postergación de actividades	Ítems 1,6, 7, 15 y 16	

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA
Bienestar Psicológico	<p>Es un estado mental y emocional que establece la actividad psíquico efectivo del individuo según su modelo individual y la forma de adaptarse a requerimientos internos y externas del área físico y social. (Ryff, 1989).</p> <p>Es la capacidad de manejar los desafíos académicos y personales. Esto incluye la confianza en sus habilidades para resolver problemas y alcanzar sus objetivos. Evaluando los beneficios logrados en momentos de su vida académica con sus metas establecidas.</p>	Auto aceptación	Ítems 1, 6, 7, 11, 17, 25 y 34.	<p>Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.</p> <p>BP Elevado (Mayor a 176 puntos)</p> <p>BP Alto (141- 175 puntos)</p> <p>BP Moderado (117 – 140 puntos)</p> <p>BP Bajo (menor a 116 puntos)</p>
		Propósito en la vida	Ítems 9, 12, 14, 20, 22, 28, 33 y 35.	
		Relaciones Positivas	Ítems 2, 13, 16, 18, 23, 31 y 38.	
		Autonomía	Ítems 3, 5, 10, 15 y 27.	
		Dominio del Entorno	Ítems 6, 19, 26, 29, 32, 36 y 39.	
		Crecimiento Personal	Ítems 4, 21, 24, 30 y 37.	

**CAPÍTULO III**  
**MARCO TEÓRICO**

### **3.1 DEFINICIÓN DE PROCRASTINACIÓN**

La procrastinación consiste en retrasar el comienzo o concretar la actividad de carácter obligatorio, o postergarla realizando otras actividades que sean incompatibles con la misma. Akinsola (2006), señala que la procrastinación es considerada a aquellas acciones que consisten en postergar actividades, los cuales tienen componentes cognitivos, conductuales y también emocionales, Son estos componentes que los llevan a evitar la realización de una actividad por pasar un tiempo de socialización con amigos o por realizar otras actividades con mayor satisfacción. Según el mismo autor, el procrastinador conoce las prioridades que debe cumplir, sin embargo, no los realiza, la procrastinación se caracteriza por el aplazamiento o la demora de tareas urgentes por otras que no tienen relación con ésta, asimismo, el autor señala que el procrastinador tiende a actuar de forma parecida en todas las esferas de su vida, lo que en muchos aspectos le origina un malestar emocional como angustia, ansiedad y otros males parecidos. (Torres 2017, cit en Ganoza 2021).

La procrastinación es, como mencionan los autores citados: la acción de postergar y aplazar una tarea a cambio de otra con menor importancia, pero satisfactorio para la persona, estas actividades generalmente están ligados por sentimientos y emociones subjetivas que le provocan a la persona bienestar, sin embargo, a la larga podría producirle sensaciones de angustia, debido al incumplimiento o poca calidad en la realización de sus tareas.

### **3.2 CONCEPTUALIZACIÓN DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA**

Los términos procrastinación proviene del latín procrastinare, que literalmente significa dejar las cosas o posponerlas para otro día, el hecho de aplazar la entrega de una tarea, que da como resultado un estado de insatisfacción.

Se encuentra ligada a postergar actividades escolares por juegos, momentos de diversión con amigos y amigas, fiestas, paseos u otras actividades que causan satisfacción a corto plazo. La procrastinación académica refleja los malos hábitos del estudiante, señala que la procrastinación académica o conocida también como procrastinación en el estudio, tiene que ver con la postergación de actividades escolares como escribir un ensayo, estudiar para una evaluación calificada, realizar un análisis de alguna lectura u otras actividades parecidas; los cuales son cambiadas por otras actividades de ocio como

pasar tiempo en medios digitales o disfrutar del esparcimiento con las amistades. (Asikhia, 2010 cit en Ganoza 2021).

La procrastinación académica, se encuentra relacionado con la postergación constante de las tareas escolares por otras actividades de menor importancia, pero de mayor disfrute en el momento, según los autores mencionados, la procrastinación en la etapa estudiantil podría ser modificado con la ayuda de la formación escolar y los padres, enseñarles el valor del tiempo sería una estrategia adecuada.

La demora voluntaria en el ámbito académico puede deberse a que los estudiantes tienen la intención de realizar una actividad académica dentro del plazo dado, pero no se motivan o no sienten el deseo de hacerlo por la aversión que les causa la tarea; ésta demora puede estar dirigida hacia el miedo al fracaso. (Ferrari. 1995, citado en Apurimac 2011).

La procrastinación académica puede ser entendida como la actitud de postergar, posponer o aplazar todas aquellas actividades que son estrictamente necesarias para que obtenga el éxito académico; en ella se encuentra mermado el compromiso e involucramiento del estudiante con su proceso de formación (Aspée 2020, citado en M. Santa Cruz 2021).

Es así que la procrastinación académica se encuentra definida como un comportamiento en el que se dilatan de forma consciente, voluntaria e innecesariamente el desarrollo de determinadas tareas por causas como la complejidad percibida de la tarea, el desagrado, entre otras y que como consecuencia directa ocasional ansiedad y estrés (Araoz 2020 citado en Chaname 2019).

Busko (1998), citado por Alvarez, (2010), define la procrastinacion con una acción de evitar, retrasar las tareas, mediante la excusación o justificación. También hace mención que la postergación tiene que ver con actividad de la vida diaria, que permitan el desarrollo de la persona, denotan una evasión de sus obligaciones y deberes, que pueden afectar en su desempeño y su integración al sistema social.

### **3.3. CAUSAS DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA**

Guzmán (2013), menciona que existen dos elementos importantes como base:

**3.3.1 Distribución Temporal de Refuerzos y Castigos.** Mientras más alejada se encuentre la contingencia de una tarea, disminuye la probabilidad de ser relevante para hacerla. inmediatamente. Es por esto que muchos estudiantes prefieren actividades con

refuerzos inmediatos, dejando de lado las actividades obligatorias, hasta el último momento, donde el refuerzo o castigo se ve muy cercano. El autor señala que una de las causas importantes para la procrastinación en los estudiantes, es que el estudiante evidencie o sepa que aún le queda tiempo para la fecha de entrega de la actividad escolar, este conocimiento hace que postergue la realización de la tarea por otras de mayor satisfacción que generalmente se presentan de manera instantánea.

### **3.3.2 Reacción Aversiva Frente a la Tarea.**

Es el nivel de disgusto que se percibe frente a una determinada actividad, las respuestas de evitación o escape para no realizar tal tarea, debido a experiencias pasadas negativas o ausencia de reforzadores naturales para dicha acción. Esta reacción aversiva se asocia con la conducta procrastinadora, al preferir otras actividades que no resulten aversivas en vez de la tarea demandada. Asimismo, mientras mayor sea la reacción aversiva, más costará al estudiante realizarla y es más probable que opte por conductas procrastinadoras. señalan que el estilo para enseñar y las estrategias utilizadas por los docentes tienen mucho que ver con las causas de la conducta procrastinadoras; ya que mientras más aburridas y difíciles de entender sean las tareas, lo más probable, es que el estudiante lo tendrá que postergar o no realizarlo.

## **3.4 MODELOS TEÓRICOS**

### **3.4.1 Modelo Conductual de Procrastinación.**

Quienes continúan procrastinando es porque son reforzados por este mismo hecho, sea que aún procrastinando logran hacer la actividad, evitar la ansiedad previa de hacer algo poco motivante, o que el castigo por no hacer la tarea sea evitado. Así, al ser reforzadas por el acto procrastinador, siguen realizándolo en el futuro y las personas que no son recompensadas, tienden a abandonar este tipo de conducta. En esta teoría se habla sobre la recompensa engañosa, que hace referencia a que los procrastinadores prefieren actividades que traigan recompensas a corto plazo antes que, de largo plazo, evitando estas últimas. (Ferrari y Emmons, 1995 cit en Ganosa 2021).

### **3.4.2 Modelo Cognitivo Conductual de Procrastinación.**

De acuerdo a Senecal et. al. (2003), pone énfasis en los factores motivacionales, afectos y actitudes para la acción procrastinadora. Es el resultado de cogniciones irracionales, generando una percepción negativa sobre su propia eficacia al momento de

realizar la tarea. La teoría afirma que la procrastinación obedece a tres circunstancias: - Autolimitación: La persona suele pensar negativamente acerca de su propia capacidad frente a demandas o tareas próximas. - Baja tolerancia a la frustración: Sensación de estrés y ansiedad al realizar actividades que no le son agradables o demandan un esfuerzo mayor por el individuo. - Hostilidad: pensamientos de rechazo a la propia actividad, o de desagrado frente a los resultados que se vayan a obtener para sí mismo o en el trabajo en sí.

### **3.4.3 Modelo de Procrastinación según Ann Busko.**

La investigación se sustenta en la teoría planteada por Busko (1998), quien desarrolló una escala para evaluar la procrastinación académica (EPA), donde considera al constructo como la predisposición a dejar de lado las asignaciones, sea esto aplazando el inicio de la actividad demandada, cambiándolo por otro tipo de actividades, u olvidándose por completo de llevarla a cabo en un determinado momento ya planificado. Dentro su investigación también manifiesta que el perfeccionismo afecta a la procrastinación general, y que la procrastinación general (rasgo perdurable) es un antecedente para la procrastinación académica. La procrastinación según Busko (1998), es considerada como un constructo unidimensional, referido a la postergación de actividades, donde influyen factores emocionales y de planificación académica, referidos a que un estudiante es capaz de postergar sus actividades, pero así mismo planificar en qué momento sí las llevará a cabo.

## **3.5 DIMENSIONES DE LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA**

El autor de la Escala de Procrastinación académica, refiere que la variable puede ser abarcada y evaluada desde dos dimensiones que la integran:

### **3.5.1 Autorregulación Académica**

La autorregulación se puede considerar como la conducta estratégica para el aprendizaje que se encuentra mediada por mecanismo intrapsíquico que refleja conductas y la actividad del pensamiento destinada a la gestión de todos los recursos personales que permite la obtención de un objetivo de aprendizaje, por ello, es que la autorregulación es una capacidad para poder cambiar el propio comportamiento con la finalidad de obtener mejores aprendizajes. Es importante reconocer que la autorregulación es mediadora del proceso de adaptación de los estudiantes universitarios, y que cuando esta capacidad no

se encuentra desarrollada, se presentarán graves problemas académicos en los que la ansiedad será una característica de tendencia en la mayoría de estudiantes. (Ramírez, Quispe 2020).

Otros autores señalan que, la autorregulación académica no debe ser considerada como una habilidad mental, sino un proceso que es auto dirigido, en la que los estudiantes reestructuran sus habilidades mentales y las convierten en habilidades de tipo académicas, se considera a la autorregulación académica como una habilidad mental queda un vacío a nivel de análisis cognitivo y se podría confundir con los procesos inconscientes de las teorías psicodinámicas. (Dominguez 2014, cit en Montaña 2021).

Por su parte Umerenkova & Flores (2017) refiere que la autorregulación es un proceso conductual activo y constructivo en el que el estudiante tiene la capacidad para determinar y trazarse objetivos supervisando su propio aprendizaje y controlando su motivación y cognición. Por ello la regulación de tipo académica es un comportamiento regulador en la que el estudiante puede cumplir durante determinados periodos con su proceso de aprendizaje; para que esta acción reguladora se lleva a cabo, en primer lugar es necesario tener conocimiento de lo que se realiza y en segundo lugar conocer los beneficios a los que se llega cuando se realiza la metacognición; es decir, un estudiante que no es capaz de conocerse a sí mismo, tiene muy altas probabilidades de no poder autorregularse de manera académica.

La autorregulación académica es el “proceso activo en el que los estudiantes establecen sus objetivos principales de aprendizaje y a lo largo de este, tratan de conocer, controlar y regular sus cogniciones, motivaciones y comportamientos de cara a alcanzar esos objetivos” (Domínguez et al, 2014, p. 9). Con lo señalado por los autores anteriormente mencionados podemos afirmar que, los estudiantes universitarios cuentan con una disposición natural para prepararse en la realización de una determinada tarea académica, pero, a pesar de ello, las circunstancias y distracciones presentes en la sociedad actual, la mayor parte de ellos decide postergar esas actividades dejándolas para el “último momento” ello implica que falle su capacidad para autorregularse generándole problemas en su entorno académico como la procrastinación, que desemboca en problemas personales como la aparición de ansiedad.

### **3.5.2 Postergación de actividades**

Es la tendencia de aplazar de manera constante una determinada tarea, y que en muchas ocasiones como consecuencia directa genera ansiedad e incapacidad de ser autoeficaz, por otro lado, las consecuencias a nivel académico estarían referidas a la entrega tardía de trabajos y bajo rendimiento, la postergación de actividades es la dimensión que se considera como la característica esencial de la procrastinación académica, en ella se encuentra incluida una decisión intencionada que lleva al estudiante a postergar sin que haya una necesidad de hacerlo, además el estudiante deja inconclusas las actividades las cuales sustituye por otras que tienen mínima prioridad siendo conscientes de las consecuencias negativas y desventajas posibles de su decisión (Domínguez, 2012 como cita en Villalobos, 2017).

Otra concepción de la postergación de actividades refiere que esta se encontraría vinculada con aquellos patrones de personalidad de tipo asociales debido a que a las personas no les interesaría desenvolverse, afiliarse o asociarse dentro de un determinado grupo social, lo que se considera que podría reducir la tendencia o los rasgos egocéntricos pues no desean ser “personas de bien para su sociedad” (Tapia, 2018 citado en Torres 2020).

Otro autor refiere que, las personas tienen una predisposición elevada para postergar ciertas actividades académicas, ello afecta directamente al desempeño académico pues estos mismos no presentan esas actividades en el tiempo estimado por los docentes. El planteamiento teórico brindado por dichos autores es un eje en el estudio de la procrastinación académica, pues al postergar las actividades genera la presentación a destiempo de las actividades en la que se incluyen elevados niveles de ansiedad. (Flores, 2017, cit en Montaña, 2021).

Con ello también se señala que, al no tener ese deseo de encajar en su sociedad evitan las emociones que la interacción social requiere en sí misma. Entonces se puede comprender a la procrastinación académica como aquella conducta que surge del proceso de interacción entre la poca autorregulación académica la cual es la capacidad mermada de los estudiantes universitario para adaptarse al entorno académico y la postergación de actividades la cual es innecesaria.

### **3.6 BIENESTAR PSICOLÓGICO**

El bienestar psicológico ha sido definido desde diferentes posturas, como las que se presentan a continuación:

El bienestar psicológico es una perspectiva positiva de la vida que perdura a través del tiempo, como un sentimiento positivo, que puede ser medido en base a sus componentes, afectos y cognición, los cuales son analizados en el ámbito familiar y laboral. (Horley y Little, 1985 citado en Salas, 2010)

El bienestar psicológico como componente de la salud que se manifiesta en todo ámbito de la actividad humana. Pero el bienestar también ha sido asociado al sentido de la felicidad, como el grado de evaluación de vida por parte de una persona, que incluye componentes sobre la satisfacción con la vida, no presencia de depresión y poseer emociones positivas. (Taylor, 1991 citado en Chávez, 2015).

Otra de las definiciones destacadas se dice que el bienestar psicológico como la satisfacción personal en la que se destaque un ánimo positivo, tomando en cuenta los componentes: cognitivos y emocionales. (Casullo, 2002, citado en Salas, 2010).

Por otro lado, se determina el constructor de bienestar psicológico, el cual define como: una evaluación valorativa por parte del sujeto con respecto a cómo ha vivido, dando importancia a los contenidos históricos y presentes de la propia vida y los procesos implicados en vivir bien”. se puede considerar como una evaluación personal, un estado o sentimiento que cada persona experimenta a lo largo de la vida. Se refiere a lo que cada persona piensa, siente y hace, acerca de sus vidas y se manifiesta al generar conclusiones cognoscitivas y afectivas ante la reflexión de situaciones vividas durante la existencia. (Ryff, 1989, citado en N. Arriaga, 2018).

Según Ryff (1989) el bienestar psicológico lo precisa como el esfuerzo que uno realiza para desarrollar tus propias capacidades y potencialidades, permitiendo que la vida adquiera un sentido propio, el cual se logra mediante el trabajo arduo y la superación de obstáculos para alcanzar las metas.

## **3.6 TEORÍAS DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO**

### **3.6.1 Teoría de la autodeterminación:**

La teoría del bienestar psicológico de la autodeterminación fue propuesta por Ryan y Deci en el año 2000. Esta teoría considera la existencia de tres necesidades psicológicas básicas: la autonomía, la competencia y el parentesco; desarrollarlas es importante para el bienestar, el crecimiento psicológico y la integridad del individuo. Las necesidades básicas que la teoría plantea define los requerimientos mínimos de la salud psicológica y da forma a los elementos que el ambiente social tiene que brindar para la prosperidad y crecimiento psicológico. Los autores, a comparación de lo planteado por Ryff, consideran que su teoría adopta tanto los aspectos de la perspectiva hedónica como eudaimónica; asimismo difieren en cómo se considera la autonomía, la competencia y el parentesco, para los autores, estas necesidades básicas son factores que influyen en el bienestar, mientras que, autores como Carol Ryff utiliza estos elementos para definir el bienestar (Ryan & Deci, 2001, cit en G Hernández, 2016 ).

### **3.6.2 Modelo teórico de Ryff**

Ryff (1989) propuso una teoría sobre el bienestar psicológico, en el cual señala que este es el resultado de seis componentes o dimensiones: la autoaceptación, la autonomía, el propósito de vida, las relaciones positivas con otros, el crecimiento personal y el dominio del entorno; donde el alto o bajo nivel de desarrollo de estos componentes está relacionado con la forma en como el individuo afronta los retos de la vida (Ryff, 2014) Este modelo teórico además de adoptar la perspectiva eudaimónica según la concepción de Aristóteles (Ryff, 2014, cit en G Hernandez, 2016).

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

## **3.7 DIMENSIONES DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO**

Por lo que el autor Ryff (1989), al unir todas sus investigaciones sobre el bienestar y el potencial humano, crea un modelo integrado de desarrollo personal, que incluye

actitudes, valores, sensaciones y actividades para el crecimiento, dicho modelo se integra por seis dimensiones:

Sin embargo, el modelo multidimensional de BP propuesto por Ryff (1995) otorga una dimensión global para medir el BP, al dar un panorama y estado de bienestar en que se encuentran las personas con respecto a su vida. A continuación, se describe brevemente cada una de las dimensiones.

### **3.7.1 Autoaceptación**

Implica quererse tal y como uno es a pesar de los defectos o limitantes que forman parte del ser humano; aceptar y disfrutar del lugar y condiciones en que se viven, sin que implique conformismo. Así la autoaceptación se determina a partir de la evaluación positiva que se hace del sí mismo y la estimación positiva del pasado al mirar el presente y futuro con gran aceptación y optimismo. (Ryff & Keyes, 1995, cit. En Vences, 2022)

Para comprender esta dimensión del bienestar psicológico es conveniente retomar el concepto de autoestima, pues al hacer una autoaceptación en la vida, se origina la autoestima personal, ésta implica una mirada y un juicio que se realiza de uno mismo, es decir, determinar el cómo nos vemos y si nos gusta o no lo que vemos, por lo que resulta vital para el equilibrio psicológico, ya que cuando es positiva permite actuar con eficacia, existen sentimientos de estar a gusto consigo mismo y tener la disposición de encarar las dificultades de la existencia, sin embargo, cuando es negativa, origina sufrimientos y molestias que dan surgimiento a conflictos. Así, estos mismos autores, señalan tres pilares fundamentales de la autoestima: el amor a sí mismos, una visión positiva, y confianza en sí mismos. (André y Lelord, 2007)

Estos tres pilares de la autoestima mantienen por lo general, vínculos de interdependencia: el amor por uno mismo (respetarse suceda lo que suceda, atender a las propias necesidades y aspiraciones) facilita indiscutiblemente una visión positiva de sí (creer en las capacidades que se poseen, proyectarse en el porvenir) que, a su vez, influye favorablemente en la confianza en uno mismo (actuar sin excesivo temor al fracaso y al juicio de los demás). De tal manera que, en el proceso para poder desarrollarla, implica transitar por el camino de la aceptación, es decir, aceptarse tal cual se es, por que no es necesario carecer de defectos para tener una buena autoestima, sino que es preciso ser capaz de asumirlos o cambiarlos (André y Lelord, 2007).

Se trata pues de un proceso que va en conjunto a la aceptación y que radica en la valoración.

Rogers (1985) establece el proceso de valoración organísmica, al ser un sistema basado en valores provenientes del organismo, en que la estructura del yo, está caracterizada por una valoración condicional en cuanto esté, busca o evita ciertas experiencias del yo, por la única razón de que se consideran más o menos dignas de consideración positiva, el cual, implica: sentimientos y actitudes de afecto, cariño, respeto, simpatía, y por ende aceptación.

Por lo que una autoaceptación involucra una consideración positiva de sí mismo, que se describe como, “un sentimiento que el individuo experimenta respecto de una experiencia, o una serie de experiencias, relativas al yo, independientemente de la consideración positiva experimentada por otras personas respecto de ellas” y llegar así, a una consideración incondicional de sí mismo, que es la percepción interna, de modo tal, que las experiencias relativas al yo, parezcan dignas de consideración positiva. Al recapitular, tener actitudes positivas hacia uno mismo es una característica fundamental del funcionamiento psicológico positivo y las personas que se aceptan plenamente tienen una actitud más relajada ante la vida en términos de los que esperan de sí mismas y de otros, mostrando estados de ánimo positivos (Corral,2012).

Entonces, la autoaceptación se origina en la aceptación interna y externa de las propias características, rasgos, habilidades, capacidades con las que se cuentan, como un organismo único e irrepetible y que se nutren con el proceso de conocimiento del sí mismo, al permitir el contacto social.

### **3.7.2 Propósito en la vida**

Conlleva en que las personas se marquen metas y definan objetivos, para que cada día de su vida, se manifieste con cierto sentido y valorar la existencia, al mantener una gran motivación interna ante los quehaceres de la vida cotidiana, lo que implica que el propósito en la vida, está íntimamente relacionado con el sentido de la vida difiere de un hombre a otro, de un día para otro, de una hora a otra, pues lo que importa no es el sentido de la vida en términos generales, sino el significado concreto de la vida de cada individuo en un momento dado; en última instancia, el hombre no debería inquirir cuál es el sentido de la vida, sino comprender que es a él a quien se inquiere. A cada hombre se le pregunta

por la vida y únicamente puede responder a la vida respondiendo por su propia vida; sólo siendo responsable puede contestar a la vida. (Díaz, 2006 cit en Arriaga, 2018)

Es decir que el sentido de vida, involucra una misión por cumplir, un cometido concreto que va de persona en persona, y al adquirir conciencia y significado de dicho cometido, solo queda asumir la responsabilidad de la existencia y vivir con sentido.

Así, Fabry (2001) hace referencia a cinco elementos que propician el sentido a la vida, iniciando con un proceso de autodistanciamiento que remite a la habilidad de salir de uno y realizar una contemplación del sí mismo desde afuera, después hacer una elección a partir de las posibilidades que existan, resaltar la unicidad que señala que toda persona es única e irrepetible y nadie puede remplazar a alguien, y de ahí, asumir la responsabilidad de la vida en la que se tenga más libertad de elección y finalmente la autotrascendencia, facultad de llegar más allá de uno mismo, amar a otros, pues el sentido viene al hombre cuando sale de su egocentrismo.

Entonces, el propósito de vida, radica en el descubrimiento del sentido de la propia existencia, así como la capacidad de elección que se involucra en la voluntad de sentido, que es la capacidad de descubrir formas de sentido no solo reales, sino también en las posibilidades (Frankl, 2013 cit en Arriaga, 2018).

Sin embargo, es posible que, en la vida, esta dimensión pueda verse disminuida o en su caso, se vea la carencia de un propósito existencial genere sensaciones de estar sin rumbo, dificultades psicosociales, vacío, y posibilidades de generar alguna enfermedad psicopática, lo que genera un estado de bienestar psicológico bajo y, por ende, se recalca la capacidad de desarrollar cada dimensión, para llegar a un nivel óptimo. Por lo que, tener propósito en la vida implica conocer y cobrar conciencia del sentido que guarda la propia existencia, asumir la responsabilidad de la vida, y cumplir con las metas, objetivos que correspondan. de (Ryff,1995 cit en Arriaga, 2018).

### **3.7.3 Relaciones positivas**

En los últimos tiempos se resalta que el aislamiento social, la soledad, y la pérdida de apoyo están firmemente relacionados con el riesgo a padecer alguna enfermedad, reduciendo el tiempo de vida, además, el nivel deficitario en esta dimensión, genera déficit al mostrar afecto, intimidad y poca empatía hacia los demás (Ryff,1995 citado en Díaz 2006, Arriaga, 2018).

Por su parte Pereyra (2012) señala que cada persona es parte del esqueleto social y de acuerdo a la ubicación y función en la sociedad, se efectúan las relaciones interpersonales, cuyo pilar, que permite dicha interacción y que en la actualidad se sigue investigando, es la existencia de las neuronas espejo, cuya función es reproducir las acciones que se observan en otros, es decir, imitar las conductas de los demás, por lo que algunas de estas neuronas, se ocupan de registrar las intenciones, interpretar emociones o comprender las implicaciones sociales.

Esta perspectiva neurocientífica, da la aproximación biológica de la interacción humana, es la explicación a comprender mejor el proceso empático que sucede de persona a persona. Dado que la empatía, corresponde en percibir correctamente el marco de referencia interno de otro con los significados y componentes emocionales que se contienen, como si uno fuera la otra persona, es decir que, implica sentir el dolor o placer, tal y como el otro lo siente y percibir sus causas, pero sin perder de vista que se trata del dolor o del placer del otro siendo así un componente para comprender a los demás e ir teniendo relaciones más cercanas. (Rogers, 1985 cit en B Carvajal, 2021).

Por otra parte, Carr (2004) señala que el ciclo vital familiar, es clave para identificar las relaciones positivas, ya que se establecen los primeros vínculos afectivos con los padres, y posteriormente con los hermanos y demás integrantes de la familia; así, en las dos primeras etapas del ciclo familiar, se tiene como tarea diferenciarse de la familia de origen, y posteriormente formar relaciones externas que permitan el desarrollo de habilidades sociales y al término de los estudios medios e iniciando una carrera, los adultos jóvenes, deben abordar temas como la amistad, la confianza, la traición, el perdón, el desagravio, y la gratitud.

Entonces, el bienestar depende de las relaciones que se tengan como vínculos cercanos, con la finalidad de generar una buena convivencia, para ello es conveniente poner atención al sistema de conductas propias, así como dejar de lado los prejuicios.

En este sentido Pereyra (2012) señala cinco características de una relación positiva:

Sentimientos de alegría y gozo al interactuar, así como la intención marcada ante

Procurar el bienestar y la felicidad del otro.

Apertura para expresar libremente opiniones y respeto mutuo (buena comunicación).

Valorar mutuamente las cualidades, habilidades y características, así como, aceptar y reconocer los defectos y limitantes.

Apoyo y trabajo constructivo para superar lo negativo y reforzar lo positivo y bueno de cada uno.

En relación con lo anterior Seligman (2011), por su parte refiere que las relaciones positivas contribuyen al bienestar, puesto que van acompañadas de emociones positivas, de compromiso, de sentido y de logro. Así el tener buenas relaciones y vínculos sanos, genera en la vida, una satisfacción interna que permite un bienestar psicológico, al saber que no se está solo en la vida y se cuenta con personas que acompañan cada proceso, logro, dificultad en la existencia.

### **3.7.4 Autonomía**

Este remite a la autodeterminación personal, en que las personas se asienten en sus propias convicciones, y mantengan su independencia y autoridad personal (Ryff & Keyes, 1995).

La autonomía puede concebirse como un estado o condición de la persona, que no depende de otros para determinados aspectos ya que involucra notablemente a la responsabilidad; de esta manera al ganar autonomía en la vida, se incrementa la responsabilidad de los actos y por tanto se reduce la protección y la influencia de otros. (Flores, 2013. cit N Hernández, 2020).

La autonomía, incluye sentimientos de independencia, elección consciente y liberación de la manipulación ajena, es decir, que el individuo siente que puede regular el contacto interpersonal. determina cinco pilares que generan una autonomía, los cuales son:

Control del efecto Pigmalión (propuesto por las investigaciones de Rosenthal y Jacobson en 1968): que resulta ser, las expectativas y creencias que se tienen sobre algo o alguien y que ejercen resultados positivos o negativos en la conducta; al tener conciencia sobre este efecto, la persona puede ejercer cierto dominio ante las opiniones de otros, al saber y tener una concepción positiva de sí misma.

Autodisciplina: Capacidad para fijar metas realistas a través de la planeación de objetivos, por lo que ayuda a tomar decisiones, regular y moderar conductas, y saber

elegir ante una gama de posibilidades. Al tener autodisciplina, implica tener fuerza de voluntad, aceptación, esfuerzo y constancia.

**Autocontrol:** Inicialmente, propuesta por Goleman en el 2008, es la capacidad de tener control ante las reacciones debidas por los estímulos internos o externos, por tanto, es una herramienta que ayuda a no dejar que los sentimientos del momento cobren lugar sin perdurar en el tiempo y evita realizar acciones posteriores para compensar la impulsividad. Por lo que el autocontrol, requiere controlar la propia conducta, vencer obstáculos con la ayuda de la inteligencia y la voluntad, y afrontar los problemas enfocándose en las soluciones, para así tener una inteligencia emocional.

**Asertividad:** Que corresponde a la habilidad de expresar lo que se quiere, sin atentar con la integridad de los demás y la propia, en su caso ayuda a la negociación para que ambas partes tengan una ganancia, por lo que tener asertividad, aumenta la autonomía, pues permite expresar acertadamente los deseos, lo que se quiere y requiere en el momento, saber pedir y negarse amablemente, atreverse a nuevas situaciones superando la ansiedad y ganando seguridad.

**Interdependencia:** Involucra la dependencia recíproca entre dos o más personas y que permite la libertad de compartir principios ante el respeto mutuo.

Por lo que tener conciencia y conocimiento de sí mismo, genera la capacidad de discriminar opiniones y expectativas externas que puedan manipular el transcurso de la vida (control del efecto Pigmalión), así como, generar una planeación de metas y objetivos que nutran el sentido de la existencia (autodisciplina), y mantener un contacto fluido entre la razón y el corazón que permita la toma de buenas decisiones (autocontrol), así como la habilidad de defender y expresar lo que se quiere y se requiere en el momento, con el respeto mutuo (asertividad) y la capacidad de ser libre con las convicciones propias y siguiendo con las de los demás (interdependencia), dan como resultado una Autonomía personal.

Sin embargo, cuando esta dimensión no alcanza los niveles óptimos en la vida de una persona, puede generar baja asertividad, no expresar opiniones y preferencias, moverse en la vida desde una actitud sumisa y complaciente, así como, mostrar indecisión, por lo que el bienestar psicológico se ve afectado y disminuido. (Ryff, 1995, cit en Hernández, 2020).

### **3.7.5 Dominio del entorno**

Se considera como una habilidad personal para elegir o crear entornos favorables y satisfacer deseos o necesidades propias, pues requiere del funcionamiento positivo, puesto que las personas con alto dominio en su entorno, tienen una mayor sensación de control sobre el mundo que les rodea al interactuar en diversos contextos (Díaz, 2006 cit en Chacaltana, 2021).

En esta dimensión, se involucra principalmente el espacio personal, el cual es la zona que rodea a un individuo y no puede entrar otra persona sin autorización, este puede variar en su forma, tamaño y aproximación, de acuerdo a las diferencias individuales, las circunstancias y la naturalidad de las relaciones personales pues el espacio personal tiene un referente especial que radica en la distancia entre dos o más personas y que se involucra inagotablemente con el espacio, lugar, contexto en el que se interactúe. (Holahan, 2007 cit en Hernández, 2020).

Dentro de la calidad de este proceso que involucra el espacio personal y el entorno, se presentan capacidades o cualidades como: adecuación en las relaciones interpersonales o afectivas y capacidad de sentir comunidad con otros, adecuación en el amor, el trabajo y el juego como formas básicas de relación de la persona con su medio, eficiencia para satisfacer demandas y requerimientos razonables del espacio, adaptación al entorno como a sus cambios incluyendo la capacidad de modificarse así como la habilidad de cambiar el espacio y de resolver problemas y por ende, enfrentarse al estrés. (Sánchez, 2002 cit en Vences, 2022).

Ante esto, Fraijo en el 2010 (cit. en Corral, 2012) sostiene que el dominio en el entorno puede resultar un arma de dos filos, puesto que, una persona que busca mantener su bienestar necesita el control de eventos problemáticos, anticipándose y dominando las contingencias que aparezcan, pues de otra manera sería difícil sentirse auto eficiente y podría caer ,en casos extremos, en desesperanza; por otra parte, al tener dominio en el entorno, brinda seguridad, estabilidad y posibilidades de crecimiento, pero el abuso o uso excesivo puede transformarse en depredación, por lo que el autor reitera el uso responsable, haciendo compatibles los objetivos de crecimiento con las necesidades de otros, y la conservación del medio, es decir manejar el dominio del entorno de manera que se cumplan las necesidades propias sin olvidar las de los demás, permite fluir respetando el entorno propio y de otros.

Sin embargo, Ryff (1995) señala que esta dimensión, puede verse desde un nivel deficitario, el cual corresponde a sentimientos de indefensión, mantener un locus de control externo generalizado, en que las opiniones, creencias y movimientos sociales influyen constantemente en las personas, que carecen del desarrollo de esta dimensión, y por tanto, se originan sensaciones de descontrol que al final del día, afectan el estilo de vida y por tanto se reduce el bienestar psicológico.

De tal manera que el dominio del entorno, radica en una actitud personal y de habilidades que permiten el contacto y la interacción entre el espacio interno personal con el espacio externo, es decir, poder ser en el espacio fuera uno mismo, y poder hacer lo que corresponda en la vida, es una dinámica constante y actuante.

### **3.7.6 Crecimiento personal**

El crecimiento personal podría considerarse como sinónimo de desarrollo y actualización del sí mismo y del potencial personal que comprende tres aspectos, una actitud positiva de sí mismo, proceso motivador que despliega el camino personal, hacia fines, valores e intereses vitales más altos y positivos más allá de la subsistencia existencial, es decir que la persona hace uso de sus capacidades potenciales, no limitándose a satisfacer sus necesidades y se orienta al futuro. Y finalmente la capacidad de extenderse positivamente hacia los demás, hacia el trabajo, hacia ideales y metas, por lo que la persona autorrealizada o madura se caracteriza por un alto grado de desarrollo y por ser capaz de comportarse de un modo eficiente, focalizando y guiado por fines vitales preestablecidos. (Sánchez, 2002, cit en Arriaga, 2018).

Se llega al concepto de tendencia actualizante al observar los cambios que ocurrían en sus clientes en el proceso terapéutico: todo organismo tiene la tendencia innata a desarrollar todas sus potencialidades para conservarlo o mejorarlo. Abarca no solo la satisfacción de necesidades, sino también el realizar actividades, la expansión en función del crecimiento, la expansión de la eficacia mediante el uso de herramientas, la expansión y el mejoramiento a través de la reproducción, el desarrollo en el sentido de la autonomía y en sentido opuesto al de la heteronomía (Rogers, 1985 cit en Hernández 2020).

El desarrollo y crecimiento personal son una tarea innata que por naturaleza ocurre y se vivencia en las experiencias de cada etapa del ciclo vital, puesto que el individuo, tiene la capacidad y la tendencia de avanzar en la dirección de su propia madurez, en cuanto este comprenda aquellos aspectos de la vida y de sí mismo que puedan originarle alguna

insatisfacción y de ahí partir a una reorganización de la personalidad con la relación con la vida de acuerdo con conductas conscientes y maduras (Rogers, 2011).

Al describir esta dimensión desde un nivel óptimo en desarrollo, es necesario mirar también, desde un nivel deficitario, en el cual corresponde a la existencia de sensaciones de estancamiento, sin aprendizaje en la vida, sensaciones de no mejorar y avanzar, así como el impedimento de transferir logros pasados al presente para generar una retroalimentación (Ryff, 1995, Cit en Arriaga, 2018).

Al desglosar los seis componentes del bienestar psicológico, implica reconocer aspectos que resaltan en la personalidad, mirar los acontecimientos que ocurren en cada etapa del ciclo vital, así como factores sociales y culturales que se desprenden y se vivencian en la existencia, y tomar en cuenta, la posibilidad del desarrollo de cada dimensión, para vivir de manera plena en el bienestar. Por tanto, es factible tomar en cuenta, las implicaciones que se generan al determinar el estado de bienestar psicológico en cada etapa de la vida.

### **3.8 PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO**

La procrastinación, como señala Steel (2007) es un hábito donde los individuos posponen de manera voluntaria la ejecución de actividades programadas, a pesar de ser conscientes de las consecuencias negativas de esta acción, dicho de otro modo, se trata de la inclinación a posponer o retrasar la finalización de una labor, de dejar al margen responsabilidades, decisiones y entregas de tareas desarrolladas, es un retraso voluntario de un curso de acción previsto. Aun siendo una práctica vista desde hace miles de años, los actuales estudios relacionados con esta nos advierten de su prolongación en el tiempo y sus aparentes consecuencias psicosociales. Y es que la literatura sugiere que la procrastinación está vinculada con diferentes efectos, no solo en el tiempo y recursos que pueden perderse, sino también por el impacto presente en el aspecto emocional y psicológico. Los estudios de investigación asociados a la procrastinación demuestran una relación con diversas variables psicológicas que se vinculan con el empeoramiento de la salud mental, provocando estrés y enfermedades psicológicas como la ansiedad y la depresión, las cuales son factores que ponen en riesgo la salud de las personas, no solo psicológicamente, sino también físicamente, estando ligadas con un estilo de vida poco saludable, afectando la calidad de sueño, la actividad física y también los factores psicosociales, alterando las relaciones personales y posibilitando el aislamiento social.

Todos estos efectos negativos afectan de gran manera la calidad de vida de las personas y por ende, podemos inferir que también afectan directamente su bienestar psicológico. Según Barrera et al. (2019) el bienestar psicológico puede definirse como la valoración que una persona hace de su vida en diversas áreas, como familiar, laboral, en pareja, entre otras.

Diversos estudios se han encargado de investigar esta relación, sin embargo, sus resultados contradictorios no sugieren una respuesta concluyente. Uno de los sectores donde más es estudiada esta correlación es en el ámbito académico, los estudiantes son individuos que se encuentran en etapas llenas de crisis, recibiendo múltiples críticas, tareas y presiones que afectan su rendimiento. Los estudiantes de educación superior, sin embargo, tienen una mayor presión, ya que se espera de ellos un rendimiento superior a los niveles anteriores de su enseñanza, ya sea en Universidades, Centro de Formación Técnica o Institutos de Formación Profesional, su entorno y ellos mismos, esperan una mayor productividad a la que están acostumbrados. (M. Cordobés, 2023).

Los estudios relacionados con el bienestar psicológico (BP), se han basado en el estudio del desarrollo personal, las experiencias positivas, el bienestar subjetivo o nivel de felicidad y el funcionamiento óptimo de las personas (Vélix Burgos, 2012). Ryan y Deci en 2001 han propuesto una organización de los diferentes estudios en dos grandes tradiciones: una relacionada fundamentalmente con la felicidad (entendida como bienestar de tipo hedónico), y otra ligada al desarrollo del potencial humano (entendida como bienestar de tipo eudaimónico).

Ryff en 1989 sugirió un modelo multidimensional de bienestar psicológico compuesto por seis dimensiones: auto-aceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento persona (citado en Díaz, et. al., 2006). A pesar de que el BP es importante para las personas, no hay estudios que relacionen éste con la procrastinación, la cual puede llegar a causar interferencia en la vida de las personas. Como decíamos anteriormente, hay autores que dicen que la procrastinación puede repercutir en el bienestar psicológico (Guzmán Pérez, 2013; Rozental, et. al., 2014).

En general, se ha relacionado que, en estudiantes universitarios, posponer tareas se asocia con mayor nivel de estrés, problemas de salud y por ello, se experimenta un menor nivel de bienestar. Los procrastinadores generan y experimentan elevados niveles de

estrés psicológico y angustia psicológica respecto a sus esfuerzos por completar la tarea en el último minuto, pues se da discrepancia entre lo que quieren hacer y lo que realmente hacen (Natividad Sáez, 2014).

**CAPÍTULO IV**  
**DISEÑO METODOLÓGICO**

#### 4.1 ÁREA A LA CUAL PERTENECE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación corresponde al área de la **Psicología Educativa** la cual se define de la siguiente manera:

“La psicología educativa es una subdisciplina de la psicología que se encarga de estudiar las formas en que se lleva a cabo el aprendizaje humano, especialmente en el contexto de los centros educativos”. (Bregader, 2015: pág. 1).

Es así que la psicología educativa permite estudiar las variables de procrastinación académica y la variable bienestar psicológico en los estudiantes de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho” de la ciudad de Tarija, fundamentado que estas variables son aspectos esenciales en la etapa académica de las personas, proyectando fuertes implicaciones en el ámbito académico dentro del proceso de aprendizaje.

#### 4.2 TIPIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

##### Según el propósito

El fin que persigue esta investigación es de **teórica** conocida como estudio puro o **básico**. Ya que el objeto de estudio siempre se define desde el comienzo y este tipo de investigación tiene el objetivo de obtener información de diferente naturaleza, aunque estos conocimientos no son aplicados, sino que solamente es para tener conocimiento general. (A. Muguira, 2020).

##### Según el resultado

Se trata por una parte de un estudio **Descriptivo** porque en primera instancia se evalúan y describen las características y los niveles de las variables en este caso de la procrastinación académica y bienestar psicológico en la muestra establecida sin manipular las variables o establecer causas directas.

“Los estudios descriptivos tienen como finalidad especificar propiedades y características de conceptos, fenómenos, variables o hechos en un contexto determinado. (R. Hernández y C. Mendoza Torres. 2018. Pag:108, 105).

Así mismo el presente trabajo de investigación es **correlacional** ya que se pretende determinar cómo interactúan o influyen las variables entre si, es decir que se procedió a encontrar el grado de correlación entre las variables procrastinacion académica y bienestar psicológico.

De manera que un estudio correlacional se refiere a que.” tienen como propósito conocer la relación o grado de asociación entre dos o más conceptos, variables, categorías o fenómenos en un contexto particular y permiten cierto grado de predicción”. (R. Hernández y C. Mendoza Torres. 2018. Pag:105).

### **Según el enfoque de investigación:**

El enfoque es de tipo **Cuantitativo**, dado que la herramienta principal serán los instrumentos psicométricos que se emplearon para cada variable de estudio con una escala numérica y serán sometidas a una sistematización y análisis de tipo numéricos así también estarán sujetos a interpretaciones , mediante baremos establecidos con anterioridad ya que toda la información obtenida de la investigación para el análisis, será procesada estadísticamente y presentada a través de frecuencias, porcentajes en cuadros que ilustraran los resultados más sobresalientes y las respectivas correlaciones.

Es importante entender que una investigación cuantitativa “se fundamenta en analizar una realidad objetiva a partir de mediciones numéricas y análisis estadísticos para determinar predicciones o patrones de comportamiento del fenómeno o problema planteado”.

### **Según el tiempo de estudio:**

Así mismo, este trabajo de investigación es de corte **transversal** porque se evaluarán a los estudiantes en un tiempo determinado es decir a través de una única medición bajo su contexto natural y no habrá manipulación de las variables, es decir que no habrá continuidad en las unidades de estudio.

“El estudio transversal se define como un tipo de investigación observacional que analiza datos de variables recopiladas en un periodo de tiempo sobre una población muestra o subconjunto predefinido”. (C. Ortega, 2020, pag:1).

## **4.3 POBLACIÓN Y MUESTRA**

### **4.3.1 población**

Para la realización de esta investigación se tomará en cuenta toda la población estudiantil matriculada de ambos sexos de todas las facultades y carreras de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho” de la ciudad de Tarija Provincia Cercado, todos habilitados para ser parte de la población.

Se dice que “Las poblaciones deben situarse de manera concreta por sus características de contenido, lugar y tiempo, así como accesibilidad,”. (R. Hernández y C. Mendoza Torres. 2018. Pag:199).

Son 18719 estudiantes de la Universidad autónoma “Juan Misael Saracho” de la ciudad de Tarija. Los datos proporcionados son emitidos por DITIC (Departamentos de Tecnologías de Información y Comunicación).

Se detalla la cantidad de estudiantes correspondientes por facultades y carreras.

## Población

Nº	FACULTAD	CARRERA	POBLACIÓN
1	Facultad de Ciencias Agrícolas y Forestales	Ingeniería Agronómica	485
		Ingeniería Forestal	112
		Viticultura y Enología	44
2	facultad de Ciencias de Enfermería	Enfermería Obstetiz	75
		Enfermería	1923
3	Facultad de Ciencias Económicas Y financieras	Administración de Empresas	1228
		Contaduría Publica	1741
		Economía	315
4	Facultad de Ciencias Jurídicas y políticas	Derecho	2260
5	Facultad de Ciencias Químico Farmacéuticas y Bioquímicas	Bioquímica	993
		Químico farmacéutica	669
6	Facultad de Ciencias y Tecnología	Arquitectura	1137
		Ingeniería Civil	2044
		Ingeniería de Alimentos	267
		Ingeniería Industrial	516
		Ingeniería Informática	844
		Ingeniería Química	393
7	Facultad de Humanidades	Idiomas	434
		Psicología	962
8	Facultad de Medicina	Fisioterapia y kinesiología	111
		Medicina	684
9	Facultad de Odontología	Odontología	1482
<b>TOTAL</b>			<b>18719</b>

*Fuente: DITIC (Departamento de Tecnología, Información y comunicación)*

*Nota: Elaboración propia*

#### 4.3.2 MUESTRA

“Es el grupo de personas, eventos, sucesos, comunidades, etc., sobre el cual se habrán de recolectar los datos, sin que necesariamente sea estadísticamente representativo del universo o población que se estudia” (R. Hernández y C. Mendoza Torres. 2018. Pag:427).

La muestra está constituida por 376 estudiantes entre varones y mujeres que pertenecen a la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho” de la ciudad de Tarija.

El tipo de muestreo que se utilizó es de tipo **Probabilístico** de manera que todos los elementos que conforman la población designada tienen idéntica probabilidad de ser seleccionados, esto quiere decir que todos los individuos de la muestra seleccionada, tendrán las mismas probabilidades de ser elegidos para realizar dicho estudio.

De igual modo se utilizó el muestreo **aleatorio estratificado** para determinar la muestra por estudiantes, se dividió a la población de estudio en grupos que se suponen homogéneos respecto a características para estudiar, en este sentido cada estrato está representado por cada una de las carreras de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho”

Para establecer el tamaño de la muestra se empleó la siguiente fórmula estadística donde el cálculo realizado fue el siguiente:

$$n = \frac{Z^2 * P * Q * N}{E^2(N - 1) + Z^2 P * Q}$$
$$n = \frac{(1,96^2) * [(0,5 * 0,5)] * (18719)}{[0,5^2 * (18719 - 1)] + [(1,96^2) * (0,5 * 0,5)]}$$

$$n = 376$$

En donde:

- n= Tamaño de muestra (376)
- Z= Valor de confianza o valor Z curva normal. (1,96)
- P= Probabilidad de éxito, o proporción esperada 50% (0,5)
- Q= Probabilidad de fracaso. 50% (0,5)
- N= Población. (18719)
- E= Error muestral. 5% (0.05)

Para resolver el tamaño de la muestra estratificada por facultades se empleó el siguiente calculo: se divide la muestra por la población así obteniendo la fracción.

En donde:

$$ksh = \frac{n}{N}$$

$$ksh = \frac{376}{18719}$$

$$ksh = 0,020$$

Por lo que el subtotal de la población se multiplicó por la fracción constante para así obtener el tamaño de la muestra por cada estrato. la siguiente formula.

$$N^h * f^h = n^h$$

En donde:

Nh= Población por estrato

Fh = Fracción constante

nh= Muestra estratificada

En el siguiente cuadro se muestra el detalle de las muestras por estratos.

### Muestra por estratos

Nº	FACULTAD	CARRERA	POBLACIÓN	MUESTRA
1	Facultad de Ciencias Agrícolas y Forestales	Ingeniería Agronómica	485	10
		Ingeniería Forestal	112	2
		Viticultura y Enología	44	2
2	Facultad de Ciencias de Enfermería	Enfermería Obstétrica	75	2
		Enfermería	1923	38
3	Facultad de Ciencias Económicas Y financieras	Administración de Empresas	1228	25
		Contaduría Pública	1741	35
		Economía	315	6
4	Facultad de Ciencias Jurídicas y políticas	Derecho	2260	45
5	Facultad de Ciencias Químico Farmacéuticas y Bioquímicas	Bioquímica	993	20
		Químico farmacéutica	669	13
6	Facultad de Ciencias y Tecnología	Arquitectura	1137	23
		Ingeniería Civil	2044	41
		Ingeniería de Alimentos	267	5
		Ingeniería Industrial	516	10
		Ingeniería Informática	844	17
		Ingeniería Química	393	8
7	Facultad de Humanidades	Idiomas	434	9
		Psicología	962	19
8	Facultad de Medicina	Fisioterapia y kinesiología	111	2
		Medicina	684	14
9	Facultad de Odontología	Odontología	1482	30
<b>TOTAL</b>			<b>18719</b>	<b>376</b>

*Fuente: DITIC (Departamento de Tecnología, Información y comunicación)*

*Nota: Elaboración propia*

Para llevar a cabo el levantamiento de datos en la Universidad “Juan Misael Saracho”, se visitaron cada una de las facultades durante los horarios de receso, cuando los estudiantes se encontraban en descanso. Se llevó la cantidad adecuada de encuestas, de acuerdo con la muestra estipulada por carrera como indica en la tabla. Posteriormente al azar se entregaron los cuestionarios a los estudiantes pidiendo su colaboración, con una previa explicación del objetivo de la investigación. Se les aclaró que el propósito del estudio era exclusivamente investigativo y que las respuestas serían de manera anónimas. Se hizo hincapié en la importancia de asegurar una participación equitativa entre hombres y mujeres, así como de estudiantes de diferentes semestres, para obtener una muestra representativa y balanceada, hasta completar el total requerido en cada carrera.

#### **4.4 MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

##### **4.4.1 MÉTODOS**

“Los métodos teóricos se utilizan de manera reiterada desde la elaboración del diseño investigativo, a partir del estudio del estado del arte sobre el problema científico, hasta la interpretación de los datos y hechos constatados y las correspondientes conclusiones y recomendaciones”. (Ortiz,2006)

Para la presente investigación se utilizó los siguientes métodos los cuales coadyuvaran para un mejor desarrollo de la investigación:

##### **Según el grado de integración o desintegración del fenómeno de estudio:**

**Método teórico:** de análisis y síntesis, el cual permite relevar las relaciones esenciales del objeto de investigación, fundamental para la comprensión de un fenómeno determinado y para la formulación de la hipótesis de investigación, de este modo nos permite la realización del marco teórico así también en la interpretación de los datos, interpretación conceptual y el desarrollo de las variables de este trabajo de investigación como ser la procrastinacion académica y bienestar psicológico a través de la revisión teórica y bibliográfica. De modo que se hará presente en todo el proceso de la investigación. Dentro de los métodos teóricos se utilizará el método:

**Analítico:** para conocer los elementos fundamentales y las relaciones que existen entre ellos.

**Sintético:** debido a que al tener la integración de las partes analizadas se obtendrá una síntesis global del objeto de estudio.

**Según el tipo de razonamiento empleado para sacar las conclusiones:**

**Inductivo:** este método será utilizado al momento de procesar y analizar los datos obtenidos de los instrumentos aplicados.

**Deductivo:** este método se utilizará en la revisión de la literatura y en la presentación del informe.

**Método estadístico**

En la presente investigación se obtendrá datos cuantitativos de medición nominal porque se usarán para el análisis de datos que se obtendrá a partir de la aplicación de instrumentos para la elaboración de matriz y tabulación de datos, cuadros, tablas, gráficos y porcentajes se utilizara el programa de Excel así también para encontrar la medida estadística entre las dos variables se utilizara el coeficiente de correlación de Pearson ( $r=$ ) mediante los cuales se pueda hacer una representación de los datos obtenidos de la presente investigación.

“El método estadístico es un proceso de obtención, representación, simplificación, análisis, interpretación y proyección de las variables o valores numéricos de un estudio o un proyecto de investigación para una mejor comprensión de la realidad y una optimización en la toma de decisiones”. (Hernández, 2006).

Valor	Significado
-1	Correlación negativa grande y perfecta
-0,9 a -0,99	Correlación negativa muy alta
-0,7 a -0,89	Correlación negativa alta
-0,4 a -0,69	Correlación negativa moderada
-0,2 a -0,39	Correlación negativa baja
-0,01 a -0,19	Correlación negativa muy baja
0	Correlación nula
0,01 a 0,19	Correlación positiva muy baja
0,2 a 0,39	Correlación positiva baja
0,4 a 0,69	Correlación positiva moderada
0,7 a 0,89	Correlación positiva alta
0,9 a 0,99	Correlación positiva muy alta
1	Correlación positiva grande y perfecta

**Fuente:** (Montaño, 2016)

### **Según el grado de manipulación de las variables:**

#### **Método empírico**

También se utilizará el método empírico cuya investigación se basa en la experimentación o la observación; por lo general, estos tipos de investigaciones son llevados a cabo para poner a prueba comprobables mediante la utilización de pruebas estandarizadas con un alto nivel de confiabilidad y validez. lo cual amerita su utilización para el logro de los objetivos propuestos, así también permite revelar las características fundamentales de la investigación analizando e interpretando la problemática.

### **Según el procedimiento para la recolección de los datos:**

El método que se utilizó para el procedimiento para la recolección que permitirá cumplir con los objetivos son los siguientes test psicológicos estandarizados

Escala de procrastinación académica (EPA) de Busko (1998) adaptada por Álvarez (2010).

**Test psicológicos estandarizados.** Son aquellos que poseen validez miden lo que pretenden medir y confiabilidad sus resultados tienen consistencia a lo largo del tiempo y han sido baremados tienen una tabla que permite categorizar o interpretar los datos obtenidos.

**La entrevista o el cuestionario:** En base a un instrumento no estandarizado. Este método permite a través de la conversación personal presencial o por escrito y empleando preguntas elaboradas por el investigador, sacar información sobre determinado tema que contribuyen para obtener los resultados.

#### **4.4.2 TÉCNICAS**

Técnica es el conjunto de procedimientos, reglas, normas o protocolos que tiene como objetivo obtener un resultado determinado y efectivo, contenidas en un método general. Son especie de procedimientos o sub áreas dentro de los métodos. “La técnica psicométrica permite realizar mediciones de constructos psicológicos observables en el comportamiento humano, con el propósito de realizar evaluaciones y diagnósticos precisos. (Ramos, 2018).

En esta investigación para la recolección de datos se empleará las siguientes técnicas, que en ellas se establecen características básicas del instrumento a medir.

### **El tipo de test empleado:**

**Escala.** Se suele utilizar para hacer referencia al instrumento elaborado para medir variables no cognitivas, se caracterizan porque los sujetos han de responder eligiendo, sobre una escala de categorías graduada y ordenada, aquella categoría que mejor represente su posición respecto a aquello que se está midiendo, no hay respuestas correctas o incorrectas, y la puntuación total es la suma de las puntuaciones asignadas a las categorías elegidas por los sujetos. Es una técnica de cuantificación de ciertas capacidades psicológicas de un individuo que se basa en el criterio de valoración comparando al individuo con elementos u objetos pertenecientes a la realidad que rodea al individuo.

**Inventario:** Se refiere al instrumento elaborado para medir variables de personalidad. Las respuestas no son correctas o incorrectas, lo único que demuestran es la conformidad o no de los sujetos con los enunciados de los ítems.

**Cuestionario:** Los cuestionarios suelen estar formados a menudo por una serie de ítems o elementos que no están necesariamente relacionados unos con otros, cuyas opciones de respuesta no están ordenadas ni graduadas, que pueden ser puntuados e interpretados individualmente y en los que tampoco hay respuestas correctas e incorrectas.

### **4.4.3 INSTRUMENTOS**

Los instrumentos a utilizar en la presente investigación son baremados y estandarizados, por lo que cuenta con la validez y confiabilidad necesarios, estos serán los siguientes:

Escala de procrastinación académica de Busko (1998) adaptada por Álvarez (2010).

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

Con el objetivo de determinar la relación de la procrastinación académica y el bienestar psicológico en los estudiantes de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho”.

#### **4.4.3.1 ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA (EPA) DE BUSKO**

**Título completo del test:** Escala de procrastinacion académica (EPA) de Busko

**Objetivo, definido por el autor:** Esta prueba, tiene como objetivo medir los niveles de procrastinación académica en estudiantes universitarios a través de dos dimensiones: autorregulación académica y postergación de actividades.

**Autor:** Deborah Ann Busko

**Versión y año:** Álvarez – Lima Perú 2010

**Técnica:** Test Psicométrico (Escala)

**Breve historia de creación y baremación del test:** Fue desarrollada por Busko (1998) para estudiar las causas y consecuencias del perfeccionismo y la procrastinación, el autor reportó que para estudiar la confiabilidad se utilizó la consistencia interna a través del coeficiente Alfa de Cronbach. Los resultados indican que se obtuvo un coeficiente alfa para la procrastinación general de 0,82 y de 0,60 para la académica. Los errores de medición obtenidos alcanzaron valores de 0,191 y 0,123, respectivamente.

**Validez y confiabilidad:** Busko (1998), halló la confiabilidad por consistencia interna, cuyo valor de alfa de Cronbach fue .86.

**Materiales:** La escala consta de 16 ítems, con alternativas de respuestas tipo Likert.

**Tipo y tiempo de aplicación promedio:** Entre 8 y 12 minutos, aproximadamente.

**El tipo se refiere a la aplicación individuo o colectiva:** Es de aplicación individual o colectiva.

**Escala de presentación de los resultados:** El evaluado puede escoger entre las alternativas de respuesta que presentan 5 opciones: Siempre(S), Casi siempre(CS), A veces (A), Pocas veces (CN) y Nunca (N)

**Escala de calificación:** Se realiza la sumatoria directa (SD) y global de las respuestas emitidas por los estudiantes evaluados para ubicar al sujeto en la categoría correspondiente según los rangos.

Para encontrar el nivel general de procrastinación académica así también de sus dimensiones (autorregulación académica y postergación de actividades), se utiliza la siguiente escala y según la puntuación se ubica los baremos.

Rango	Nivel de PA
60 a 81 pts.	Alto
38 a 59 pts.	Medio
21 a 37 pts.	Bajo

Rango	Nivel A A
41 a 55	Alto
26 a 40	Medio
11 a 25	Bajo

Rango	Nivel de PA
41 a 55	Alto
26 a 40	Medio
11 a 25	Bajo

**Fuente:** Escala de procrastinación académica

**Nota:** Elaboración propia

#### 4.4.3.2 ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

**Título completo del test:** Escala de bienestar psicológico de Ryff.

**Objetivo definido por el autor:** Medir el estado o nivel de Bienestar Psicológico e identificar los aspectos que integran su vida a partir de los factores de Auto aceptación, Relaciones Positivas, Autonomía, Dominio del Entorno, Propósito en la Vida, Crecimiento Personal.

**Autor:** Carol Ryff

**Versión y año:** Versión Española 2006.

**Técnica:** Test Psicométrico (Escala)

**Breve historia de creación y baremación del test:** La escala de Bienestar Psicológico fue creada por Carol Ryff en el año 1995, cuya revisión se dio en el año 2004 y adaptado a la versión española por Díaz (2006). Esta escala muestra juicios particulares de evaluación de una adecuada actividad psicológica, en contraste al foco tradicional de la psicología clínica que a sido la patología y el malestar. Mide seis propiedades positivas del bienestar psicológico, que su autora constituye de acuerdo con las discusiones teóricas sobre los requerimientos cumplidos, motivaciones y propiedades que describen a un ser humano con integra salud mental.

Por tal razón esta escala puede ser aplicada en el ámbito clínico, organizacional, educativo e investigación. Las dimensiones del instrumento son: La aceptación o actitud positiva hacia el yo mismo, asociado a la autoestima y conocimiento de sí. Sentido en la vida o tener propósito, relacionado a la motivación para actuar y desarrollarse. Otra dimensión esencia es la autonomía, que involucra mantener la individualidad en diversos ambientes sociales, asentarse en las propias convicciones y mantener su independencia y autoridad individual, otra dimensión es el dominio del entorno, relacionado al locus de control interno y ser eficaz de manera personal; la relaciones positivas con el entorno, lo que indica mantener lazos de confianza, cálidas, de empatía y de intimidad con otro y el crecimiento personal relacionado a la idea de evolución y aprendizaje positivo de la persona.(Paez 2008).

**Validez y confiabilidad:** La escala fue traducida por Díaz. en el análisis estadístico obtuvo buena consistencia interna con valores del  $\alpha$  de Cronbach mayores o iguales que 0,70 además las altas correlaciones halladas entre las escalas de ambas versiones : Auto

aceptación (0,94), Relaciones positivas (0,98), Autonomía (0,96), Dominio (0,98), Crecimiento Personal (0,92) y propósito en la vida (0,98). En consecuencia, esta versión española representa bien los elementos teóricos esenciales de cada una de las dimensiones. El análisis factorial confirmatorio no evidencio un nivel de ajuste satisfactorio al modelo teórico planteado, por lo cual , para mejorar la propiedad psicométrica desarrollo una versión corta, en la que se muestra  $\alpha$  de Cronbach 0,84 a 0,70.

**Materiales:** el instrumento es de auto aplicación donde el sujeto responde de acuerdo a las opciones, por lo cual solo cuenta con la hoja de la prueba que está conformada por 39 ítems, con formato de los ítems escala Likert de seis puntos, distribuidos en seis dimensiones:

La dimensión I: Autoaceptación, presenta siete ítems.

La dimensión II: Relaciones Positivas presenta siete ítems.

La dimensión III: Autonomía, presenta cinco ítems.

La dimensión IV: Dominio del Entorno, presenta siete ítems.

La dimensión V: Propósito en la Vida, presenta ocho ítems.

La dimensión VI: Crecimiento Personal, presenta cinco ítems.

**Tipo y tiempo de aplicación promedio:** la aplicación puede durar máximo 20 minutos, esta escala es dirigida a adolescentes y adultos de ambos sexos, con un nivel cultural mínimo para comprender las instrucciones.

**El tipo se refiere a la aplicación individuo o colectiva:** el instrumento puede ser aplicado a nivel individual o colectivo.

**Escala de presentación de los resultados:** El evaluado puede elegir entre las seis alternativas de respuesta para cada ítem estipulas: TD=Totalmente en Desacuerdo D=Desacuerdo LD=Ligeramente en Desacuerdo LA=Ligeramente de Acuerdo A= De Acuerdo TA= Totalmente de Acuerdo.

**Escala de calificación:** una vez que las personas han sido evaluadas y la prueba esté concluida se debe verificar que todos los enunciados hayan sido contestados para continuar con la calificación. Las respuestas se califican según las seis alternativas de respuesta a todos los ítems correspondientes a cada dimensión. Para la corrección se debe invertir los ítems: 17, 23.15, 26 y 21, siguiendo esta pauta: (1=6) (2=5) (3=4) (4=3) (5=2)

(6=1). Obteniendo el puntaje respectivo por dimensión y se ubica cada uno de ellos en la categoría pertinente según el baremo y de acuerdo a los rangos de la siguiente tabla:

**Grado de Bienestar Psicológico (BP)**

<b>RANGO BIENESTAR GENERAL</b>	<b>Nivel de BP – A-P V- RP- A- DE- CRP</b>	<b>RANGO</b>
Mayor a 176 pts.	BP Elevado	76 a 100 pts.
De 141 a 175 pts.	BP Alto	51 a 75 pts.
De 117 a 140 pts.	BP Moderado	26 a 50 pts.
Menor a 116 pts.	BP Bajo	0 a 25 pts.

*Fuente: Escala de Bienestar psicológico*

*Nota: Elaboración propia*

Resumen de los métodos, técnicas e instrumentos que serán utilizados es este trabajo de investigación:

<b>VARIABLE</b>	<b>MÉTODO</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>INSTRUMENTO</b>
Procrastinación Académica	Test Psicométrico	Escala	Escala de Procrastinacion académica de Busko
Bienestar Psicológico	Test Psicométrico	Escala	Escala de Bienestar psicológico de Ryff

*Nota: Elaboración propia*

## 4.5 PROCEDIMIENTO

El procedimiento está compuesto por las fases o etapas por las que atravesará (o atravesó) la investigación. Las principales son las siguientes:

**PRIMERA FASE: Revisión bibliográfica y contactos con las instituciones y personas vinculadas al estudio.** En esta fase se realizó la exploración y la revisión de la bibliografía acerca de la temática como también la búsqueda de los instrumentos y la identificación de la población objetivo.

**SEGUNDA FASE: Selección de los instrumentos:** En este punto se procedió a seleccionar de manera definitiva cada una de los instrumentos dependiendo de las variables de estudio que van ser aplicados para el recojo de la información que permitirá el cumplimiento de los objetivos de la investigación.

**TERCERA FASE: Selección de la muestra:** En esta fase, se hizo la selección de la población que son los estudiantes de la universidad autónoma “Juan Misael Saracho”, la información fue proporcionada por DITIC (Departamentos de Tecnologías de Información y Comunicación), posterior a eso mediante la fórmula se sacó la muestra y las muestras estratificadas por carreras.

**CUARTA FASE: Recojo de la información:** Esta fase se desarrolló aplicando los instrumentos a los estudiantes de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho”. Posteriormente realizando la matriz de datos para organizar la información recolectada. Los instrumentos que se aplicó son: La escala de procrastinación académica de Busko. Escala de Bienestar psicológico de Ryff.

**QUINTA FASE: Procesamiento de la información:** Se desarrolló mediante la corrección e interpretación de los resultados de los instrumentos aplicados. Este proceso incluyó la revisión minuciosa de los cuestionarios completados, la verificación de la coherencia y precisión de las respuestas, y el análisis de los datos recopilados y se procedió a interpretar los resultados en función de los objetivos de la investigación. Este análisis detallado permitió extraer conclusiones válidas y relevantes para el estudio.

**SEXTA FASE: Redacción del informe final:** Se realizó la redacción del informe final donde se expresará de manera cuantitativa los datos obtenidos y cálculos realizados que se obtuvieron donde ofrece un análisis claro y detallado de los resultados de la investigación.

#### 4.6 CRONOGRAMA

A continuación, se muestra el cronograma para la aplicación del trabajo de investigación.

ACTIVIDAD	GESTIÓN 2023				GESTIÓN 2024								
	AGO S	SE P	OC T	NO V	MA R	AB R	MA Y	JU N	JU L	AGO S	SE P	OC T	NO V
Revisión Bibliográfica	X	X											
Selección de los instrumentos		X	X										
Selección de la muestra			X										
Recojo de la información						X	X	X					
Procedimiento de la información									X	X	X		
Redacción del informe final												X	X

*Nota. Elaboración propia*

**CAPÍTULO V**

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE**

**LOS RESULTADOS**

## 5.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En este presente capítulo se describe la presentación y el análisis de los resultados obtenidos mediante la aplicación de los instrumentos utilizados, se muestran resultados a cada uno de los objetivos específicos planteados en esta investigación.

Se realizó la presentación de los ítems por frecuencias y porcentajes de las dimensiones de la procrastinación académica que son la autorregulación académica y postergación de actividades posteriormente de forma general es decir el nivel de la procrastinación académica de los estudiantes de la misma manera de cada dimensión.

De la misma manera se realizó la presentación de los datos de los ítems de cada dimensión del bienestar psicológico así también el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes universitarios de forma general y el nivel de cada dimensión de la misma.

Así también se presentó el análisis correlacional de las dimensiones de la procrastinación académica con las dimensiones de bienestar psicológico, a partir del método estadístico del coeficiente de correlación lineal de Pearson ( $r$ ), para finalmente determinar mediante este proceso; el tipo de correlación que existe entre las diferentes variables.

La recolección de datos fue tabulada y sistematizada con el programa Excel, organizado mediante cuadros y gráficos; todo ello sobre la base de la variable de estudio planteada en el diseño metodológico de esta investigación. El análisis de los datos presentados fue de tipo cuantitativo, el cual se basa en el uso de los métodos de la estadística descriptiva como descripción de cuadros de frecuencia y porcentajes.

## 5.2 RESULTADOS DEL PRIMER OBJETIVO

### OBJETIVO N° 1

Para dar cumplimiento al primer objetivo de investigación:

Identificar el nivel de procrastinación académica en sus dimensiones: Autorregulación académica y Postergación de actividades.

**Tabla N° 1**

*Autorregulación académica – frecuencias y porcentajes*

AUTORREGULACION ACADEMICA	Siempre		Casi Siempre		A Veces		Casi Nunca		Nunca		Total %
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	
2. Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.	20	5%	79	21%	165	44%	80	21%	32	9%	100%
3. Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior.	49	13%	96	26%	123	33%	78	21%	30	8%	100%
4. Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de la clase.	39	10%	83	22%	146	39%	66	18%	42	11%	100%
5. Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.	79	21%	88	23%	121	32%	68	18%	20	5%	100%
8. Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.	39	10%	82	22%	143	38%	62	16%	50	13%	100%
9. Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.	33	9%	87	23%	142	38%	76	20%	38	10%	100%
10. Constante mente intento mejorar mis hábitos de estudio.	90	24%	108	29%	122	32%	46	12%	10	3%	100%
11. Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.	65	17%	101	27%	148	39%	53	14%	9	2%	100%
12. Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.	101	27%	119	32%	103	27%	38	10%	15	4%	100%
13. Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.	79	21%	96	26%	134	36%	56	15%	11	3%	100%
14. Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.	94	25%	101	27%	119	32%	49	13%	13	3%	100%

*Nota: procrastinacion académica. Fuente: Elaboración propia*

Se expone el análisis de las preguntas con los datos más relevantes de la Escala de Procrastinación Académica.

“La Autorregulación académica mide el grado en que los estudiantes regulan y controlan sus pensamientos, motivaciones y comportamientos. La autorregulación es un proceso activo y constructivo de respuestas, orientados a cumplir con los objetivos de su aprendizaje, se constituye como un proceso activo en el que los estudiantes establecen sus objetivos principales de aprendizaje y a lo largo de éste, tratan de conocer, controlar y regular sus cogniciones, motivaciones y comportamientos de cara a alcanzar esos objetivos”. (Álvarez, 2010, Cit en Martínez “2019).

El 59 % de los estudiantes encuestados marcaron la opción “siempre y casi siempre” en la afirmación “*Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio*” de modo que estas personas suelen motivarse así mismo para mejorar sus resultados en función a sus actividades de sus materias de estudio ya que es un factor que favorece la consecución de los objetivos académicos. Este dato indica que una mayoría significativa de estudiantes está comprometida con su proceso de aprendizaje y toma la iniciativa para motivarse ya que es un signo positivo que sugiere que son conscientes de la importancia de mantener un ritmo constante en sus estudios.

La capacidad de motivarse indica que estos estudiantes probablemente han desarrollado o están en el proceso de desarrollar estrategias de autogestión, esto puede incluir el establecimiento de metas, la planificación del tiempo y el uso de técnicas de recompensa para mantenerse enfocados., la motivación interna puede ser un indicador de resiliencia. Estos estudiantes parecen estar dispuestos a superar los obstáculos que puedan surgir durante su proceso de estudio, lo que puede contribuir a un aprendizaje más efectivo.

El 53% responde a la opción “siempre” y “casi siempre” en el ítem N° 10 “*Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio*” es decir que más de la mitad de los estudiantes son conscientes se preocupan y tratan de realizar sus actividades académicas mejorando sus calificaciones mediante sus hábitos de estudios, tienen un enfoque proactivo hacia su aprendizaje. Este porcentaje indica que muchos estudiantes son conscientes de la importancia de los hábitos de estudio y están dispuestos a trabajar en su mejora. Esto puede llevar a un mayor rendimiento académico porque tienen la

disposición a mejorar su enfoque sugiere una mentalidad de crecimiento, donde los estudiantes creen que pueden desarrollar sus habilidades a través del esfuerzo y la práctica.

Por otra parte, el 52% de los estudiantes encuestados respondieron que “siempre y casi siempre” en la afirmación “*Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas*”. Lo que indica que los estudiantes verifican sus tareas antes de ser presentadas para asegurarse que estén completas o si falta algo que argumentar, de modo que planifican con anticipación y se interesan por obtener buenas calificaciones.

Esta dimensión está ligado a la regulación propia del estudiante en torno a sus emociones y motivaciones para cumplir con las tareas académicas, es decir, el estudiante podría postergar sus actividades académicas, sin embargo, también podría planificar cuándo y de qué manera lo hará.

**Tabla N° 2**

***Postergación de actividades – frecuencias y porcentajes***

POSTERGACIÓN DE ACTIVIDADES	Siempre		Casi Siempre		A Veces		Casi Nunca		Nunca		Total
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	%
1. Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.	74	20%	98	26% =46	151	40%	41	11%	12	3%	100%
6. Asisto regularmente a clases.	183	49%	99	26% =75	52	14%	29	8%	13	3%	100%
7. Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.	86	23%	119	32% =55	113	30%	44	12%	14	4%	100%
15. Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy.	42	11%	93	25%	158	42%	61	16%	22	6%	100%
16. Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea.	72	19%	68	18%	126	34%	67	18%	43	11%	100%

**Nota:** procrastinacion académica

**Fuente:** Elaboración propia

Esta dimensión tiene que ver con la postergación o aplazamiento de las tareas académicas que tuvieran los estudiantes por otras que los satisfagan en corto plazo, la postergación podría estar determinada por diversos factores. A este aporte, Natividad (2014) señala que la postergación es considerada como algo negativo que tienen los estudiantes y que a la larga influirá en su desempeño académico, asimismo, recalca el mismo autor que la postergación es la característica principal de la procrastinación ya que son conductas observables y medibles. “Mide el grado en que los estudiantes aplazan o postergan sus actividades académicas, reemplazando por actividades más placenteras o que no significan mucho esfuerzo”.

Un porcentaje elevado de como es el 75% de los estudiantes que fueron encuestados marcaron “siempre y casi siempre” en el ítem “*Asisto regularmente a clases*”. Lo que nos indica que los estudiantes frecuentemente y de manera consistente va a sus clases. Esto sugiere un compromiso constante con su educación o formación, implicando que no suele faltar a las clases y que mantiene un patrón de asistencia regular. Por lo que destaca una actitud positiva y consistente hacia la asistencia a clases, lo que puede ser beneficioso para el rendimiento académico y la adquisición de conocimientos.

Este porcentaje indica un fuerte compromiso por parte de la mayoría de los estudiantes hacia su educación. La asistencia regular a clases es fundamental para el aprendizaje efectivo y sugiere que los estudiantes valoran la experiencia educativa, los estudiantes que asisten regularmente tienen más oportunidades de participar, interactuar con los docentes y comprender mejor el material de estudio también puede señalar que muchos estudiantes han desarrollado rutinas efectivas que les permiten integrar la asistencia a clase en su vida diaria, esto puede ser indicativo de una buena gestión del tiempo y la capacidad de priorizar sus estudios.

Se puede evidenciar que los estudiantes respondieron en un porcentaje de un 55% en la alternativa “siempre y casi siempre” en la afirmación “*Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible*”. sugiere que la persona se esfuerza por terminar las tareas o asignaciones de manera rápida. Esto indica una actitud proactiva y eficiente hacia el cumplimiento de sus responsabilidades académicas, esta actitud puede ser beneficiosa para mantener un flujo de trabajo constante y reducir la presión de última hora, aunque también es importante equilibrar la rapidez con la calidad del trabajo.

Un porcentaje elevado de 46% de los estudiantes respondieron en la opción “siempre y casi siempre” en el ítem “*Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto*”. implica que la persona tiende a procrastinar, es decir, pospone la realización de tareas hasta el final del plazo establecido. Esto sugiere que, en lugar de comenzar a trabajar en la tarea con anticipación y distribuir el trabajo a lo largo del tiempo disponible, la persona espera hasta el último momento para completarla. Este comportamiento puede estar motivado por diversos factores, como la falta de motivación, la dificultad de la tarea, una tendencia a subestimar el tiempo necesario para completar la tarea, o simplemente una inclinación a trabajar bajo presión. La postergación de actividades puede llevar a estrés y a una menor calidad en el trabajo, ya que se hace en un periodo más corto de lo ideal.

**Tabla N° 3**

*Nivel de procrastinación académica*

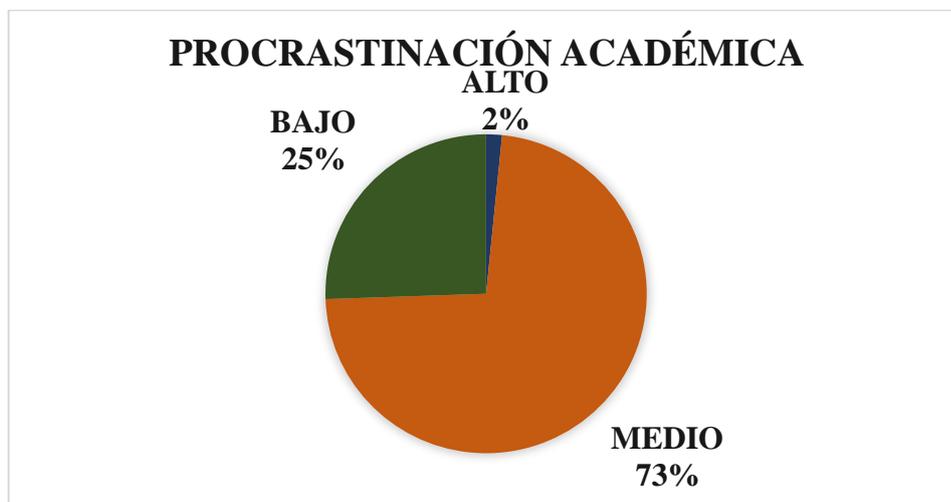
NIVEL	PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA	
	N°	FR
ALTO	6	2%
MEDIO	274	73%
BAJO	96	26%
<b>TOTAL</b>	376	100%

*Nota: Procrastinación académica.*

*Fuente: Elaboración Propia*

**Figura N° 1**

*Nivel de procrastinacion académica*



*Nota: La figura muestra en nivel de procrastinación académica*

La procrastinación consiste en hacer cualquier cosa diferente de aquello que el sujeto sabe que debería estar haciendo, lo cual puede convertirse en un problema cuando se persigue algún objetivo.

Entonces, “la procrastinación académica es la demora voluntaria del estudiante a realizar sus responsabilidades académicas, lo que puede deberse a que tienen la intención de realizar una actividad académica dentro del plazo dado, pero no se motivan o no sienten el deseo de hacerlo por la aversión que les causa la tarea; o se identifica en ellos baja capacidad de autorregulación o un alto nivel de ansiedad al desempeño completando, el ciclo de la procrastinación relacionado con la sensación de pérdida de control sobre la conducta, caracterizando su vida por: inestabilidad emocional, las intenciones no se corresponden con las acciones, invade la frustración y se puede perder la noción del tiempo al sentir que no se es consciente de cómo éste pasa. La ansiedad que acompaña ese proceso se vuelve más intensa, incrementándose durante las evaluaciones o exámenes” (Rubio, 2004; cit, Martínez k, 2019).

De acuerdo al instrumento aplicado, Se puede evidenciar en las gráficas un porcentaje muy significativo como es el 73% de los estudiantes se encuentran en un nivel medio con tendencia al nivel alto ya que es un porcentaje significativo. Lo que indica pueden tener problemas para organizar su tiempo de manera efectiva, lo que les lleva a dejar las tareas para más tarde, no están suficientemente motivados o interesados en el contenido de sus estudios o existen otras actividades que consideran más placenteras que realizar sus tareas, la procrastinación puede tener un impacto negativo en el rendimiento, ya que dejar las tareas para el último momento puede resultar en una menor calidad del trabajo.

Esto también podría indicar que la mayoría de los estudiantes están cumpliendo con los requisitos mínimos o estándares establecidos, pero no están sobresaliendo en áreas clave como es la necesidad de mejora en algunos casos una gran mayoría enfrenta dificultades para iniciar o completar sus tareas a tiempo.

De acuerdo con Álvarez (2010c cit, creso 2016). “Estos grupos de estudiantes manifiestan una eventual preocupación por las tareas, por estudiar para los exámenes y organizar su tiempo, sin embargo, si se manifiesta la posibilidad de una distracción trivial que evite la realización de las tareas asignadas, existe una alta probabilidad de postergación de las mismas”.

Otro dato importante es que el 26% de los estudiantes se encuentran en un nivel bajo en cuanto a la procrastinación académica lo que significa que un estudiante tiende a evitar posponer tareas y responsabilidades relacionadas con su educación. En otras palabras, este estudiante se dedica a completar sus asignaciones y cumplir con sus obligaciones académicas de manera oportuna y eficiente, sin dejar todo para el último minuto.

Estos estudiantes probablemente usan herramientas de planificación para la entrega de sus tareas y proyectos a tiempo, evitando la necesidad de apresurarse al final del período de manera que tiene la capacidad de concentrarse en el trabajo y evita distracciones que puedan interrumpir el proceso de estudio, al manejar el tiempo de manera efectiva, el estudiante puede experimentar menos estrés y ansiedad en relación con las tareas y los exámenes así teniendo un desempeño académico más consistente y sólido, ya que el trabajo se realiza con tiempo suficiente para revisiones y correcciones. También tiene actitud positiva hacia el aprendizaje y está motivado para cumplir con sus responsabilidades sin necesidad de impulsarse por la presión de las fechas límite. Es decir que este grupo de estudiantes reflejan una actitud proactiva y eficiente hacia las responsabilidades académicas. Los estudiantes en esta categoría suelen ser buenos para organizarse, gestionar su tiempo, y cumplir con sus deberes sin el estrés asociado con la procrastinación académica.

Otro dato que se puede mencionar que un porcentaje del 2% de los estudiantes se encuentran en un nivel alto en cuanto a la procrastinación académica lo que nos indica que esto estudiantes esto indica que una porción muy pequeña de la población estudiantil tiende a posponer significativamente sus tareas y responsabilidades académicas. dado que la mayoría de los estudiantes mantiene un buen control sobre sus tareas. La dificultad podría ser en la gestión del tiempo, falta de motivación, o problemas personales que interfieren con su capacidad para cumplir con sus responsabilidades. El hecho de que es un porcentaje mínimo de los estudiantes se encuentre en un nivel alto de procrastinación académica sugiere que la mayoría de los estudiantes se comporta de manera responsable y efectiva en cuanto a la gestión de sus tareas.

Se puede mencionar que “El estudiante con un nivel de procrastinación alto presenta una desestimación del tiempo que se requiere para analizar datos y realizar efectivamente la asignación académica, presenta un cierto grado de ansiedad por realizar los trabajos académicos en un tiempo prudente, problemas para autoimponerse límites de tiempo; uso

de excusas, a menudo fraudulentas, para evitar el castigo y obtener más tiempo para cumplir los trabajos académicos; estudiar mucho más tarde de lo óptimo” (Crespo, 2016).

**Tabla N° 4**

*Nivel de autorregulación académica*

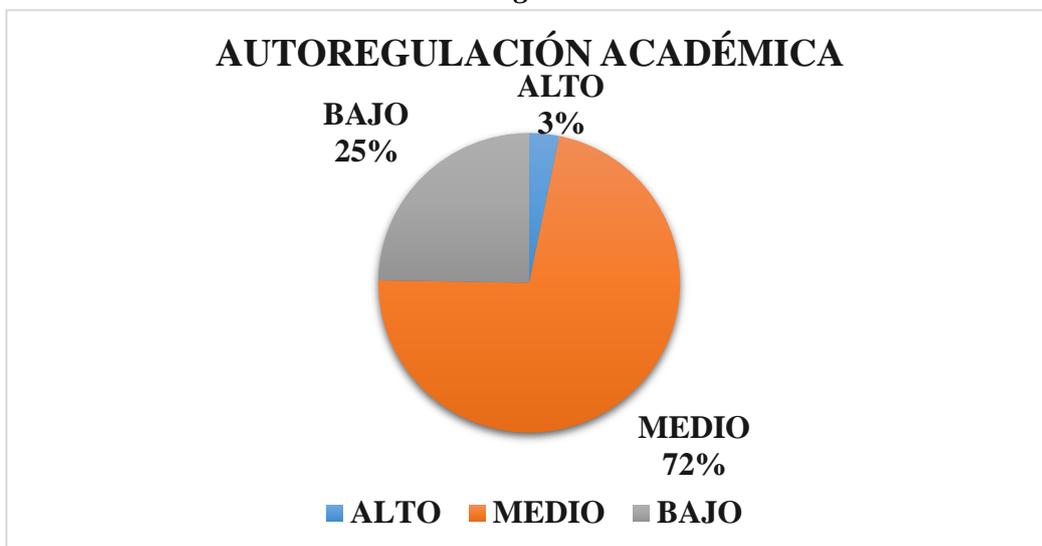
NIVEL	AUTOREGULACIÓN ACADÉMICA	
	FR	%
ALTO	12	3%
MEDIO	271	72%
BAJO	93	25%
<b>TOTAL</b>	376	100%

*Nota: procrastinación académica.*

*Fuente: Elaboración propia*

**Figura N° 2**

*Nivel de autorregulación académica*



*Nota: La figura muestra el nivel de autorregulación académica*

Esta dimensión mide el grado en que los estudiantes regulan y controlan sus pensamientos, motivaciones y comportamientos.

La autorregulación es un proceso activo y constructivo de respuestas, orientados a cumplir con los objetivos de su aprendizaje. (Álvarez, 2010), La autorregulación se constituye como un proceso activo en el que los estudiantes establecen sus objetivos principales de aprendizaje y a lo largo de éste, tratan de conocer, controlar y regular sus cogniciones, motivaciones y comportamientos de cara a alcanzar esos objetivos.

Como se puede observar en el gráfico el 72% de los estudiantes se encuentran en nivel de autorregulación académica medio por lo que esto significa que la gran mayoría de los estudiantes muestra un grado moderado de capacidad para gestionar su propio aprendizaje y comportamiento académico esto indica que la mayoría tiene una capacidad moderada para gestionar su propio aprendizaje, con espacio para mejorar sus habilidades, son capaces de planificar, organizar y monitorear su propio proceso de aprendizaje, pero aún podrían enfrentar dificultades en áreas clave, como el control de emociones o la adaptación de estrategias cuando las cosas no salen como se planean. Este porcentaje sugiere que, si bien la gran mayoría de los estudiantes han alcanzado cierta capacidad para autorregularse, aún pueden mejorar sus habilidades de autorregulación para alcanzar niveles más altos de eficiencia y autonomía en su proceso de aprendizaje.

Según Álvarez (2010), los estudiantes que se encuentran en “un nivel medio de autorregulación académica implica que el estudiante tiene una capacidad intermedia para gestionar su aprendizaje, con algunas habilidades y estrategias en su lugar, pero con áreas significativas de mejora”.

Otro dato importante es que el 25% de los estudiantes la universidad Autónoma “Juan Misael Saracho” se encuentran en un nivel bajo de autorregulación académica lo que significa que estos estudiantes pueden tener dificultades en la implementación de estrategias efectivas de planificación y organización para sus tareas académicas. Es probable que enfrenten problemas para gestionar su tiempo de manera efectiva, lo que puede llevar a una procrastinación significativa y a la acumulación de trabajo pueden tener un desempeño académico menos consistente y potencialmente más bajo, ya que podrían enfrentar problemas para cumplir con los plazos y entregar trabajos de calidad.

Una persona autorregulada según el autor, es ante todo “un participante activo en sus procesos personales de aprendizaje en lo cognitivo, motivacional y conductual”. Como participación activa se entiende que el alumno concibe el aprendizaje como una actividad en la que debe implicarse de manera proactiva, y no a modo de reacción (pasiva) hacia lo que el contexto educativo le plantea”. (Torre, 2007, cit, Martín 2012).

Así también se puede evidenciar que un porcentaje del 3% de los estudiantes se encuentran en un nivel alto en la dimensión de autorregulación académica de manera que esto revela que los estudiantes en este grupo probablemente emplean estrategias

avanzadas y efectivas para gestionar su aprendizaje, incluyendo planificación detallada, autoevaluación regular y ajuste de estrategias, estos estudiantes suelen ser altamente autónomos y están intrínsecamente motivados para cumplir con sus responsabilidades académicas, lo que les permite mantener un alto nivel de autorregulación. Estos estudiantes suelen ser sobresaliente, entreguen trabajos de alta calidad y mantengan calificaciones altas y así mejorar el rendimiento académico general y el bienestar estudiantil.

Los estudiantes autorregulados “son conscientes de la relación entre el proceso de autorregulación y el éxito académico. Así, a la hora de enfrentarse a diferentes tareas de aprendizaje tienen clara la relevancia de su actividad e implicación personal para poder llevarlas a buen puerto, demostrando capacidad para definir sus propios objetivos; es decir, tienen conciencia de su papel como “agentes” de su propio proceso de aprendizaje, tanto a lo largo de éste como de cara a los productos finales. Conocen cuáles son sus capacidades y conocimientos, así como lo que deber hacer para conseguir aprender, las estrategias que a ellos les van bien. Además, son capaces de ajustar su conducta a las tareas o actividades de aprendizaje que se les proponen, monitorizando esta conducta por medio de la retroalimentación continua de su pensamiento”.

**Tabla N° 5**

*Nivel de postergación de actividades*

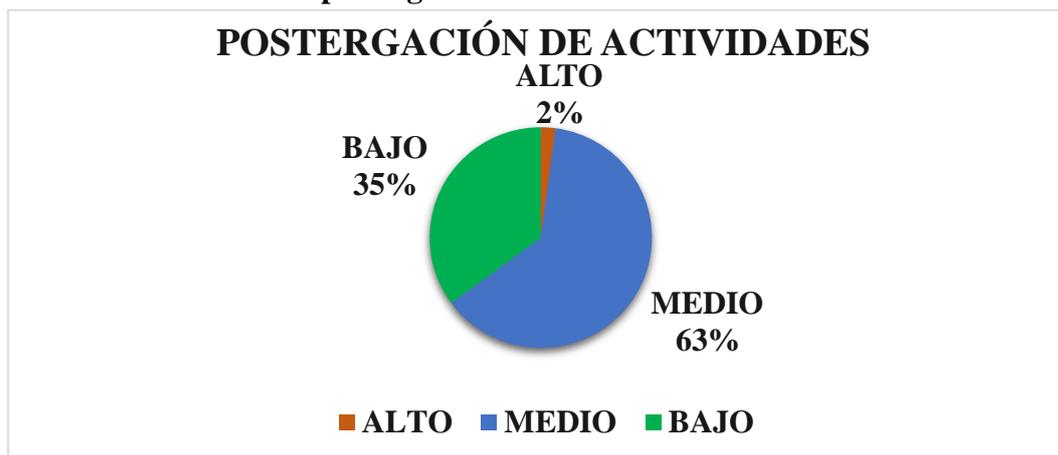
NIVEL	POSTERGACIÓN DE ACTIVIDADES	
	Nº	FR
ALTO	8	2%
MEDIO	236	63%
BAJO	132	35%
<b>TOTAL</b>	376	100%

*Nota: Procrastinación académica*

*Fuente: Elaboración propia*

**Figura N° 3**

**Nivel de postergación de actividades**



*Nota: La figura muestra el nivel de postergación de actividades*

Esta dimensión es definida de la siguiente manera. Por su parte, Sáez (2014, citado por Sulio 2018) afirma que “es un hábito negativo que influye en que los estudiantes tengan un desempeño inadecuado y no alcancen sus metas, es el componente principal de la procrastinación académica, es decir son las conductas observables de los estudiantes”.

Como se puede observar el 63% de los estudiantes se encuentran en un nivel medio en la dimensión postergación de actividades lo que nos indica que este grupo de estudiantes lo que nos indica que están en un punto intermedio en cuanto a cómo suelen procrastinar o retrasar tareas. Esto podría sugerir que hay un grupo considerable de estudiantes que podría beneficiarse de estrategias y técnicas para mejorar la gestión del tiempo y reducir la postergación. Además, podría ser útil analizar por qué los estudiantes en el nivel medio postergan y si hay factores comunes que contribuyen a esta tendencia. Esto nos dice que indica una tendencia moderada hacia la procrastinación en la mayoría, con implicaciones para estrategias de manejo del tiempo y apoyo académico.

La dimensión de "postergación de actividades en un nivel medio se refiere a la tendencia de los estudiantes a posponer o atrasar sus tareas y responsabilidades. Un nivel medio podría implicar que algunos estudiantes tienen problemas significativos con la procrastinación, mientras que otros tienen una capacidad bastante buena para gestionar sus tareas a tiempo”. definen la procrastinación que la persona sume el rol de decidir si realiza la actividad a tiempo o no, sabiendo que puede traer consecuencias a su vida a corto plazo o no (Alegre, 2014). la conducta de procrastinar es la falta de autorregular su habilidad a pesar que es consciente en que causa consecuencias negativas, y el objetivo

no es necesariamente cumplir con la tarea, ya que le origina menos estrés y la persona se siente tranquila al saber que luego lo hará. (Ferrari y Emmons 1995 cit, Y. Contreras 2019).

Por otra parte un porcentaje del 35% de los estudiantes se encuentra en un nivel bajo en esta dimensión lo cual el autor nos dice que “Estos estudiantes tienen elección frente a actividades que tiene que realizar, así mismo sabiendo que puede originar consecuencias negativas para su vida, también implica que la persona tiene una toma de decisiones en la cual posee libre albedrío de saber lo que tiene que hacer y lo que no, la persona tendrá que asumir las consecuencias inevitable de su acto” (Balkis y Duru, 2007).

El estudiante tiene un nivel bajo de procrastinación académica, lo que significa que una parte significativa de la población estudiantil no pospone o retrasa sus tareas académicas en gran medida. Este grupo probablemente tiende a cumplir con sus responsabilidades y tareas en tiempo y forma, mostrando una buena capacidad de gestión del tiempo. Los estudiantes con un nivel bajo de procrastinación son más efectivos en la administración de sus responsabilidades, indicando que una parte significativa de la población estudia y trabaja de manera eficiente. Esto puede servir de base para desarrollar estrategias y recursos para apoyar a los estudiantes que enfrentan mayores dificultades en la gestión del tiempo y la procrastinación.

De la misma manera se puede citar que un porcentaje mínimo como es el 2% de la población estudiantil se encuentra en un nivel alto en cuanto a esta dimensión Esto indica que una proporción muy pequeña de la población estudiantil experimenta una procrastinación significativa en sus actividades académicas. Es decir, la mayoría de los estudiantes no muestra una tendencia extrema a posponer sus tareas.

Estos estudiantes pueden estar enfrentando desafíos significativos en la gestión del tiempo y en la realización de sus responsabilidades académicas. lo que indica que una pequeña fracción enfrenta problemas significativos en cuanto a la postergación de sus actividades académicas. Aunque este porcentaje es bajo en comparación con el total, estos estudiantes podrían beneficiarse de apoyo adicional para mejorar su gestión del tiempo y reducir la procrastinación.

“Los estudiantes con puntuaciones en el nivel medio en esta dimensión, evidencian niveles altos de procrastinación y se caracterizan por evadir la responsabilidad de cumplir con deberes académicos, no intentan mejorar sus hábitos, están poco motivados y tienden a estar insatisfechos con su desempeño”. (Y. Contreras 2019).

### 5.3 RESULTADOS DEL SEGUNDO OBJETIVO

#### OBJETIVO N° 2

De acuerdo al objetivo planteado: Valorar el nivel de bienestar psicológico en sus dimensiones: Auto aceptación, Propósito en la vida, Relaciones Positivas, Autonomía, Dominio del entorno, Crecimiento Personal.

**Tabla N° 6**

*Autoaceptación – frecuencias y porcentajes*

AUTOACEPTACIÓN	TD		D		LD		LA		A		TA		Total
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento en cómo han resultado las cosas.	28	7%	44	12%	66	18%	101	27%	107	28% =55	30	8%	100%
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	21	6%	31	8%	45	12%	88	23%	104	28% =51	87	23%	100%
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	51	14%	78	21%	55	15%	80	21%	73	19%	37	10%	99%
11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	34	9%	36	10%	60	16%	96	26%	93	25%	57	15%	100%
17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	52	14%	88	23%	94	25% =48	65	17%	47	13%	30	8%	100%
25. En muchos aspectos, me siento decepcionados de mis logros en la vida.	64	17%	53	14%	81	22%	87	23%	59	16%	32	9%	100%
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como esta.	63	17%	73	19%	82	22%	69	18%	55	15%	34	9%	100%

**TD**=Totalmente en desacuerdo **D**= Desacuerdo **LD**=Ligeramente en desacuerdo

**LA**=Ligeramente de Acuerdo **A**= De Acuerdo **TA**=Totalmente de acuerdo

**Fuente:** Bienestar Psicológico

**Nota:** elaboración propia

A través de los resultados obtenidos se puede observar en la tabla, la representación de la dimensión Autoaceptación del bienestar psicológico de los estudiantes de la universidad Autónoma Juan Misael Saracho.

La Autoaceptación Implica quererse tal y como uno es a pesar de los defectos o limitantes que forman parte del ser humano; aceptar y disfrutar del lugar y condiciones en que se viven, sin que implique conformismo. Así la autoaceptación se determina a partir de la evaluación positiva que se hace del sí mismo y la estimación positiva del pasado al mirar el presente y futuro con gran aceptación y optimismo. Entonces, la autoaceptación se origina en la aceptación interna y externa de las propias características, rasgos, habilidades, capacidades con las que se cuentan, como un organismo único e irrepetible, y que se nutren con el proceso de conocimiento del sí mismo, al permitir el contacto social. (Ryff & Keyes, 1995, cit. N. Arriaga 2018).

Según los datos obtenidos el 55% de los estudiantes están de “acuerdo y ligeramente de acuerdo” en las afirmaciones: *“Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento en cómo han resultado las cosas”*. Este porcentaje indica que más de la mitad de los estudiantes se sienten relativamente satisfechos con su trayectoria personal y académica. Esto puede ser un reflejo de una autopercepción positiva y una conexión con sus logros y experiencias, tienen la capacidad de reflexionar sobre la vida y sentirse contento puede ser un signo de madurez emocional y autoconocimiento. Esto nos muestra que estos estudiantes pueden estar en una etapa de desarrollo en la que valoran sus experiencias y aprendizajes. Así también la satisfacción con la vida a menudo está relacionada con un mejor rendimiento académico y emocional los estudiantes que se sienten bien con su historia personal pueden ser más propensos a enfrentar desafíos académicos con una actitud positiva.

Así también en la afirmación *“En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo”*. El 51% de la población estudiantil están “de acuerdo y ligeramente de acuerdo” lo que reflejan una actitud positiva hacia el pasado y una autoevaluación saludable estas afirmaciones revelan una actitud positiva y saludable hacia la vida y uno mismo. La persona no solo está satisfecha con el camino recorrido y los resultados alcanzados, sino que también mantiene una autopercepción positiva y segura. Esto puede ser indicativo de

un buen equilibrio emocional, autoestima sólida y una perspectiva optimista sobre su vida y su futuro.

Otro dato es que el 48% responden en la alternativa marcando la opción “ligeramente en desacuerdo y desacuerdo” en la afirmación “*Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro*”. sugiere una evaluación negativa tanto del pasado como del futuro. Esto puede reflejar varios estados emocionales o percepciones sobre su vida. Si una persona está en desacuerdo con la afirmación, podría estar experimentando sentimientos de insatisfacción con el pasado, inseguridad sobre el futuro, o una falta de conexión entre sus experiencias y expectativas. Esta perspectiva puede reflejar un desafío en encontrar bienestar emocional y en alinear sus experiencias pasadas con sus aspiraciones futuras. Es posible que necesite apoyo para procesar estas emociones, clarificar sus objetivos y encontrar formas de mejorar su percepción de su vida.

**Tabla N° 7**

*Propósito en la vida – frecuencias y porcentajes*

PROPÓSITO EN LA VIDA	TD		D		LD		LA		A		TA		Total
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	%
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.	90	24%	83	22%	57	15%	58	15%	52	14%	34	9%	99%
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.	30	8%	25	7%	52	14%	94	<b>25%</b>	97	<b>26%</b> <b>=51</b>	78	21%	100%
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	29	8%	32	9%	52	14%	87	<b>23%</b>	117	<b>31%</b> <b>=54</b>	59	16%	100%
20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.	39	10%	45	12%	61	16%	76	20%	88	23%	67	18%	100%
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.	48	13%	57	15%	61	16%	85	23%	72	19%	53	14%	100%
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.	23	6%	38	10%	54	14%	100	27%	100	27%	61	16%	100%
33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.	45	12%	59	16%	64	17%	86	23%	68	18%	54	14%	100%
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.	20	5%	26	7%	44	12%	64	17%	123	<b>33%</b>	99	<b>26%</b> <b>=46</b>	100%

**TD**=Totalmente en desacuerdo **D**= Desacuerdo **LD**=Ligeramente en desacuerdo

**LA**=Ligeramente de Acuerdo **A**= De Acuerdo **TA**=Totalmente de acuerdo

**Fuente:** *Bienestar psicológico*

**Nota:** *Elaboración propia*

Esta dimensión nos indica que el propósito de vida, radica en el descubrimiento del sentido de la propia existencia, así como la capacidad de elección que se involucra en la voluntad de sentido, que es la capacidad de descubrir formas de sentido no solo reales, sino también en las posibilidades (Frankl, 2013, cit en Arriaga 2018).

Se puede observar que el 59% están “de acuerdo y totalmente de acuerdo” con el ítem “Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo”. De modo que la persona valora profundamente las

nuevas experiencias que desafían sus percepciones sobre sí misma y el mundo. Esta actitud refleja una apertura al cambio, una curiosidad activa, y una creencia en la importancia del crecimiento personal y el aprendizaje continuo. La persona ve las experiencias desafiantes como oportunidades para enriquecerse, adaptarse, y evolucionar en su comprensión y desarrollo personal.

Otro dato importante es que el 54% de los estudiantes encuestados marcaron en la opción “ligeramente de acuerdo y de acuerdo” en la afirmación “*Siento que mis amistades me aportan muchas cosas*”. sugiere que la persona valora profundamente sus amistades y reconoce el impacto positivo que estas tienen en su vida. Las amistades le proporcionan apoyo emocional, felicidad, y un sentido de conexión que enriquece su bienestar general. También se puede evidenciar que el 54% esta “ligeramente de acuerdo y de acuerdo” con la afirmación “*Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria*”. Es decir que la persona se siente relativamente competente en la gestión de sus responsabilidades diarias, pero con cierta conciencia de que podrían existir áreas para mejorar. La persona reconoce sus habilidades en general y está satisfecha con su capacidad para manejar muchas de sus responsabilidades, aunque puede haber aspectos en los que siente que no está manejando tan bien como desearía. Esta percepción equilibrada indica una autovaloración positiva pero realista, con un enfoque en el crecimiento y la mejora continua.

Por otro lado, el 51% responde que esta de “ligeramente de acuerdo y de acuerdo” en la afirmación “*Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo*”. De tal manera que sugiere varias características positivas en cuanto a su enfoque hacia los proyectos personales y su capacidad para cumplir con sus objetivos. Estar de acuerdo con la afirmación sugiere que el estudiante es proactivo, motivado y comprometido con la realización de sus proyectos personales. Tiene buenas habilidades de organización y gestión del tiempo, lo que le permite cumplir con sus metas de manera efectiva. Esta actitud contribuye a una sensación de logro y satisfacción personal, y refleja una fuerte capacidad para seguir adelante con sus objetivos y planes.

**Tabla N° 8**

**Relaciones positivas – frecuencias y porcentajes**

RELACIONES POSITIVAS	TD		D		LD		LA		A		TA		Total
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	%
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.	56	15%	102	27%	60	16%	64	17%	61	16%	33	9%	100%
13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mi mismo que cambiaria.	29	8%	31	8%	45	12%	78	21%	92	24%	101	27% =51	100%
16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	20	5%	34	9%	43	11%	87	23%	123	33% =56	69	18%	100%
18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	22	6%	42	11%	52	14%	115	31%	83	22%	62	16%	100%
23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	84	22%	94	25%	78	21%	48	13%	35	9%	37	10%	100%
31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.	25	7%	24	6%	49	13%	86	23%	112	30%	80	21%	100%
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.	12	3%	28	7%	42	11%	88	23%	112	30%	94	25% =51	100%

**TD**=Totalmente en desacuerdo **D**= Desacuerdo **LD**=Ligeramente en desacuerdo

**LA**=Ligeramente de Acuerdo **A**= De Acuerdo **TA**=Totalmente de acuerdo

**Fuente:** Bienestar Psicológico

**Nota:** Elaboración propia

La manera más segura de evitar aislarse, de estar excesivamente centrado en uno mismo, es poderse vincular a las personas y a todo aquello que ocurre en el entorno. Gozar de la relación con los demás es toda una garantía de salud mental: cultivar los vínculos de la familia, de las amistades, es una buena manera de sentirnos vivos, cabe constatar que para los demás tenemos un valor. Mantener nuestras vinculaciones con el entorno y

las personas es también una forma de aferrarnos a la realidad y de relativizar nuestras dificultades en contacto con las de los otros. (R. Ingrid, 2019)

Un porcentaje significativo de un 56% de la población encuestada esta de “acuerdo y ligeramente de acuerdo” con el ítem *“En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo”*. indica que la persona se siente responsable de su situación actual y reconoce cómo sus decisiones y acciones han influido en su vida. Esto refleja un sentido de autonomía, responsabilidad personal, y una actitud proactiva hacia el manejo de las circunstancias. La persona tiene una alta conciencia de sí misma y del impacto de sus decisiones, y puede estar enfocada en encontrar soluciones y mejorar su situación.

De igual manera el 55% marco la opción de “acuerdo y totalmente de acuerdo” en el ítem *“Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento”*. Es decir que la persona percibe su vida como un viaje constante de aprendizaje, adaptación y desarrollo personal. Valora el proceso continuo de estudio y crecimiento, y ve el cambio como una oportunidad para evolucionar y mejorar. Esta actitud refleja un compromiso con el crecimiento personal, una aceptación positiva del cambio, y una perspectiva proactiva hacia el desarrollo continuo. La persona se enfoca en la auto-mejora y en aprovechar las experiencias para avanzar en su vida.

Por otro lado, el 51% está “de acuerdo y totalmente de acuerdo” con la afirmación *“Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mi mismo que cambiaria*. De manera que explica una insatisfacción significativa con varios aspectos de uno mismo y un fuerte deseo de cambio y mejora. Esto puede reflejar autocrítica, inseguridades, y una motivación para el crecimiento personal. La persona puede estar en un proceso de reflexión profunda y autoevaluación, buscando alinearse más con sus ideales y objetivos personales. Este deseo de cambio también puede estar vinculado a una búsqueda de mayor autoaceptación y realización personal.

**Tabla N° 9**

*Autonomía – frecuencias y porcentajes*

AUTONOMÍA	TD		D		LD		LA		A		TA		Total
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	%
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	33	9%	36	10%	58	15%	69	18%	113	<b>30%</b>	67	<b>18% =48</b>	100%
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	50	13%	70	19%	49	13%	87	<b>23%</b>	91	<b>24% =47</b>	29	8%	100%
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.	36	10%	52	14%	50	13%	83	<b>22%</b>	87	<b>23% =55</b>	68	18%	100%
15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.	24	6%	54	14%	70	19%	62	16%	88	23%	77	20%	100%
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.	45	12%	61	16%	55	15%	75	20%	81	22%	59	16%	100%

**TD**=Totalmente en desacuerdo **D**= Desacuerdo **LD**=Ligeramente en desacuerdo

**LA**=Ligeramente de Acuerdo **A**= De Acuerdo **TA**=Totalmente de acuerdo

**Fuente:** Bienestar Psicológico

**Nota:** Elaboración propia

La autonomía puede concebirse como un estado o condición de la persona, que no depende de otros para determinados aspectos ya que involucra notablemente a la responsabilidad; de esta manera al ganar autonomía en la vida, se incrementa la responsabilidad de los actos y por tanto se reduce la protección y la influencia de otros. (Flores, 2013. cit N Hernández 2020).

Se tiene un porcentaje de 55% de los estudiantes están de “acuerdo y ligeramente de acuerdo” con el ítem “*Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes*”. Es decir que la persona basa su autoevaluación en sus propios principios y creencias, en lugar de conformarse con los estándares y

expectativas de los demás. Sugiere una fuerte orientación hacia la autoevaluación basada en principios internos, lo que puede fomentar una vida más genuina y conforme a las propias creencias, independientemente de las influencias externas.

También se mencionan que el 48% de los estudiantes marcan la opción de “acuerdo y totalmente de acuerdo” en el ítem *“No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente”*. significa que valoran la autenticidad y la valentía en la comunicación. Esta persona probablemente aprecia la importancia de mantener su punto de vista y no sentirse cohibida por la presión social o la conformidad. En esencia, valoran la honestidad y la integridad personal en la expresión de sus opiniones, incluso si eso implica ser una voz disidente. Esta actitud puede ser beneficiosa para el crecimiento personal y la diversidad de ideas, ya que permite que se exploren y debatan diferentes perspectivas.

Así mismo el 47% está de “acuerdo y ligeramente de acuerdo” con la afirmación *“Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga”*. es decir que podría estar expresando una sensación de dificultad para encontrar o seguir una dirección clara y satisfactoria en su vida. Esta persona podría estar enfrentando desafíos en la toma de decisiones, en encontrar su propósito o en alcanzar metas personales que les brinden satisfacción. con esta afirmación puede señalar una etapa de búsqueda personal y un deseo de encontrar una dirección que sea verdaderamente significativa y satisfactoria.

**Tabla N° 10**

***Dominio del entorno – frecuencias y porcentajes***

DOMINIO DEL ENTORNO	TD		D		LD		LA		A		TA		Total
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	FR	%	%
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	28	7%	27	7%	30	8%	80	21%	107	28% =49	104	28%	100%
19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	30	8%	21	6%	51	14%	81	22%	118	31% =53	75	20%	100%
26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.	43	11%	78	21%	75	20%	76	20%	57	15%	47	13%	100%
29. No tengo claro que es lo que intento conseguir en la vida.	66	18%	71	19%	62	16%	72	19%	56	15%	49	13%	100%
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	37	10%	38	10%	59	16%	79	21%	106	28%	57	15%	100%
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.	45	12%	68	18%	59	16%	86	23%	73	19%	45	12%	100%
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.	21	6%	28	7%	39	10%	82	22%	106	28%	100	27% =55	100%

**TD**=Totalmente en desacuerdo **D**= Desacuerdo **LD**=Ligeramente en desacuerdo

**LA**=Ligeramente de Acuerdo **A**= De Acuerdo **TA**=Totalmente de acuerdo

**Fuente:** *Bienestar psicológico*

**Nota:** *Elaboración propia*

El dominio del entorno se define como la obtención de un sentido de dominio y competencia para manejar su entorno. Controlar una compleja gama de actividades externas, capacidad para crear y hacer uso efectivo de las oportunidades que brinda el entorno; y la habilidad para crear o elegir contextos apropiados para las necesidades y valores personales (Chávez, 2008; Ryff, cit M. Cardozo;2021).

Otro dato importante es que el 55% de los estudiantes encuestados esta de “acuerdo” con el ítem “*Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla*”. Por lo que indica una disposición a enfrentar la infelicidad de manera activa y constructiva, buscando tomar las medidas necesarias para realizar cambios positivos en su vida. Esta actitud proactiva puede ser clave para el crecimiento personal y el logro de una mayor satisfacción y bienestar.

Así también se puede verificar que un porcentaje significativo como es el 53% de la población encuestada esta de “acuerdo y ligeramente de acuerdo” en la afirmación “*Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad*”. Por lo que nos dice que esta afirmación sugiere una actitud saludable y positiva hacia la propia identidad, indicando que la persona se siente cómoda y satisfecha con la mayor parte de su personalidad. Esta autoaceptación puede contribuir a una mayor felicidad y bienestar en la vida.

Como se puede observar en la tabla un porcentaje del 49% están de “acuerdo y ligeramente de acuerdo” en el ítem “*Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad*”. Es decir, que los estudiantes tienen una actitud positiva hacia la planificación y la acción, con un enfoque en el futuro y una disposición para trabajar diligentemente para lograr objetivos personales. La persona encuentra placer en el proceso de establecer metas y en el trabajo necesario para alcanzarlas.

Tabla N° 11

*Crecimiento personal – frecuencias y porcentajes*

CRECIMIENTO PERSONAL	TD		D		LD		LA		A		TA		Total %
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	
4. Me preocupa como otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.	57	15%	84	22%	56	15%	75	20%	70	19%	34	9%	100%
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	66	18%	90	<b>24%</b>	81	<b>22% =46</b>	71	19%	38	10%	30	8%	100%
24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	22	6%	19	5%	36	10%	74	20%	118	<b>31%</b>	107	<b>28% =59</b>	100%
30. Hace mucho tiempo que deje de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.	60	16%	78	21%	68	18%	72	19%	59	16%	39	10%	100%
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	20	5%	16	4%	54	14%	83	22%	121	<b>32%</b>	81	<b>22% =54</b>	100%

**TD**=Totalmente en desacuerdo **D**= Desacuerdo **LD**=Ligeramente en desacuerdo

**LA**=Ligeramente de Acuerdo **A**= De Acuerdo **TA**=Totalmente de acuerdo

**Fuente:** *Bienestar psicológico*

**Nota:** *Elaboración propia*

Es la expresión de sentimientos positivos que orientan al desarrollo personal y al fortalecimiento de capacidades individuales, estado de sensación de un crecimiento continuo, apertura a experiencias nuevas, capacidad de reconocer las mejoras personales, relación a sentimientos positivos dirigidos hacia la búsqueda del desarrollo del propio potencial y el fortalecimiento de las capacidades.

Se menciona que el 59% está de “acuerdo y totalmente de acuerdo” con el ítem “*En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo*”. De manera

que nos dice que la persona percibe un proceso continuo de aprendizaje y autodescubrimiento a lo largo del tiempo. Este sentimiento de crecimiento personal puede estar relacionado con la reflexión, la adaptación a nuevas experiencias y una actitud de apertura hacia el desarrollo personal.

Así también se puede mencionar que un porcentaje significativo como es el 54% de los estudiantes marcaron en la opción de “acuerdo y totalmente de acuerdo” en el ítem “*Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona*”. De manera que estos estudiantes perciben un progreso significativo en su desarrollo personal a lo largo del tiempo. Este sentimiento puede estar asociado con la autoevaluación positiva, el aprendizaje acumulado, la adaptación a desafíos y mejoras en las relaciones y la autoestima.

Por otra parte, el 46% de los estudiantes están en “desacuerdo y ligeramente en desacuerdo” con el ítem “*Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general*”. Esto nos dice que el estudiante puede reflejar una falta de confianza en opiniones personales cuando estas son diferentes del consenso general. Esto puede estar relacionado con la influencia del grupo, la inseguridad personal, la preocupación por el juicio externo, o una preferencia por la aceptación social y la conformidad.

**Tabla N° 12**

*Nivel de Bienestar psicológico*

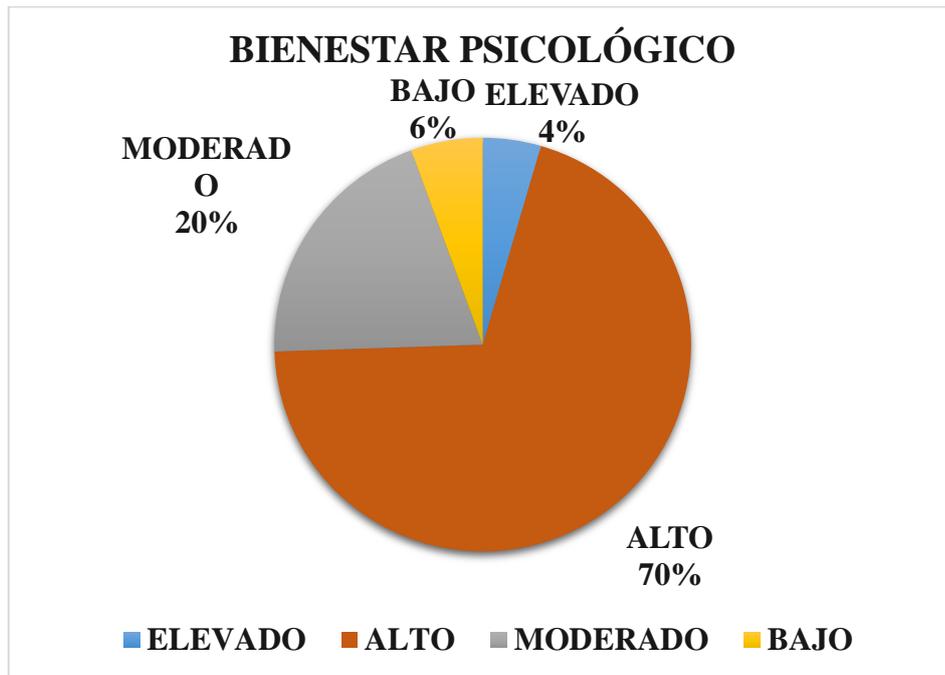
NIVEL	BIENESTAR PSICOLÓGICO	
	Nº	FR
ELEVADO	17	5%
ALTO	263	70%
MODERADO	75	20%
BAJO	21	6%
<b>TOTAL</b>	376	100%

**Fuente:** *Bienestar Psicológico*

**Nota:** *elaboración propia*

**Figura N° 4**

*Nivel de bienestar Psicológico*



*Nota: La figura muestra las cifras del bienestar psicológico.*

Se puede indicar que “el bienestar psicológico con la condición mental y emocional que establece la actividad psíquica adecuada de un individuo con respecto a su modelo individual y a la forma de adaptarse a las necesidades intrínsecas y extrínsecas del contexto físico y social. Además, vincula el bienestar con las creencias que dirigen las actividades de los seres humanos y el sentido otorgado a las vivencias pasadas. Asociado a esto, está el bienestar con tener vivencias admitidas tanto comprendidas emocionalmente como de manera cognitiva de modo beneficiosa, con la habilidad de evitar algunas estimadas como incorrectas y con la capacidad de acomodarse a diferentes situaciones con tolerancia”. (Ryff y Keyes 1995.cit M. Perez, 2017)

En primera instancia se puede mencionar que un porcentaje significativo como es el 70% de los estudiantes universitarios se encuentran en un nivel alto en cuanto al bienestar psicológico lo que quiere decir que una gran mayoría de ellos está en un estado mental y emocional positivo. Esto puede significar que se sienten satisfechos con su vida, tienen una buena salud mental, se sienten satisfechos consigo mismo, aprovechan las

oportunidades que consideran mejor para ellos y manejan adecuadamente el estrés y las demandas académicas,

Un alto nivel de bienestar psicológico puede tener un efecto positivo en el rendimiento académico y en la vida social de los estudiantes. Aquellos que se sienten bien psicológicamente son más propensos a estar motivados, ser productivos y participar activamente en la vida universitaria. Esto es una señal positiva que refleja una mayoría significativa en un estado mental y emocional saludable.

Para Maslow, “el bienestar psicológico se alcanza cuando se satisfacen una serie de necesidades básicas, como las fisiológicas, de seguridad, de pertenencia, de estima y de autorrealización. La autorrealización es el nivel alto de bienestar psicológico, en el cual la persona logra desarrollar su máximo potencial y encontrar un sentido de plenitud en su vida”.

De la misma manera podemos mencionar que el 20% de los estudiantes de la Universidad Juan Misal Saracho tienen un bienestar psicológico moderado lo que significa que una quinta parte de la población estudiantil se encuentra en un estado intermedio en términos de bienestar psicológico. Es decir, estos estudiantes no están en una situación de bienestar psicológico óptimo ni tampoco en una situación de malestar significativo.

El bienestar psicológico moderado podría implicar que estos estudiantes experimentan algunas dificultades o estrés, pero no al nivel de un bienestar psicológico deficiente. También puede sugerir que están en una posición en la que podrían beneficiarse de intervenciones o apoyos adicionales para mejorar su bienestar.

El autor Corral (2012) conceptualiza como la ausencia de “enfermedad o malestar psíquico, sino que al contrario habla sobre la presencia de sanidad que se refleja en el estado y sentimiento de realización, crecimiento, plenitud, felicidad, satisfacción y bienestar subjetivo”.

Así también se puede evidenciar en la gráfica que un porcentaje no tan significativo como es el 6% de los universitarios tienen un nivel bajo en su bienestar psicológico lo que están experimentando un estado significativo de malestar o dificultades emocionales. Esto puede incluir sentimientos persistentes de tristeza, desesperanza, ansiedad, o estrés,

de manera que esto puede manifestarse en dificultades para realizar tareas cotidianas, mantener responsabilidades laborales o académicas, y participar en actividades sociales.

También mencionar que estas personas se sientan aisladas o desconectadas de los demás. Pueden evitar interacciones sociales y experimentar problemas en sus relaciones personales debido a su estado emocional. Un bajo nivel de bienestar psicológico puede llevar a una disminución en el rendimiento académico o laboral. La falta de concentración, motivación y energía puede afectar negativamente la capacidad de cumplir con responsabilidades y alcanzar metas, pueden tener una percepción negativa de sí mismas y de sus capacidades. Esto puede llevar a una baja autoestima y a una sensación de incapacidad para enfrentar desafíos es decir que las personas están enfrentando desafíos significativos que impactan su calidad de vida.

Como contextualiza Camilli (2012) estos estudiantes denominan la “valoración de situaciones o circunstancias cotidianas que son influidas con la posibilidad de experimentarlas de forma óptima y satisfactoria a lo largo de las etapas del ciclo vital del ser humano”.

De la misma manera un porcentaje del 5% de los estudiantes que asisten a la universidad “Juan Misael Saracho” tienen un nivel elevado en su bienestar psicológico de manera que nos dice en los estudiantes refleja una condición general de salud mental positiva y un manejo efectivo de las demandas de la vida. Estos estudiantes tienden a prosperar en sus estudios y en su vida personal, contribuyendo positivamente a su entorno académico y social.

Estos estudiantes suelen tener una buena capacidad para manejar el estrés y las demandas de la vida académica y personal. Son más resilientes ante los desafíos y mantienen una actitud positiva frente a las adversidades, está asociado con una alta motivación y energía para participar en actividades académicas, sociales y recreativas.

Estos estudiantes tienden a estar comprometidos y activos en sus estudios y otras áreas de su vida, suelen tener relaciones interpersonales positivas y satisfactorias. Mantienen conexiones significativas con amigos, familiares y compañeros, y disfrutan de una red de apoyo social sólida, la estabilidad emocional y la capacidad para manejar el estrés suelen

reflejarse en un buen rendimiento académico, estos estudiantes son capaces de concentrarse en sus estudios y enfrentar los desafíos académicos de manera efectiva.

**Tabla N° 13**

*Nivel de la autoaceptación*

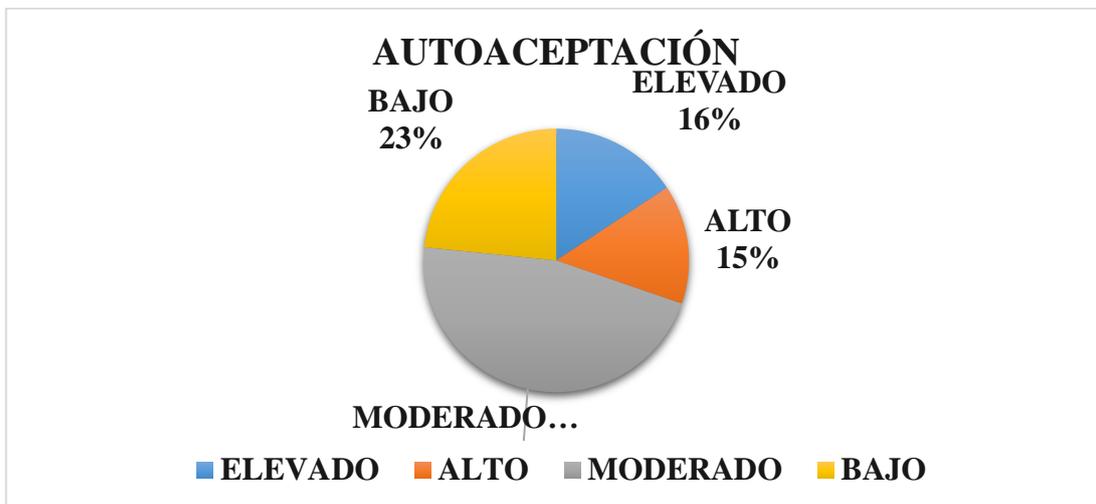
NIVEL	AUTOACEPTACIÓN	
	N°	FR
<b>ELEVADO</b>	59	16%
<b>ALTO</b>	55	15%
<b>MODERADO</b>	174	46%
<b>BAJO</b>	88	23%
<b>TOTAL</b>	376	100%

*Fuente: Bienestar psicológico*

*Nota: Elaboración Propia*

**Figura N° 5**

*Nivel de la autoaceptación*



*Nota: La figura presenta las cifras del nivel de la autoaceptación.*

En consecuencia, se define la auto aceptación como algo más extenso que la conceptualización de la autoestima. Pues es una autoevaluación prolongada que incluye el conocimiento y aprobación de las fortalezas y debilidades individuales, parte de las razones primordiales del bienestar. El ser humano pretende sentirse bien consigo mismo, reconociendo de sus limitaciones personales. Mantener actitudes objetivas hacia sí mismo es una cualidad primordial de la actividad psicológica positiva.

Entonces cabe mencionar que el 46% de los estudiantes se encuentran en un nivel moderado en la autoaceptación lo cual nos indica que tienen una visión razonablemente equilibrada de sí mismos, puede llevar a un equilibrio entre la confianza en uno mismo y la autocrítica. Esto puede tener un impacto positivo en la motivación y en el establecimiento de metas pueden estar en un proceso continuo de crecimiento personal, buscando mejorar su autoestima y aceptación, mientras manejan aspectos de sí mismos que aún les resultan difíciles de aceptar. Por lo que puede influir en el rendimiento académico, los estudiantes pueden tener un sentido de competencia, pero también pueden experimentar dudas que afectan su rendimiento. Sin embargo, esta moderación puede ser suficiente para mantener una buena estabilidad en sus estudios. Un nivel moderado de autoaceptación puede ser beneficioso porque sugiere que los estudiantes están en un camino hacia la aceptación plena, el hecho de que ya tengan una base de autoaceptación puede facilitarles el proceso de desarrollar una mayor autoestima y una visión más positiva de sí mismos.

Así también un porcentaje del 23% de los estudiantes se encuentran en un nivel bajo lo que nos quiere decir que puede contribuir a problemas emocionales como la ansiedad, la tristeza y la baja autoestima. Estas personas pueden experimentar un malestar psicológico que afecta su bienestar general así también la falta de aceptación personal puede aumentar los niveles de estrés y ansiedad, especialmente cuando se enfrentan a desafíos o se comparan con los demás, a autoaceptación baja puede impactar negativamente en el rendimiento académico o profesional. La falta de confianza en uno mismo puede reducir la motivación y el rendimiento, ya que las personas pueden dudar de sus capacidades y evitar asumir riesgos o nuevos desafíos.

Del mismo modo el 16% de la población estudiantil se encuentra en un nivel alto en la esta dimensión de manera que, los estudiantes con un alto nivel de autoaceptación tienen una sólida confianza en sí mismos y en sus capacidades de modo que reconocen y valoran tanto sus fortalezas como sus limitaciones, y mantienen una actitud positiva hacia su identidad y habilidades, son capaces de aceptar sus errores y defectos sin que esto afecte negativamente su autoestima. Tienen una visión equilibrada y realista de sí mismos.

Estas personas suelen estar asociado con una buena salud emocional y psicológica. Estos estudiantes tienden a experimentar menos estrés, ansiedad y sentimientos de

insuficiencia. Suelen mostrar un buen rendimiento académico y profesional. Su confianza en sí mismos les permite abordar sus estudios y tareas con mayor eficacia y compromiso, están más dispuestos a asumir riesgos y desafíos, ya que tienen una actitud positiva hacia el aprendizaje y la mejora continua.

De la misma manera un 15% se encuentran en un nivel alto en cuanto a esta dimensión indica que esta minoría está disfrutando de un sólido sentido de valor personal y bienestar emocional. Estos estudiantes probablemente están mejor equipados para enfrentar los desafíos académicos y personales, y contribuyen positivamente a su entorno social. Este grupo de estudiantes suelen sentirse seguros de su valor y capacidades, de modo que aceptan sus fortalezas y debilidades de manera equilibrada y positiva, lo que contribuye a una autoestima robusta. Tienen la habilidad de tratarse a sí mismos con amabilidad y comprensión, incluso en momentos de fracaso o error, sin que esto afecte significativamente su autoimagen, tienden a manejar el estrés y los desafíos de manera más efectiva, gracias a su alta autoaceptación y la resiliencia emocional les permite enfrentar adversidades con una actitud positiva.

**Tabla N° 14**

*Nivel de propósito en la vida*

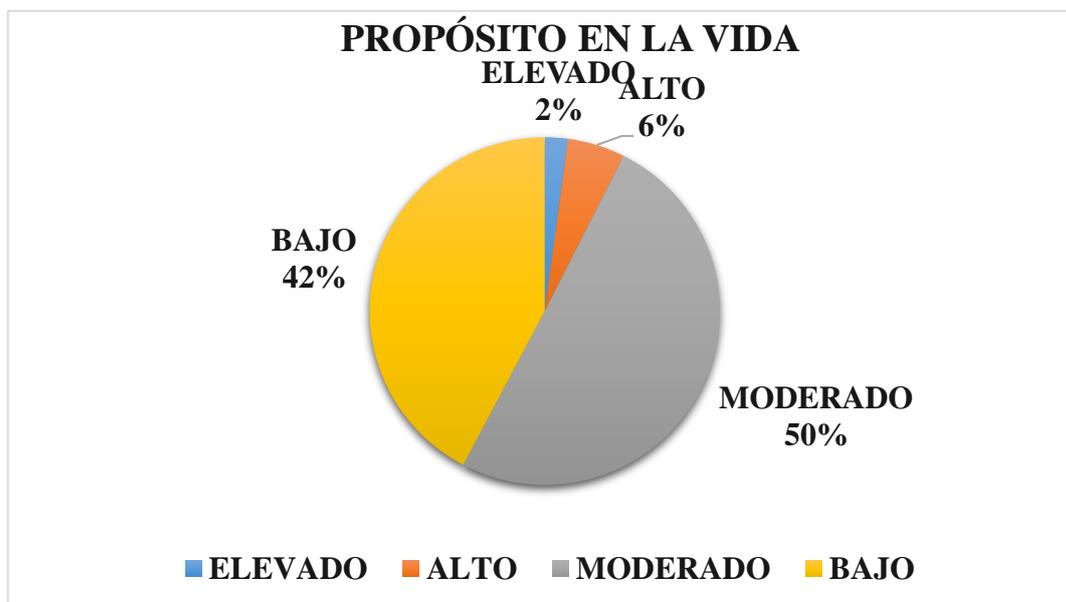
NIVEL	PROPÓSITO EN LA VIDA	
	Nº	FR
<b>ELEVADO</b>	8	2%
<b>ALTO</b>	20	5%
<b>MODERADO</b>	189	50%
<b>BAJO</b>	159	42%
<b>TOTAL</b>	376	100%

*Fuente: Bienestar psicológico*

*Nota: Elaboración propia*

**Figura N° 6**

*Nivel de propósito en la vida*



*Nota: La figura presenta las Cifras del nivel de propósito en la vida*

Por lo que se puede mentar que “los seres humanos requieren proponerse metas, determinar objetivos que les ayuden a dar algún sentido a sus vidas. Precisan, por tanto, el sentido de la vida acorde a los objetivos conscientes y metas sensatas que den significado a las experiencias del pasado y las que se darán en el futuro” (Ryff, 1989. Cit, M Perez).

Como se puede observar la gráfica el 50% se encuentra en un nivel moderado en cuanto a esta dimensión lo que refiere que indica que la mitad de la población estudiantil tiene una percepción intermedia con tendencia baja, posiblemente cambiante de su dirección y objetivos. Este grupo puede estar en una fase de exploración y desarrollo de sus metas a largo plazo, tienen una idea razonable de lo que desean lograr o hacia dónde se dirigen, pero es posible que aún estén en proceso de definir con mayor claridad sus objetivos y metas a largo plazo.

Estas personas son capaces de trazarse objetivos concretos y alcanzarlos, otorgándole dirección a su vida presente y que sus experiencias pasadas contribuyen a su crecimiento actual. Son aquellas expectativas personales que tiene el individuo, se trata de que la persona tenga algún propósito o meta y luchar por conseguirlo; para poder desarrollar

esta habilidad es necesario que el individuo empiece a planificar en distintos tiempos, considerando algo en concreto y que puede lograr.

Así también es importante mencionar que el 42% está en un nivel bajo lo que indica que estos estudiantes con un bajo nivel de propósito pueden estar luchando por definir qué quieren lograr en el futuro. Pueden sentir una falta de dirección o de objetivos claros, lo que puede generar sentimientos de confusión e indecisión, podrían no tener una conexión sólida con sus metas personales o profesionales, lo que puede llevar a una sensación de estar "perdido" o sin un camino definido.

La falta de propósito puede contribuir a altos niveles de estrés y ansiedad, ya que los estudiantes pueden sentirse inseguros acerca de su futuro y su capacidad para alcanzar metas significativas, puede llevar a una disminución en la motivación y el interés en actividades académicas o personales. Estos estudiantes pueden tener dificultades para encontrar razones para comprometerse con sus estudios o proyectos.

De otro modo cabe mencionar que un porcentaje del 5% se encuentra en un nivel alto lo que quiere decir que los estudiantes con un alto nivel de propósito tienen una comprensión clara de sus objetivos y metas a largo plazo. Pueden tener una visión definida sobre lo que desean lograr en su vida personal y profesional, y una fuerte motivación para alcanzar esos objetivos, están comprometidos con sus metas y muestran una gran determinación y enfoque en sus esfuerzos. Su sentido de propósito actúa como una guía y fuente de energía para sus actividades diarias así mismo tienen un fuerte sentido de propósito suele estar asociado con altos niveles de motivación y satisfacción en la vida.

Estos estudiantes tienden a experimentar una mayor satisfacción general y una actitud positiva hacia sus estudios y actividades. contribuye a una mayor resiliencia frente a los desafíos y contratiempos. Estos estudiantes tienen una fuente interna de fortaleza que les ayuda a superar dificultades y mantener una perspectiva positiva.

El 2% de la población estudiantil se encuentran en un nivel elevado en cuanto a esta dimensión lo que indica que los estudiantes en el nivel elevado tienen una comprensión extremadamente clara y definida de sus objetivos y metas, tienen una visión muy concreta sobre el propósito y la dirección de sus vidas, lo que les proporciona una fuerte motivación y compromiso. Su sentido de propósito está profundamente integrado en

todos los aspectos de su vida, influenciando su comportamiento, decisiones y metas a largo plazo. Estos estudiantes probablemente sienten que su propósito les da una razón profunda para sus esfuerzos y actividades diarias, contribuye a altos niveles de satisfacción y realización personal. Por ultimo mencionar que tienden a experimentar un sentido profundo de cumplimiento y plenitud, ya que sus acciones y metas están alineadas con sus valores y deseos más profundos.

**Tabla N° 15**

*Nivel de relaciones positivas*

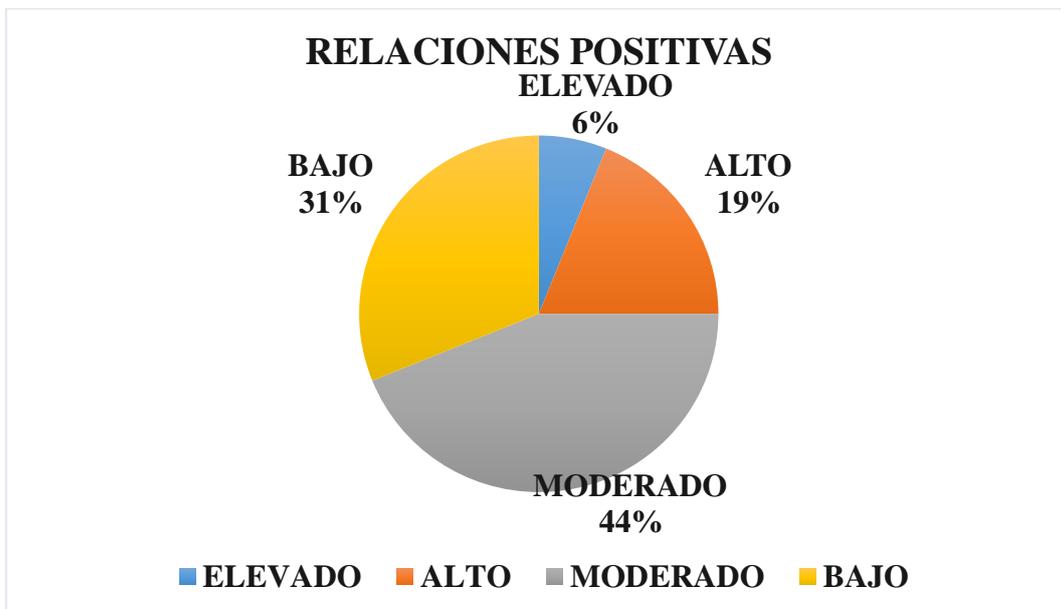
NIVEL	RELACIONES POSITIVAS	
	Nº	FR
ELEVADO	23	6%
ALTO	71	19%
MODERADO	165	44%
BAJO	117	31%
<b>TOTAL</b>	376	100%

*Fuente: Bienestar psicológico*

*Nota: elaboración propia*

**Figura N° 7**

*Nivel de relaciones positivas*



*Nota: La figura presenta las cifras de la dimensión relaciones positivas.*

El desarrollo de vínculos estables y duraderos, ser empáticos y confiar en los otros, siendo el amor un componente importante. Esta dimensión trata sobre cómo el individuo

cultiva y mantiene las relaciones con otros, debido a que somos personas que necesitamos mantener relaciones sociales estables, por lo tanto, es necesario promover relaciones sociales satisfactorias y de confianza, afecto e intimidad con otras personas.

De acuerdo a los resultados el 44% de los estudiantes que asisten a la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho se encuentran en un nivel moderado con tendencia al nivel bajo ya que menos de la mitad de los universitarios se encuentran con un porcentaje bajo, en cuanto a esta dimensión por lo que nos dice que una parte significativa de la población estudiantil experimenta relaciones interpersonales que son aceptables. En otras palabras, estos estudiantes tienen interacciones sociales y relaciones con compañeros, profesores y otros miembros de la comunidad universitaria que son funcionales y adecuadas, pero podrían beneficiarse de mejoras para llegar a un nivel más alto de satisfacción y calidad.

Este grupo de estudiantes pueden estar cumpliendo con las expectativas mínimas para mantener un entorno social armonioso, no se les hace difícil mantener relaciones estrechas con los demás, por lo que a menudo son personas que no se sienten solos, ya que tienden a contar con amigos cercanos a quienes recurrir en todo momento; por otro lado disfrutan de tener conversaciones personales con amigos y miembros de su familia, es importante para ellos poder escuchar a las personas cercanas acerca de sus problemas cuando recurren a ellos, esto evidencia que de una u otra manera sienten que logran muchas cosas manteniendo relaciones cercanas con su entorno, dispuestos a compartir su tiempo con ellos, de tal modo que se observa que la autoaceptación implica una forma más genuina de compartir con los demás y generar una relación que satisfaga a ambas partes.

Por otra parte, mencionar que el 31% están en un nivel bajo, lo que indica que una parte significativa de los estudiantes puede estar enfrentando desafíos importantes en sus interacciones sociales. Esto podría incluir dificultades para formar amistades, mantener relaciones saludables con compañeros y profesores, o sentir un sentido de conexión con la comunidad universitaria. podrían experimentar sentimientos de soledad, aislamiento o falta de apoyo, lo que podría afectar su bienestar general y rendimiento académico esto podría ser por no confiar en las demás personas o compañeros, por falta de confianza en los demás, como la falta de habilidades sociales, la ansiedad social, diferencias culturales o experiencias previas negativas.

Estos estudiantes tienden a tener una idea sobre lo que los demás pueden estar pensando de ellos, es decir cómo los demás los ven, en algunas oportunidades pueden sentirse un tanto aislados de su entorno, por tener un limitado grupo de amigos cercanos, con quienes compartir sus temores y experiencias. Suelen no haber experimentado muchas veces relaciones cálidas y confiables con su entorno, esto puede indicar por qué sus relaciones con los demás se ven un tanto afectadas, se debe tener en claro que, si bien son personas con este tipo de características, esto no les impide mantener relaciones estrechas con su entorno, por lo que cuando se proponen logran establecer este vínculo de confianza.

Así también se puede evidenciar un porcentaje del 19% de la población universitaria se encuentra en un nivel alto por lo cual se refiere que tienen relaciones positivas satisfactorias con sus compañeros, docentes y otros miembros de la comunidad universitaria. Estas relaciones probablemente se caracterizan por un alto nivel de apoyo emocional, confianza, y colaboración. Los estudiantes con relaciones positivas fuertes suelen experimentar un mayor bienestar emocional, una mayor satisfacción con la vida universitaria y una mejor adaptación académica y social. Esta red de apoyo puede contribuir significativamente a su éxito académico y a su capacidad para manejar el estrés. Por lo que no se le hace difícil tener amistades de confianza que fortalecen sus relaciones sociales.

De igual manera un porcentaje mínimo como es el 6% de la población se encuentra en un nivel elevado en cuanto a esta dimensión lo que nos indica que este grupo de estudiantes tiene relaciones interpersonales que se destacan por su calidad superior. Estas relaciones suelen ser profundas, llenas de apoyo emocional, confianza y una comunicación efectiva. Estos estudiantes probablemente disfrutan de conexiones significativas con sus compañeros, profesores y otros miembros de la comunidad estudiantil. Las relaciones interpersonales de alta calidad tienen un impacto profundo en el bienestar emocional y el éxito académico de los estudiantes.

**Tabla N° 16**

*Nivel de autonomía*

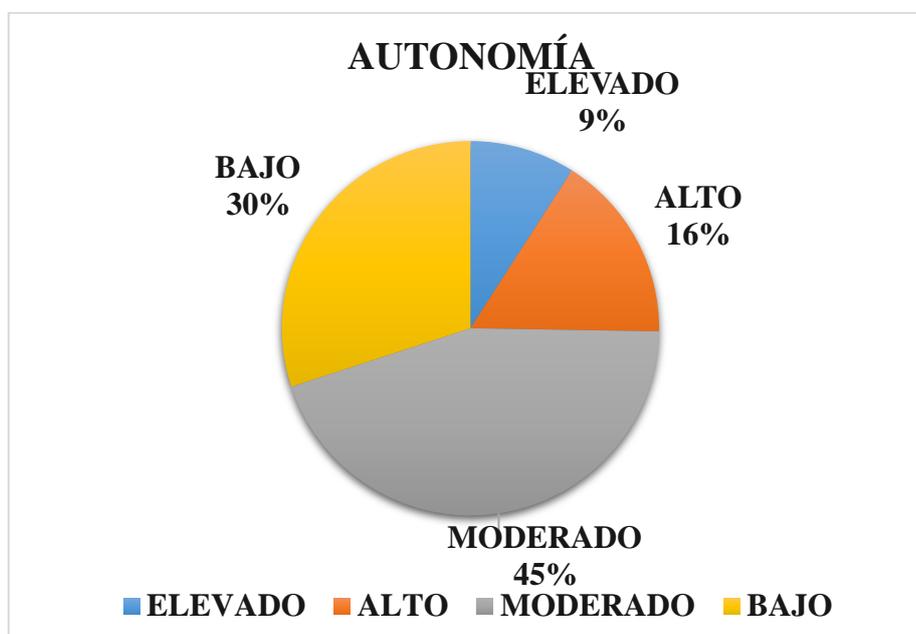
NIVEL	AUTONOMÍA	
	N°	FR
ELEVADO	34	9%
ALTO	61	16%
MODERADO	168	45%
BAJO	113	30%
<b>TOTAL</b>	<b>376</b>	<b>100%</b>

*Fuente: Bienestar Psicológico*

*Nota: Elaboración propia*

**Figura N° 8**

*Nivel de Autoestima*



*Nota: La figura presenta las cifras del nivel de autonomía.*

Para poder mantener su individualidad debe creer y defender sus convicciones (autodeterminación), ser independiente y demostrar autoridad personal. Aquellas se consideran autónomos suelen resistir la presión social y gerenciar su comportamiento. De igual forma, esta dimensión está enfocada a la habilidad que tienen las persona para tolerar las presiones sociales, la crítica y actuar basándose en valores y estándares interiorizados. Esta habilidad, genera independencia y estabilidad en la persona.

Cabe mencionar que el 45% de la población universitaria tienen un nivel moderado con tendencia al nivel bajo en esta dimensión, de manera que se puede mencionar que los

estudiantes sugieren que tienen una capacidad aceptable para tomar decisiones y gestionar su propio aprendizaje y vida diaria, pero no necesariamente están en un nivel alto de independencia. Esto puede significar que estos estudiantes pueden manejar sus responsabilidades básicas, pero aún podrían necesitar apoyo o guía en ciertas áreas lo que indica que toman decisiones, en su mayoría, sin recurrir a la ayuda de los demás, no tienen la necesidad de cambiar su forma de actuar y pensar para parecerse a los demás, suelen no tener miedo de expresar sus opiniones, sentimientos aun cuando vayan en contra de la mayoría de las opiniones; se tiene claro cuáles son sus necesidades y deseos; la voluntad de alcanzarlos, el reconocimiento de los deseos, necesidades y voluntad ajena, permitiendo al estudiante ser como es, alcanzando la seguridad para el libre desarrollo, dejando de lado la preocupación de lo que piensan de su persona.

Por otro lado, un dato importante como es el 30% de la población se encuentra en un nivel bajo lo que indica que esta parte de la población universitaria tiene serias dificultades para tomar decisiones de manera independiente, gestionar su tiempo y asumir responsabilidades personales y académicas. Esto podría traducirse en problemas para organizar sus tareas, priorizar actividades o resolver problemas sin ayuda externa. Los estudiantes con un bajo nivel de autonomía pueden experimentar mayores niveles de estrés, ansiedad y dificultades académicas debido a su incapacidad para manejar eficazmente sus responsabilidades. Esto puede afectar su rendimiento académico y su bienestar general, ya que la falta de autonomía a menudo está vinculada a una dependencia excesiva en otras personas para obtener dirección y apoyo.

Así mismo mencionar que el 16% de los estudiantes se encuentran en un nivel alto en cuanto a esta dimensión lo que sugiere que estos estudiantes tienen una capacidad sobresaliente para tomar decisiones independientes, gestionar su tiempo de manera efectiva, y asumir responsabilidades tanto académicas como personales. Probablemente son muy autosuficientes y capaces de navegar los desafíos universitarios con una mínima supervisión, los estudiantes con alta autonomía suelen tener un fuerte sentido de control sobre su vida académica y personal, lo que puede conducir a una mayor satisfacción, menor estrés, y un rendimiento académico más sólido. Estos estudiantes probablemente se sienten más seguros en sus decisiones y en la gestión de su carga de trabajo.

De la misma manera el 9% de la población se encuentra en un nivel elevado lo que refiere que los estudiantes son capaces de tomar decisiones por si mismos por lo que han

desarrollado habilidades excepcionales para la autogestión. Son capaces de ser responsables de sus actos y tomar decisiones importantes de manera independiente, organizar su tiempo de forma efectiva, y asumir responsabilidades académicas y personales con mínima supervisión. Los estudiantes que tienen un nivel elevado de autonomía suelen experimentar un mayor bienestar emocional y éxito académico. Su capacidad para gestionar su carga de trabajo, resolver problemas y adaptarse a los desafíos puede llevar a una mayor satisfacción y rendimiento en sus estudios.

Por lo cual se puede decir que tener una buena autonomía permite que las decisiones no sean influenciadas por los demás y ejercitar la libre elección de los actos, sobreponer siempre ante las situaciones los principios de la propia persona.

**Tabla N° 17**

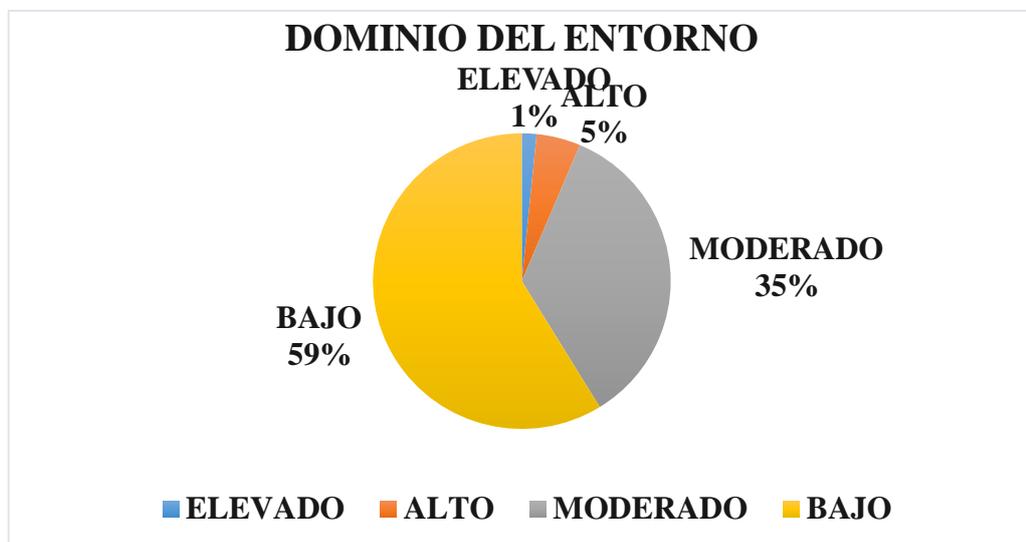
*Nivel de dominio del entorno*

NIVEL	DOMINIO DEL ENTORNO	
	N°	FR
ELEVADO	6	2%
ALTO	18	5%
MODERADO	131	35%
BAJO	221	59%
<b>TOTAL</b>	<b>376</b>	<b>100%</b>

*Nota: Bienestar psicológico*

**Figura N° 9**

*Nivel de Dominio del entorno*



*Nota: La figura presenta las cifras del nivel de la dimensión dominio del entorno.*

Se puede decir que es la habilidad que presenta la persona para modificar los espacios físicos y sociales con el propósito de sacar provecho para atender sus anhelos y requerimientos. El alto dominio en esta dimensión se refleja en mayor control de la vida y ejercer influencia en uno mismo y los demás. Según Giménez (2005) las personas con esta habilidad influyen en su contexto y saben que tienen el control.

De la tal manera que un porcentaje muy significativo como es el 59% se encuentra en un nivel bajo en cuanto a la dimensión dominio del entorno lo que podemos decir que estos estudiantes tienen problemas para gestionar aspectos importantes de su vida universitaria. Esto puede incluir dificultades para adaptarse a las demandas académicas, manejar el tiempo de manera efectiva, o controlar factores externos que afectan su rendimiento y bienestar. suelen experimentar dificultades significativas en la gestión de sus responsabilidades y en la adaptación a su entorno académico, laboral o personal.

Las personas con un bajo nivel en dominio del entorno suelen enfrentar una serie de desafíos relacionados con la gestión del tiempo, la adaptación al cambio, el manejo del estrés, y la toma de decisiones. Estos desafíos pueden llevar a una sensación de sobrecarga y falta de control, afectando su rendimiento académico, laboral y bienestar general. Es posible que no manejan de manera eficiente sus habilidades organizativas.

Así también el 35% está en un nivel moderado lo que esto indica que una proporción considerable de estudiantes tiene una capacidad intermedia para gestionar y controlar su entorno académico y personal, suelen tener dificultades en organizar y arreglar su vida, de manera que se ven satisfechos en comparación con aquellas personas que presentan un buen desenvolvimiento en su entorno, el esfuerzo por encontrar el tipo de relaciones y actividades que suelen necesitar no ha sido muchas veces exitoso, pero sin dejar de lado que esto les impida poder lograrlo en otras oportunidades y a lo largo de sus vidas, estos estudiantes tienen habilidades aceptables para manejar sus responsabilidades y adaptarse a su entorno, pero pueden no ser completamente eficaces en todos los aspectos.

Pueden gestionar algunas tareas y desafíos con éxito, pero también podrían enfrentar dificultades en ciertas áreas, aunque pueden manejar su entorno de manera razonable, es probable que enfrenten desafíos o dificultades que afectan su capacidad para mantener un control constante y eficiente. Su rendimiento académico y bienestar general pueden ser relativamente estables, pero con margen para mejora. Estos estudiantes podrían

experimentar períodos de éxito y estabilidad, seguidos de momentos en los que luchan con la gestión del tiempo, la adaptación a cambios, o el cumplimiento de responsabilidades.

El 5% se encuentra en un nivel alto lo que indica suelen ser personas capaces de manejar muchas responsabilidades de su vida diaria, dando a conocer que en el caso de los adultos mayores esto no se les hace imposible, por lo tanto, no encuentran difíciles las cosas que deben hacer diariamente. tiene habilidades avanzadas en la gestión de su tiempo, adaptación a cambios, y resolución de problemas. Estos estudiantes son capaces de manejar de manera eficiente sus responsabilidades académicas y personales con una mínima supervisión o apoyo externo.

Son muy efectivos en la organización de sus tareas, anticipan problemas y encuentran soluciones de manera proactiva. Su capacidad para controlar su entorno y adaptarse a las demandas es notablemente superior. Estos estudiantes tienden a tener un alto rendimiento académico debido a su habilidad para gestionar eficazmente sus estudios y responsabilidades. Su organización y planificación les permiten cumplir con plazos y manejar una carga de trabajo significativa.

Por ultimo cabe mencionar que el 2% se encuentra en un nivel elevado en esta dimensión Estos estudiantes tienen una capacidad sobresaliente para manejar sus responsabilidades de manera eficiente y con un alto grado de control teniendo seguridad de la situación en la que viven, de tal modo que las exigencias de la vida cotidiana no los deprime con frecuencia, tienen una sensación de control sobre el mundo y se sienten capaces de influir en el contexto que les rodea. Son extremadamente efectivos en la organización y anticipación de problemas. Su habilidad para gestionar de manera proactiva su entorno les permite mantener un alto nivel de rendimiento y adaptarse rápidamente a nuevas situaciones o desafíos.

**Tabla N° 18**

*Nivel de crecimiento personal*

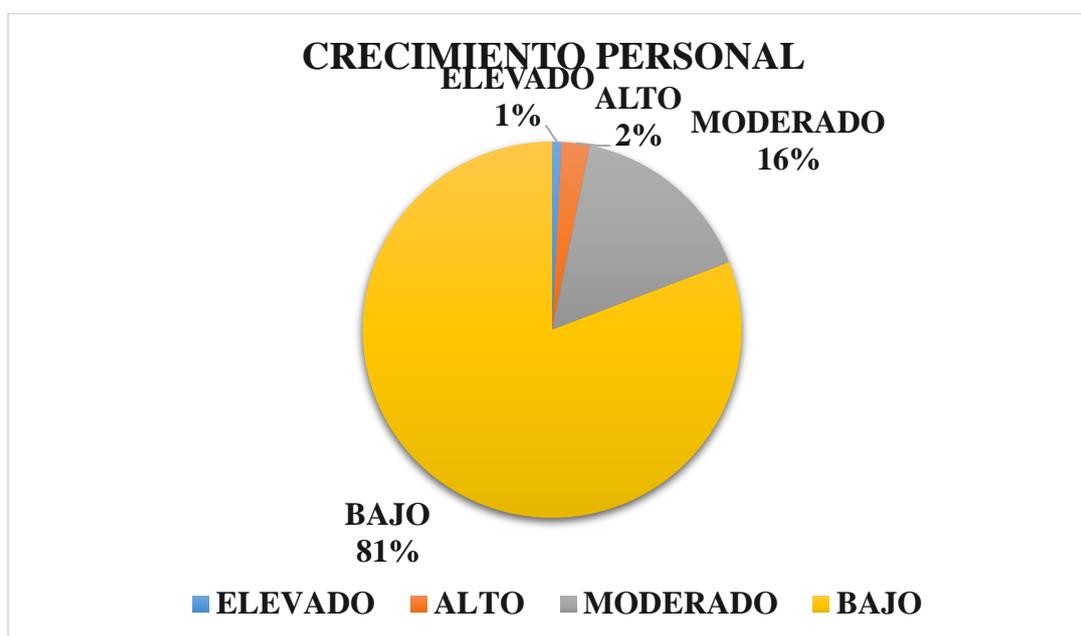
NIVEL	CRECIMIENTO PERSONAL	
	N°	FR
ELEVADO	3	1%
ALTO	9	2%
MODERADO	60	16%
BAJO	304	81%
<b>TOTAL</b>	<b>376</b>	<b>100%</b>

*Fuente: Bienestar psicológico*

*Nota: Elaboración propia*

**Figura N° 10**

*Nivel de Crecimiento Personal*



*Nota: La figura present las cifras del nivel de crecimiento personal.*

Esta dimensión posee un nivel óptimo cuando se percibe como ser que se desarrolla con cada experiencia de vida y es capaz de identificar y mejorar, además posee amplitud de pensamiento y posee disposición para diferentes experiencias. Asimismo, se trata de la búsqueda constante de recursos internos para alcanzar su máximo desarrollo. Para

adquirir esta habilidad, la persona debe enfocarse a seguir creciendo, mejorando constantemente y visualizándose como una persona que evoluciona permanentemente.

Como se puede evidenciar en la gráfica un porcentaje muy significativo como es el 81% de los estudiantes universitarios se encuentran en un nivel bajo en cuanto a su crecimiento personal lo que refiere que muchos de ellos están experimentando dificultades significativas en su desarrollo personal. Esto podría reflejar una falta de progreso en áreas como la autoconciencia, la autoeficacia, el desarrollo de habilidades personales y profesionales, y la adaptación a nuevas experiencias, pueden no estar aprovechando al máximo las oportunidades que la universidad les brinda. La falta de crecimiento personal puede afectar el rendimiento académico al reducir la motivación, la autoeficacia y la capacidad para enfrentar desafíos. De manera que no desarrollan sus habilidades personales pueden tener dificultades para cumplir con las demandas académicas y personales, pueden sentir que no están alcanzando su potencial, lo que puede llevar a sentimientos de frustración y estrés.

Es posible que estos estudiantes no están conscientes de cómo sus acciones afectan a los demás o cómo sus habilidades y comportamientos impactan su desarrollo personal así también tienen poca confianza en su capacidad para enfrentar desafíos y alcanzar objetivos, esto puede llevar a una menor disposición para asumir riesgos o probar nuevas experiencias, se sienten desmotivados o incapaces de tomar la iniciativa para mejorar o cambiar su situación.

El 16% de la población estudiantil tienen un nivel moderado en su crecimiento personal de manera que posiblemente se deba a la forma particular de cada estudiante para sentirse bien o no en el momento de evaluar las experiencias vividas consigo mismo y con los demás, implicando aspectos singulares de cada ser humano y del proceso de vida alcanzado, tienen una comprensión básica de sus fortalezas y debilidades y están trabajando en el desarrollo de habilidades y metas personales. Están en el proceso de desarrollar una mayor autoconciencia y habilidades para enfrentar desafíos.

Estos estudiantes pueden manejar sus responsabilidades de manera razonable y están en el camino hacia un mayor desarrollo, Su bienestar general puede ser relativamente positivo, pero podrían beneficiarse de mayores oportunidades y apoyo para alcanzar un

desarrollo personal más completo. Pueden experimentar un nivel intermedio de satisfacción y motivación.

También se puede observar que un 2% se encuentran en un nivel alto lo que indica que estos estudiantes Experimentan un estado de satisfacción y sabiduría que permite evaluar su vida, partiendo de sus experiencias propias, meditan sobre los cambios alcanzados a lo largo del tiempo, la posibilidad de relacionarse con los demás así mismo se encuentran satisfechos al ver cómo sus perspectivas han cambiado para bien, probablemente tiene una profunda autoconciencia y comprensión de sus fortalezas, debilidades, valores y objetivos, trabajado extensamente en su autoevaluación y crecimiento personal. Pueden tener la resiliencia, el liderazgo, la comunicación efectiva y la resolución de problemas. Su capacidad para gestionar y superar desafíos es notable, este grupo de estudiantes tienen una alta capacidad para establecer y alcanzar metas, manejar el tiempo eficientemente y adaptarse a nuevas situaciones.

Por ultimo mencionar un porcentaje mínimo como es el 1% de los estudiantes se encuentran en un nivel elevado en cuanto a esta dimensión probablemente tienen una profunda autoconciencia y comprensión de sus fortalezas, debilidades, valores y objetivos; han trabajado extensamente en su autoevaluación y crecimiento personal y desarrollado habilidades personales y profesionales avanzadas, como la resiliencia, el liderazgo, la comunicación efectiva y la resolución de problemas. Su capacidad para gestionar y superar desafíos es notable, también indica que un número muy reducido de ellos ha logrado un desarrollo significativo en aspectos como la autoconciencia, la gestión emocional, la toma de decisiones y el autorreflexión.

## 5.4 RESULTADOS DEL TERCER OBJETIVO

### OBJETIVO N° 3

De acuerdo al objetivo planteado:

Establecer si existe correlación entre la dimensión autorregulación académica y las dimensiones de bienestar psicológico en los estudiantes de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho”.

**Tabla N° 19**

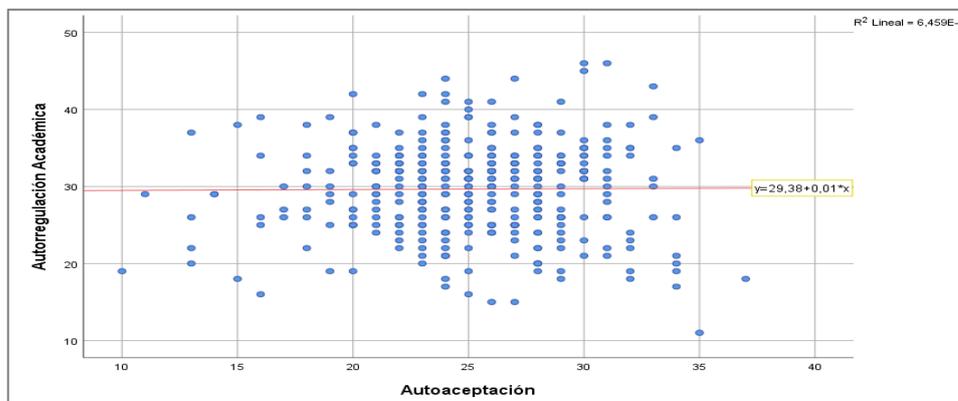
*Coefficiente de correlación entre la autorregulación académica y la autoaceptación*

		Autorregulación Académica	Autoaceptación
Autorregulación Académica	Correlación de Pearson	1	,008
	Sig. (bilateral)		,877
	N	376	376
Autoaceptación	Correlación de Pearson	,008	1
	Sig. (bilateral)	,877	
	N	376	376

*Nota: Correlación entre autorregulación académica y autoaceptación.*

**Figura N° 11**

*Coefficiente de correlación entre la autorregulación académica y la autoaceptación*



Como se puede observar en la tabla y figura, la relación hallada entre la autorregulación académica y autoaceptación es de:  $r = 0.008$ , por lo tanto, se muestra que

existe una correlación positiva muy baja es decir poco significativa, existe una tendencia a que cuando una de las dimensiones aumenta, la otra también lo haga, y una disminución en una dimensión conducirá a una disminución en la otra. Se entiende que una correlación positiva baja cuando un aumento en una variable conduce a un aumento en la otra variable. Teniendo en cuenta lo anterior mencionado podemos indicar que existe una relación entre las dimensiones estudiadas en la investigación, donde se conoce que los estudiantes al encontrarse en nivel medio en la dimensión postergación de actividades tienen la capacidad de tener un nivel moderado en su autoaceptación, como así mismo, si el nivel de postergación de actividades es alto no se podrá desarrollar una autoaceptación favorable en los estudiantes, es decir que si el estudiante mejora su autoaceptación personal también mejora en el nivel de autorregulación académica.

En otras palabras, este valor sugiere que prácticamente existe una asociación entre estas dos dimensiones con poca significancia, lo que indica que los estudiantes que tienen un nivel medio en la autorregulación académica es decir que autorregulan su comportamiento tienden sentirse bien consigo mismo reconociendo sus limitaciones personales, también tienen un nivel medio en la dimensión de autoaceptación.

**Tabla N° 20**

***Coefficiente de correlación entre la autorregulación académica y el propósito en la vida***

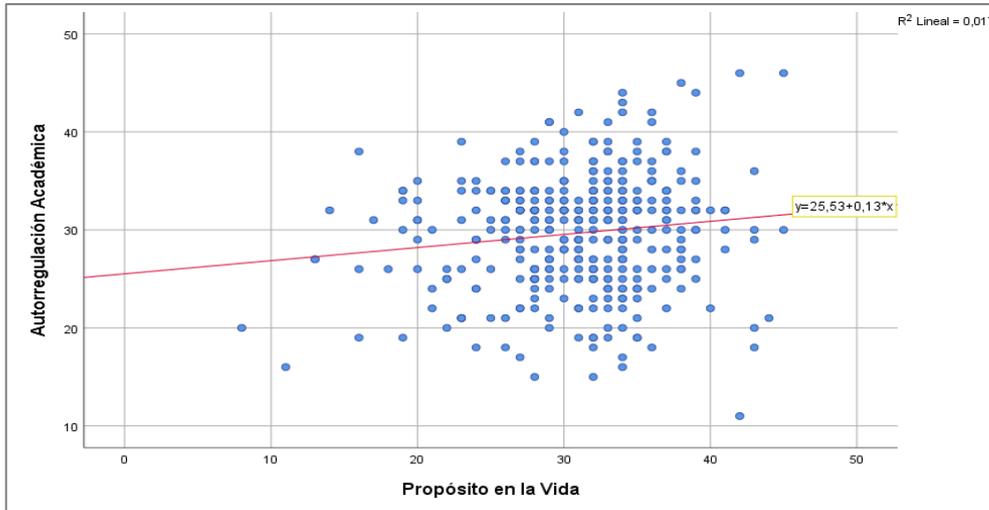
		<b>Correlaciones</b>	
		Autorregulación Académica	Propósito en la Vida
Autorregulación Académica	Correlación de Pearson	1	,131 <sup>*</sup>
	Sig. (bilateral)		,011
	N	376	376
Propósito en la Vida	Correlación de Pearson	,131 <sup>*</sup>	1
	Sig. (bilateral)	,011	
	N	376	376

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

***Nota:*** *Correlación entre autorregulación académica y propósito en la vida*

**Figura N° 12**

**Coefficiente de correlación entre la autorregulación académica y el propósito en la vida**



Como se puede observar en la tabla y gráfica, la relación hallada entre la autorregulación académica y propósito en la vida con el coeficiente de correlación es  $r=0.131$  existe una correlación positiva baja se podría decir que si el estudiante incrementa o mejora su propósito de vida tiende a mejorar en la autorregulación académica. Con un nivel de significancia de 0.011 quiere decir que existe una correlación significativa, esto implica que un estudiante puede tener una alta autorregulación académica que necesariamente se refleje en un fuerte sentido de propósito de vida, y viceversa.

Este valor sugiere que, aunque existe una tendencia directa que a mayor autorregulación académica se observe un mayor sentido del propósito de vida en otras palabras, existe una ligera asociación entre ambas dimensiones, en general, las personas con mayor autorregulación académica tienden a reportar ligeramente mayor propósito de vida. De manera que los estudiantes que regulan y controlan sus pensamientos, motivaciones y comportamientos tienden a proponerse metas, determinar objetivos que les ayuden a dar sentido a sus vidas que den significados a las experiencias del pasado y las que se darán en el futuro, Si los estudiantes tienen un sentido claro de propósito y motivación en la vida, pueden estar más inclinados a tomar decisiones conscientes y a autorregularse mejor en su proceso de aprendizaje.

**Tabla N° 21**

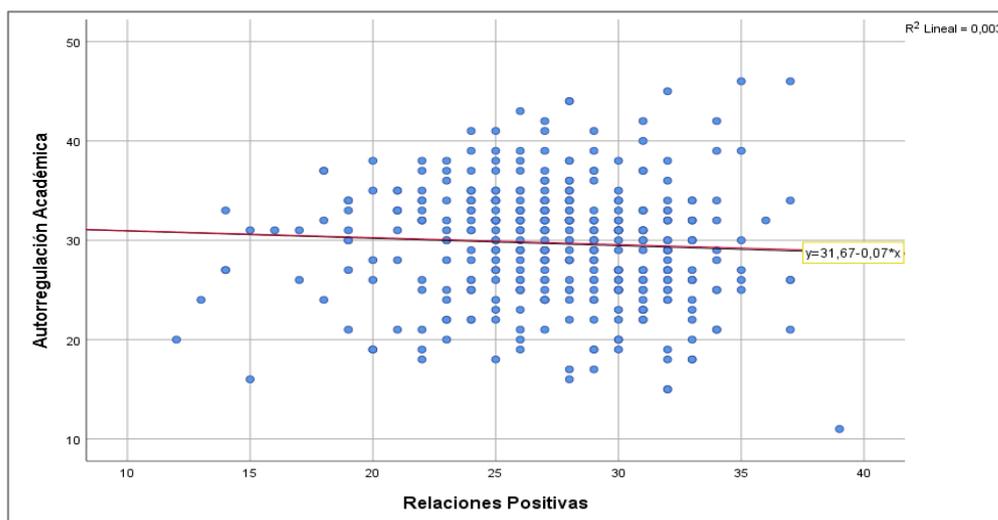
*Coefficiente de correlación entre la autorregulación académica y las relaciones positivas*

		Autorregulación Académica	Relaciones Positivas
Autorregulación Académica	Correlación de Pearson	1	-,057
	Sig. (bilateral)		,271
	N	376	376
Relaciones Positivas	Correlación de Pearson	-,057	1
	Sig. (bilateral)	,271	
	N	376	376

*Nota:* Correlación entre autorregulación académica y relaciones positivas.

**Figura N° 13**

*Coefficiente de correlación entre la autorregulación académica y las relaciones positivas*



Se observa en la Tabla 21, el coeficiente de correlación es -0.057, es una correlación negativa moderada, es decir que si las relaciones positivas aumentan podría influir en la autorregulación académica de los estudiantes, dado que los estudiantes podrían sentirse motivados, pero a su vez se debe estudiar otros factores respecto a las relaciones sociales.

Respecto al nivel de significancia se tiene 0.271, no existe una significativa sobre que el estudiante tenga relaciones positivas y la autorregulación académica. una correlación baja no implica que no haya una relación en absoluto entre las dimensiones; simplemente significa que la relación, si existe, pero no significativa.

Esto sugiere que hay una ligera tendencia de que a medida que aumenta la autorregulación académica, las relaciones positivas con los demás tienden a disminuir, aunque esta tendencia es muy débil por lo que los niveles de autorregulación académica no afectan notablemente ni se ven afectados por la calidad de las relaciones interpersonales. Esto sugiere que no hay una asociación significativa entre estos dos aspectos en el contexto analizado, y que los niveles de autorregulación académica no afectan significativamente la calidad de las relaciones interpersonales en cuanto a los datos.

**Tabla N° 22**

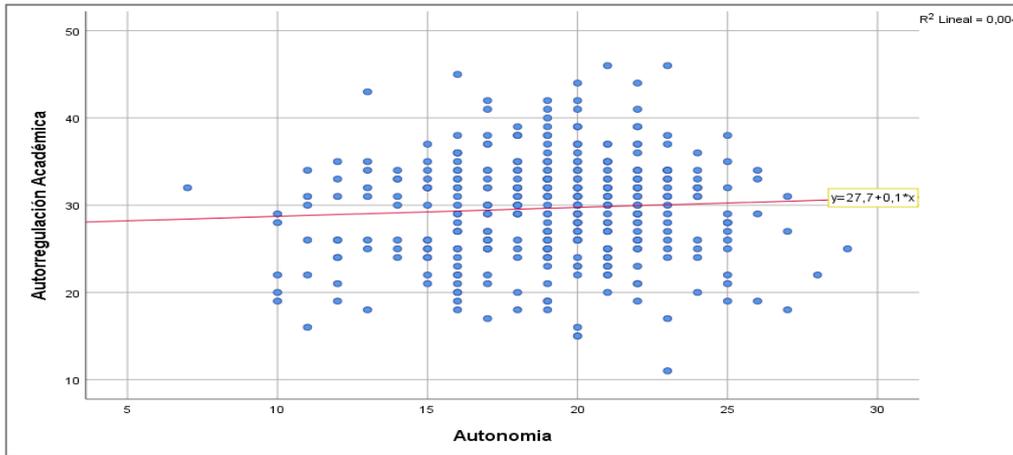
***Coefficiente de correlación entre la autorregulación académica y la autonomía***

		<b>Correlaciones</b>	
		Autorregulación Académica	Autonomía
Autorregulación Académica	Correlación de Pearson	1	,063
	Sig. (bilateral)		,227
	N	376	376
Autonomía	Correlación de Pearson	,063	1
	Sig. (bilateral)	,227	
	N	376	376

***Nota:*** *Correlación entre autorregulación académica y autonomía.*

**Figura N° 14**

*Coefficiente de correlación entre la autorregulación académica y la autonomía*



De igual manera, se puede observar en la Tabla 22, que el coeficiente de correlación hallada es de:  $r = 0.063$ , es una correlación positiva muy baja, esto significa que, si el estudiante se vuelve más autónomo o independiente tiene una influencia a aumentar en su autorregulación académica. También se observa que el nivel de significancia es 0.227, relación significativa entre la autonomía y la autorregulación académica esto podría significar que las variaciones en la autorregulación académica están de manera significativa relacionadas con las variaciones en la autonomía. Sin embargo, es importante recordar que una correlación positiva baja no implica que no haya ninguna relación entre las variables, lo que implica que las variaciones en la autonomía de los estudiantes no están claramente relacionadas con las variaciones en su autorregulación académica.

Lo que indica que si los estudiantes tienden a mejorar sus comportamientos procrastinadores en el ámbito académico también mejoran el su independencia o autonomía y demostrar autoridad personal. A mayor nivel de autorregulación académica mayor nivel de autonomía.

Tabla N° 23

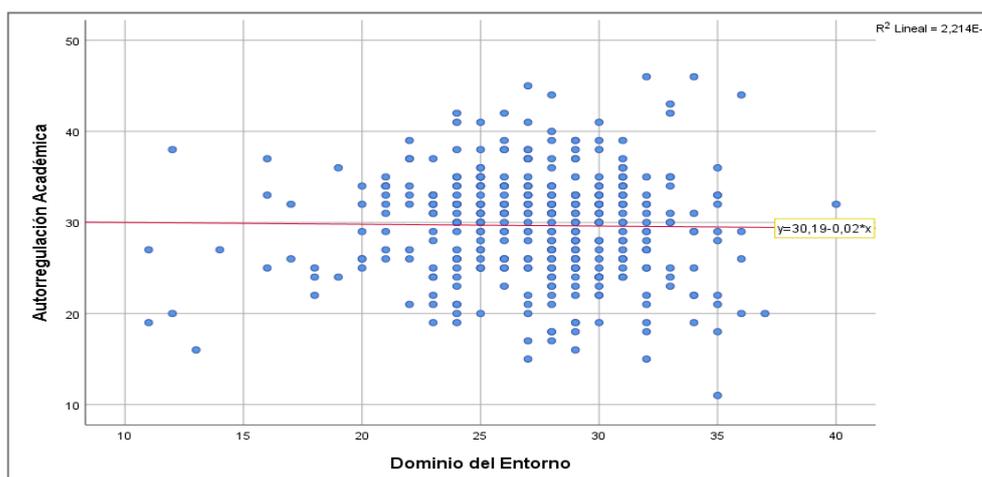
**Coefficiente de correlación entre la autorregulación académica y el dominio del entorno**

Correlaciones			
		Autorregulación Académica	Dominio del Entorno
Autorregulación Académica	Correlación de Pearson	1	-,015
	Sig. (bilateral)		,774
	N	376	376
Dominio del Entorno	Correlación de Pearson	-,015	1
	Sig. (bilateral)	,774	
	N	376	376

*Nota:* Correlación entre Autorregulación académica y dominio del entorno.

Figura N° 15

**Coefficiente de correlación entre la autorregulación académica y el dominio del entorno**



Al observar la tabla se puede notar que, el coeficiente de correlación hallada es de  $r = -0.015$ , que explica una relación negativa muy baja, si el estudiante mejora su dominio de entorno no influye en su autorregulación académica, dado que el estudiante podría tener un nivel alto en su dominio del entorno y tener nivel autorregulación académica baja es decir que la correlación es inversa. Es por lo cual se tiene un nivel de significancia de 0.774, que muestra la correlación poco significativa entre el dominio del entorno y la

autorregulación esto significa que no hay una asociación significativa entre una mayor autorregulación académica y el dominio del entorno, cuando una de estas dimensiones aumenta, la otra tiende a disminuir, aunque el grado de esta relación puede variar.

En este caso, si los estudiantes muestran una mayor autorregulación académica, podría haber una tendencia a tener un menor dominio del entorno, ya que Autorregulación Académica: Se refiere a la capacidad de los estudiantes para gestionar y controlar su propio aprendizaje, incluyendo el establecimiento de metas, la planificación y la autoevaluación y Dominio del Entorno: Puede referirse a la habilidad de los estudiantes para manejar y controlar su entorno físico o social para facilitar su aprendizaje, como organizar su espacio de estudio o interactuar eficazmente con otros.

En una correlación negativa indica que hay una relación inversa entre las dos dimensiones la correlación no tiene un impacto práctico significativo. Esto sugiere que no hay una asociación clara y consistente entre la autorregulación académica y el dominio del entorno en los estudiantes en este caso.

**Tabla N° 24**

***Coefficiente de correlación entre la autorregulación académica y el crecimiento personal***

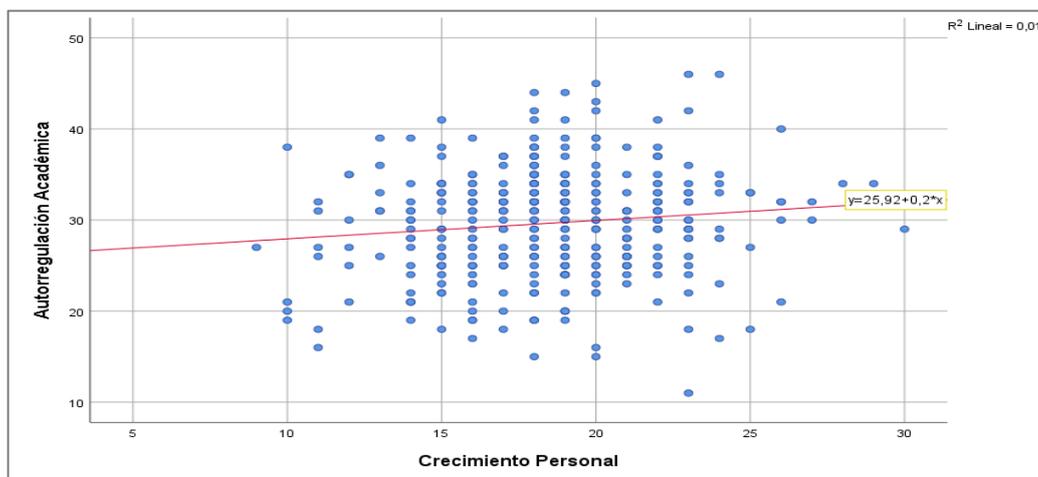
		<b>Correlaciones</b>	
		Autorregulación Académica	Crecimiento Personal
Autorregulación Académica	Correlación de Pearson	1	,118 <sup>*</sup>
	Sig. (bilateral)		,023
	N	376	376
Crecimiento Personal	Correlación de Pearson	,118 <sup>*</sup>	1
	Sig. (bilateral)	,023	
	N	376	376

<sup>\*</sup>. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

***Nota:*** Correlación entre Autorregulación académica y crecimiento personal

**Figura N° 16**

***Coefficiente de correlación entre la autorregulación académica y el crecimiento personal***



Con respecto a la Tabla N° 24, se observa que el coeficiente de correlación encontrada entre la autorregulación académica y crecimiento personal es de  $r = 0.118$ , siendo una relación positiva muy baja nos dice que si el estudiante va mejorando su crecimiento personal este podría influir en su autorregulación académica de manera positiva. Con un nivel de significancia del 0.023, nos dice que existe una correlación significativa entre el crecimiento personal y la autorregulación académica, de tal manera que se puede mencionar que que hay una ligera tendencia a que los estudiantes que tienen una mayor autorregulación académica también tienden a experimentar un mayor crecimiento personal una relación positiva muy baja podría indicar que la autorregulación académica tiene de influencia en el crecimiento personal, pero no es un factor determinante. Los estudiantes que no realizan sus tareas académicas o las cambian por otras actividades placenteras o tienen conductas de dejar para el último momento también tienen sentimientos de frustración al no poder alcanzar sus objetivos que ayuden a su crecimiento personal.

También indica que hay una ligera tendencia a que los estudiantes que son más autorregulados académicamente también muestren un nivel alto en su crecimiento personal. Sin embargo, la relación es suficientemente débil como para que no se pueda considerar un predictor fuerte del crecimiento personal, a mayor autorregulación académica, mayor crecimiento personal.

## 5.5 RESULTADOS DEL CUARTO OBJETIVO

### OBJETIVO N° 4

Identificar si existe correlación entre la postergación de actividades y las dimensiones de bienestar psicológico en los estudiantes de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho”.

**Tabla N° 25**

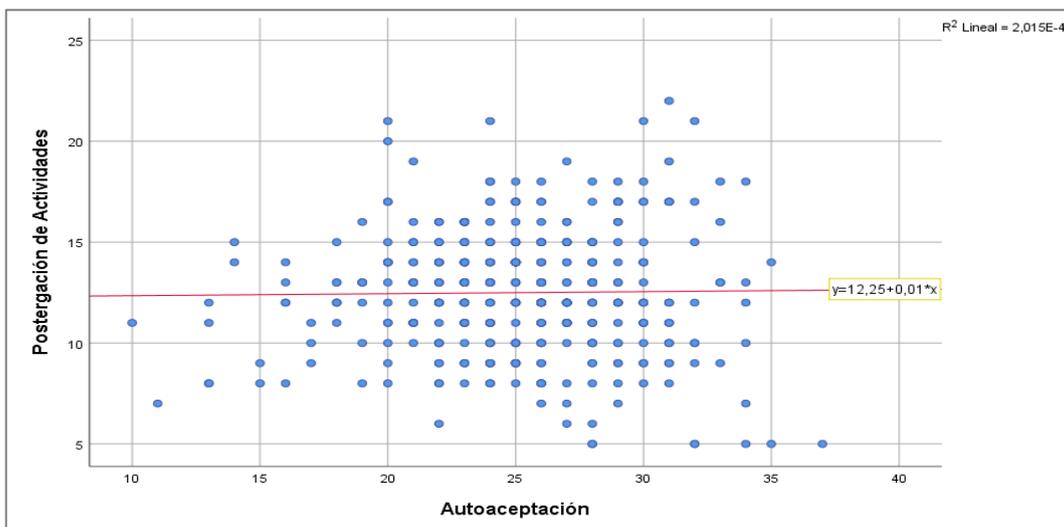
*Coefficiente de correlación entre la postergación de actividades y Autoaceptación*

		Postergación de Actividades	Autoaceptación
Postergación de Actividades	Correlación de Pearson	1	,014
	Sig. (bilateral)		,784
	N	376	376
Autoaceptación	Correlación de Pearson	,014	1
	Sig. (bilateral)	,784	
	N	376	376

*Nota: Correlación entre Postergación de actividades y autoaceptación.*

**Figura N° 17**

*Coefficiente de correlación entre la postergación de actividades y Autoaceptación*



De acuerdo al análisis correlacional, la relación hallada entre la postergación de actividades y la autoaceptación se tiene un coeficiente de correlación de  $r = 0.014$ , partiendo de la premisa que puntualiza que una relación positiva significa que a mayor autoaceptación menor postergación de actividades la cual es una relación positiva muy baja, esto nos dice que la postergación de actividades académicas del estudiante influye respecto a la autoaceptación. Con un nivel de significancia de 0.784, se observa que existe una correlación poco significativa entre la autoaceptación del estudiante y la postergación de actividades.

Es decir que si los estudiantes tienen un desempeño inadecuado o postergan sus actividades académicas tienden a disminuir su nivel de autoaceptación: a aceptar y disfrutar del lugar y condiciones en que se vive, sin que implique conformismo, a mayor postergación de actividades, menor autoaceptación, esto significa que las variaciones en la postergación de actividades están relacionadas con las variaciones en la autoaceptación. Pero también implica que los estudiantes que postergan sus actividades académicas no necesariamente tienen una autoaceptación más alta o más baja en comparación con aquellos que no postergan sus actividades académicas lo que esto significa que mejorar o reducir la postergación académica puede no tener un efecto significativo en la autoaceptación no llevar a cambios significativos en la autoaceptación.

**Tabla N° 26**

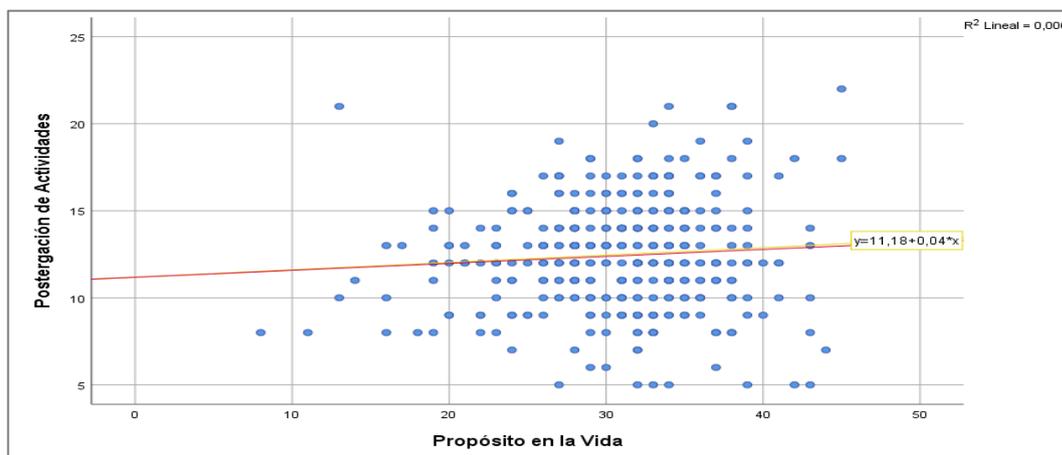
***Coefficiente de correlación entre la postergación de actividades y el propósito en la vida***

<b>Correlaciones</b>			
		Postergación de Actividades	Proposito en la Vida
Postergación de Actividades	Correlación de Pearson	1	,080
	Sig. (bilateral)		,123
	N	376	376
Proposito en la Vida	Correlación de Pearson	,080	1
	Sig. (bilateral)	,123	
	N	376	376

***Nota:*** correlación entre postergación de actividades y propósito en la vida.

**Figura N° 18**

*Coefficiente de correlación entre la postergación de actividades y el propósito en la vida*



Así también se puede evidencia en la tabla N° 26, se observa que la relación hallada entre la postergación de actividades y propósito en la vida se tiene el coeficiente de correlación es de:  $r = 0.080$ , la cual es una relación positiva muy baja, por lo cual el propósito de vida de un estudiante podría cambiar en el tiempo, así como sus actividades y que estos tengan o no una relación con sus actividades académicas. Con un nivel de significancia de 0.123, lo cual refiere que la relación es significativa entre el propósito de vida del estudiante y la postergación de sus actividades académicas de modo que podemos mencionar que hay una muy ligera tendencia a que, a medida que aumenta la postergación de actividades, también a disminuir el sentido de propósito en la vida de los estudiantes que asisten la universidad autónoma Juan Misael Saracho.

Los estuantes que se encuentran en un nivel medio de procrastinacion académica tienen conductas a retrasar tareas por la falta de interés lo cual también explica que no tienen un propósito de vida, pueden no tener una dirección clara de sus objetivos lo que podrían tener dificultades para encontrar razones para comprometerse con sus estudios.

En general, los cambios en la postergación de actividades no están asociados de manera relevante con el sentido de propósito en la vida. Este resultado podría sugerir que la capacidad de los estudiantes para postergar actividades puede afectar significativamente su percepción o sentido de propósito.

**Tabla N° 27**

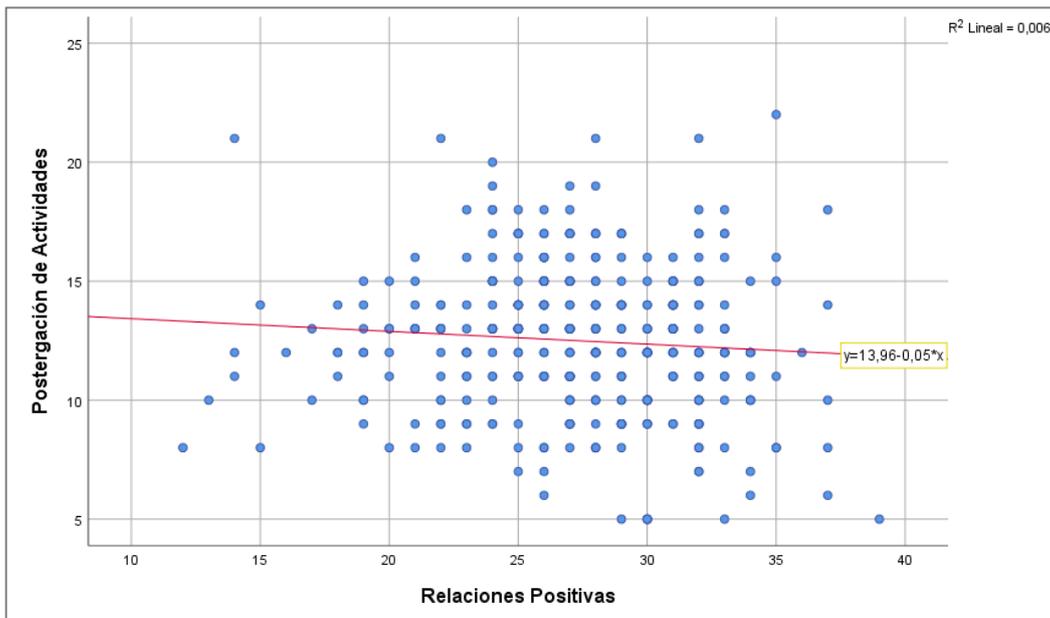
*Coefficiente de correlación entre la postergación de actividades y las relaciones positivas*

<b>Correlaciones</b>			
		Postergación de Actividades	Relaciones Positivas
Postergación de Actividades	Correlación de Pearson	1	-,079
	Sig. (bilateral)		,126
	N	376	376
Relaciones Positivas	Correlación de Pearson	-,079	1
	Sig. (bilateral)	,126	
	N	376	376

*Nota: Correlación entre postergación de actividades y relaciones positivas.*

**Figura N° 19**

*Coefficiente de correlación entre la postergación de actividades y las relaciones positivas*



Así también en la Tabla N° 27, la relación hallada entre la postergación de actividades y las relaciones positivas se tiene que el coeficiente de correlación es negativa muy baja

o inversa con un  $r = -0.079$ , Por ende, se puede mencionar que si un estudiante mejora o incrementa en su vida las relaciones positivas posiblemente disminuya la dimensión de postergar sus actividades académicas, sin embargo, se debe ver otros aspectos de un estudiante en el tema de relaciones sociales con los demás es decir que si tiene una buena comunicación y confianza en sus amistades o familiares y esto hace que mejore su confianza en sí mismo tiene una tendencia a disminuir su postergación en sus actividades académicas. Con un nivel de significancia de 0.126 la relación es poco significativa entre las relaciones positivas y la postergación de actividades académicas. Por otro lado, significa que, a medida que aumenta la postergación de actividades, puede haber una ligera tendencia a tener relaciones más negativas con los demás, la postergación de actividades académicas no parece tener un impacto notable en la calidad de las relaciones con los demás.

Se conoce que los estudiantes que se encuentran en un nivel medio en postergación de actividades afecta directamente a su desempeño académico que no presentan sus tareas en el tiempo estimado también tienen un nivel moderado en cuanto a las relaciones positivas estos estudiantes pueden estar cumpliendo expectativas mínimas para mantener su entorno social ya que se encuentran en una tendencia baja. Entonces estas dimensiones están relacionadas entre sí es decir que a mayor postergación de actividades menor nivel de relaciones positivas o viceversa.

**Tabla N° 28**

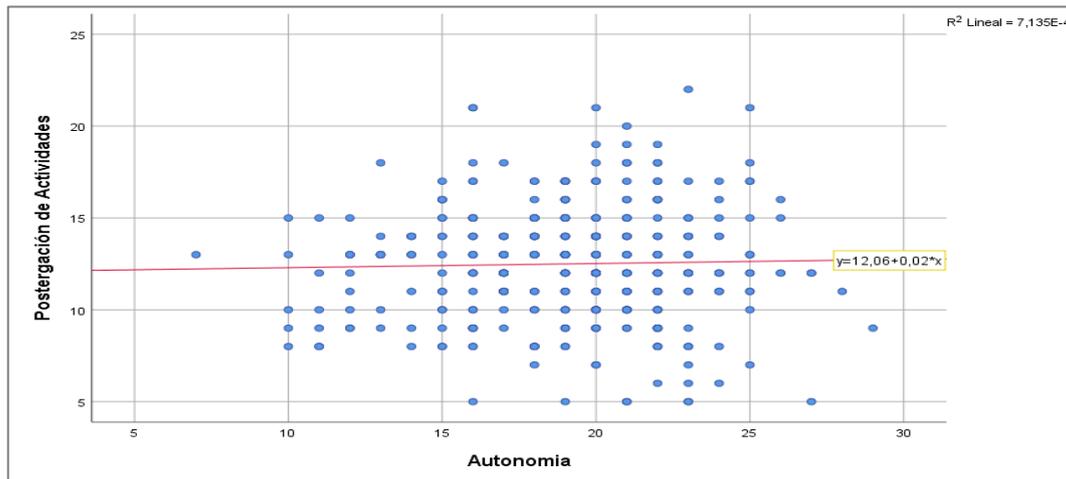
***Coefficiente de correlación entre la postergación de actividades y la autonomía***

		<b>Correlaciones</b>	
		Postergación de Actividades	Autonomía
Postergación de Actividades	Correlación de Pearson	1	,027
	Sig. (bilateral)		,606
	N	376	376
Autonomía	Correlación de Pearson	,027	1
	Sig. (bilateral)	,606	
	N	376	376

**Nota:** *Correlación entre postergación de actividades y autonomía*

**Figura N° 20**

*Coefficiente de correlación entre la postergación de actividades y la autonomía*



En la tabla y grafica nos muestra que el coeficiente de correlación hallada es positiva muy baja con un  $r = 0.027$ , es decir, que si el estudiante mejora o incrementa su autonomía disminuye el nivel de la postergación de sus actividades académicas sino puede ser todo lo contrario podría ser que trabaje mejor de manera individual. Siendo su nivel de significancia 0.606 lo cual muestra que no existe relación fuerte es decir poco significativa entre la autonomía del estudiante y la postergación de sus actividades.

Una relación baja entre la postergación de actividades y la autonomía sugiere que hay una asociación débil entre cuánto postergan los estudiantes sus actividades académicas y su nivel de autonomía, esto significa que la postergación de actividades académicas no es un factor importante que influya significativamente en la autonomía de los estudiantes. Ya que los estudiantes se encuentran en un nivel medio en cuanto a la postergación de actividades así también en un nivel moderado en cuanto a la dimensión autonomía por lo tanto se puede explicar que el estudiante no depende de otros para determinados aspectos ya que involucra la responsabilidad y se incrementa la responsabilidad de sus actos por lo tanto no hay una causalidad de postergar sus actividades académicas.

Estas dimensiones están relacionadas entre sí por lo que en la dimensión de postergación de actividades se encuentra en un nivel medio así también un nivel moderado en la autonomía sin embargo el estudiante podría trabajar de manera independiente cada una de estas dimensiones ya que la relación es poco significativa.

**Tabla N° 29**

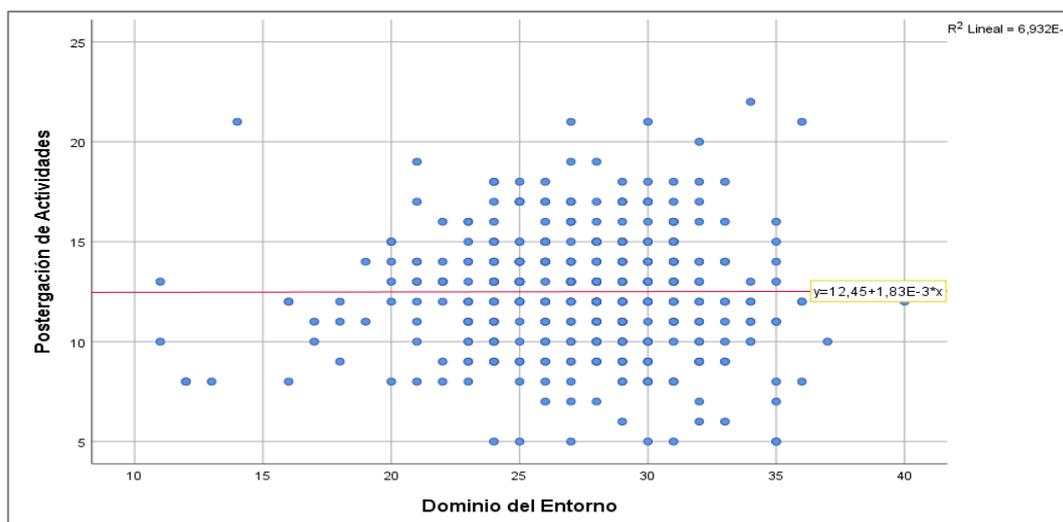
*Coefficiente de correlación entre la postergación de actividades y el dominio del entorno*

		Postergación de Actividades	Dominio del Entorno
Postergación de Actividades	Correlación de Pearson	1	,003
	Sig. (bilateral)		,959
	N	376	376
Dominio del Entorno	Correlación de Pearson	,003	1
	Sig. (bilateral)	,959	
	N	376	376

*Nota: Correlación entre postergación de actividades y dominio del entorno*

**Figura N° 21**

*Coefficiente de correlación entre la postergación de actividades y el dominio del entorno*



También se menciona que la relación entre postergación de actividades y dominio del entorno muestra como resultados obtenidos como se observa en la tabla, que el coeficiente de correlación es positiva muy baja con un:  $r = 0.003$ , si bien el estudiante podría dominar el entorno interno no podría dominar el entorno externo, por lo cual no tendría una alta correlación con la postergación de sus actividades, y esto se observa con el nivel de significancia de 0.0959 que verifica este hecho. En esencia, la correlación no es

estadísticamente significativa que su impacto es casi nulo, sugiere que no hay una asociación significativa entre cuánto postergan los estudiantes sus actividades académicas y su habilidad para dominar su entorno.

No se puede concluir que la postergación de actividades cause cambios en el dominio del entorno o viceversa, por lo que el estudiante se encuentra en nivel medio en la postergación de actividades y un nivel bajo en su relación con su entorno lo que indica que estos estudiantes tienen problemas para gestionar aspectos importantes de su vida universitaria pero no puede dominar y ser responsable de sus actividades académicas.

Es decir, si el nivel de postergación de actividades es ascendente no necesariamente el nivel del dominio del entorno sea ascendente por lo que la relación es poco significativa, si el estudiante siendo consciente posterga sus actividades académicas o reemplaza por otras que le generen placer no puede tener un dominio del entorno alto o moderado. Pero como existe una relación positiva se dice que a mayor dominio del entorno menor postergación de actividades.

**Tabla N° 30**

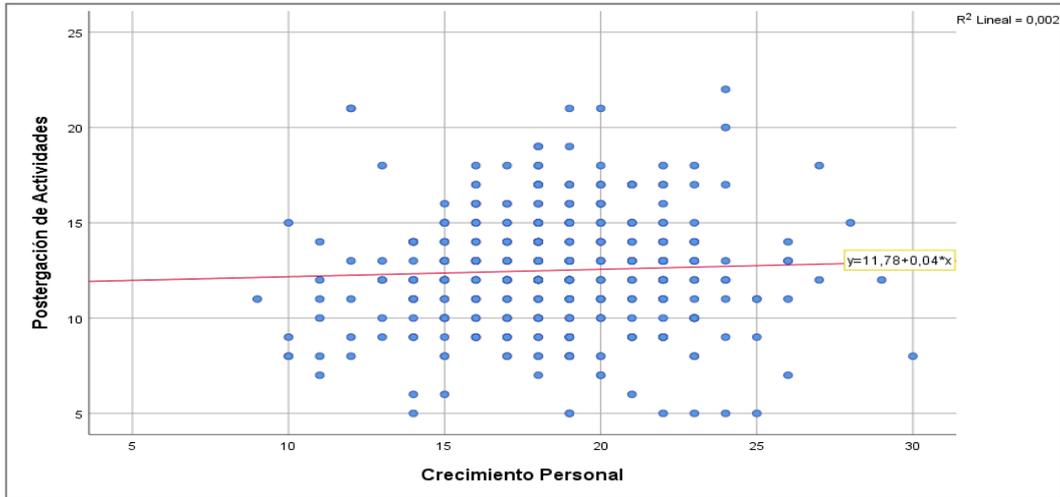
***Coefficiente de correlación entre la postergación de actividades y el crecimiento personal***

		<b>Correlaciones</b>	
		Postergación de Actividades	Crecimiento Personal
Postergación de Actividades	Correlación de Pearson	1	,043
	Sig. (bilateral)		,407
	N	376	376
Crecimiento Personal	Correlación de Pearson	,043	1
	Sig. (bilateral)	,407	
	N	376	376

***Nota:*** Relación entre postergación de actividades y crecimiento personal

**Figura N° 22**

***Coefficiente de correlación entre la postergación de actividades y el crecimiento personal***



Por último, como se puede observar en la tabla y grafica que el coeficiente de correlación entre la postergación de actividades y crecimiento personal es positiva muy baja con un:  $r = 0.043$ , entonces si el estudiante va mejorando su crecimiento personal no influye en su postergación de actividades académicas sino que ocurrirá todo lo contrario, haciendo que se vuelva más activo para realizar sus actividades académicas, por lo cual vemos que existe una relación entre el crecimiento personal y la postergación de actividades académicas y esto es verificado con el nivel de significancia de 0.407 es decir que una correlación positiva baja. Esto significa que no hay una asociación significativa entre la postergación de actividades académicas y el crecimiento personal en los estudiantes.

Si el estudiante no realiza o posterga sus actividades académicas o reemplazan por actividades más placenteras o que no significan mucho esfuerzo, esto tiende a disminuir su capacidad de reconocerlas mejoras personales, sentimientos positivos dirigidos hacia la búsqueda del desarrollo del propio potencial y el fortalecimiento de las capacidades, entonces la correlación significa que a mayor crecimiento personal menor postergación de actividades.

**CAPÍTULO VI**

**CONCLUSIONES Y**

**RECOMENDACIONES**

## 6.1 CONCLUSIONES

De acuerdo a la información en este trabajo, las conclusiones se presentan en función a cada objetivo planteado en la investigación.

### 1. **Objetivo 1: Identificar el nivel de procrastinación académica en sus dimensiones de autorregulación académica y postergación de actividades.**

Los resultados del estudio muestran que los estudiantes de la Universidad Juan Misael Saracho se encuentran en un nivel medio de procrastinación académica, lo que significa que una gran mayoría de los estudiantes tiende a postergar sus tareas académicas de manera que más de la mitad de los universitarios suelen procrastinar. Esto puede tener un impacto significativo en su rendimiento académico y en la calidad del aprendizaje, afectando negativamente su desempeño general.

Al desglosar el análisis por dimensiones, se concluye lo siguiente:

- **Autorregulación académica:** Esta dimensión se refiere a la capacidad de los estudiantes para regular y controlar sus pensamientos, motivaciones y comportamientos con el fin de cumplir con sus objetivos académicos. Los estudiantes afirman que "siempre y casi siempre" tratan de motivarse para mantener un ritmo de estudio, lo que sugiere que existe un control sobre su conducta de estudio. Sin embargo, los estudiantes se ubican en un nivel medio en esta dimensión, lo que indica que, aunque tienen la capacidad de controlar la procrastinación, en muchas ocasiones logran realizar sus actividades o tareas asignadas, pero no siempre de manera óptima.
- **Postergación de actividades:** Esta dimensión implica aplazar las tareas académicas en favor de actividades que brindan satisfacción inmediata. En este caso, los estudiantes mencionan que "siempre" asisten regularmente a clases, Sin embargo, suelen dejar sus tareas para el último momento, el hecho de que no todos lo hagan revela posibles problemas, como la falta de motivación, dificultades de aprendizaje o situaciones personales que afectan su desempeño. Además, se encuentra en un nivel medio en esta dimensión, lo que sugiere que muchos enfrentan dificultades para gestionar su tiempo de manera eficiente o

mantener la motivación necesaria para cumplir con sus responsabilidades académicas.

**Conclusión sobre la hipótesis 1:** Se confirma la primera hipótesis, que sostiene que los estudiantes de la Universidad Juan Misael Saracho, en la gestión 2024, presentan un nivel medio de procrastinación académica así también en ambas dimensiones: autorregulación académica y postergación de actividades.

**2. Objetivo 2: Valorar el nivel de bienestar psicológico en sus dimensiones: autoaceptación, propósito en la vida, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno y crecimiento personal.**

El bienestar psicológico está relacionado con la capacidad de las personas para realizar actividades que sean congruentes con sus valores y que impliquen un compromiso pleno. Los resultados de esta investigación revelan que los estudiantes presentan un nivel alto de bienestar psicológico, lo que indica que, en general, los estudiantes se sienten bien consigo mismos, están comprometidos con su vida académica y personal, y logran superar las demandas diarias de manera satisfactoria. No obstante, el análisis de las dimensiones específicas del bienestar psicológico muestra un nivel moderado.

- **Autoaceptación:** Esta dimensión, lo que sugiere que muchos de ellos tienen un equilibrio entre la confianza en sí mismos y la autocrítica, reconociendo sus limitaciones, pero sintiéndose bien consigo mismos.
- **Propósito en la vida:** Lo que implica que la mitad de los encuestados posee metas claras que le otorgan sentido a sus experiencias pasadas y futuras.
- **Relaciones positivas:** Lo que indica que han desarrollado relaciones cálidas, aunque no necesariamente en su máximo potencial.
- **Autonomía:** Es decir que, aunque han desarrollado un sentido de individualidad, podrían enfrentar dificultades a la hora de tomar decisiones plenamente satisfactorias.
- **Dominio del entorno:** Esta es una dimensión crítica, ya que los estudiantes presentan un nivel bajo en la capacidad para gestionar aspectos importantes de su vida, lo que podría estar afectando su bienestar general.

- **Crecimiento personal:** Los estudiantes muestra un nivel bajo en esta dimensión, lo que revela dificultades en su desarrollo personal y un posible estancamiento en áreas como la autoeficacia y la autoconciencia.

**Conclusión sobre la hipótesis 2:** La segunda hipótesis, que planteaba que los estudiantes de la Universidad Juan Misael Saracho perciben un nivel alto en todas las dimensiones de bienestar psicológico, se rechaza. Los resultados indican que, aunque el nivel general de bienestar es alto, en dos dimensiones importantes como el dominio del entorno y el crecimiento personal se encuentran en niveles bajos, lo que sugiere la necesidad de intervención y apoyo en estas áreas.

**3. Objetivo 3: Establecer si existe correlación entre la autorregulación académica y las dimensiones del bienestar psicológico en los estudiantes de la universidad Autónoma “Juan Misael Saracho”**

El análisis de la relación entre la autorregulación académica y el bienestar psicológico muestra una correlación positiva muy baja, lo que indica que, aunque los estudiantes con una mayor autorregulación académica tienden a mejorar su bienestar psicológico, esta relación no es significativa. Sin embargo, el hecho de que exista alguna relación sugiere que trabajar en la mejora de la autorregulación académica podría tener efectos beneficiosos en el bienestar general de los estudiantes.

**Conclusión sobre la hipótesis 3:** Se confirma la hipótesis que proponía una relación positiva entre la autorregulación académica de la procrastinación y el bienestar psicológico, ya que el coeficiente de Pearson evidencia una correlación positiva muy baja significativa entre ambas variables. Es decir que a mayor autorregulación académica mayor nivel de bienestar psicológico.

**4. Objetivo 4: Identificar la correlación entre la postergación de actividades de la procrastinación académica y las dimensiones del bienestar psicológico en los estudiantes de la universidad Autónoma “Juan Misael Saracho”.**

Los resultados indican que existe una relación positiva muy baja entre la postergación de actividades y el bienestar psicológico. Esto sugiere que, a medida que los estudiantes mejoran su bienestar psicológico, es menos probable que posterguen sus actividades académicas, lo que los convierte en estudiantes más activos y comprometidos con sus

responsabilidades. Es decir que a menor postergación de actividades mayor nivel de bienestar psicológico.

**Conclusión sobre la hipótesis 4:** La hipótesis que planteaba una relación positiva entre la postergación de actividades y el bienestar psicológico se confirma, ya que los datos muestran que una mejora en el bienestar tiende a reducir la postergación de tareas académicas.

## **6.2 RECOMENDACIONES**

### **Para futuros investigadores**

Se propone utilizar el presente trabajo como base para futuras investigaciones sobre la procrastinación académica en el ámbito educativo. Es importante destacar que, a pesar de su relevancia, este tema no ha recibido la atención adecuada en nuestro medio, tanto en el entorno escolar como universitario. La procrastinación académica debe considerarse como una variable significativa por sí misma, así como en su relación con otras variables dentro de la psicología educativa. Se sugiere profundizar en su estudio, ya que su impacto puede influir negativamente en el rendimiento académico y el bienestar de los estudiantes.

### **A la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho**

Se recomienda la realización de talleres de planificación y organización del tiempo, tanto en universidades como en instituciones educativas, dirigidos a aquellos estudiantes que han mostrado niveles medios y altos de procrastinación académica. Estos talleres, con un enfoque cognitivo-conductual, tendrían como objetivo enseñar estrategias innovadoras y creativas para la gestión eficaz de las tareas académicas. La finalidad es que los estudiantes modifiquen progresivamente su percepción errónea de que cumplir con sus responsabilidades y deberes es una tarea desagradable o aburrida. A través de estas intervenciones, se espera no solo reducir los niveles de procrastinación, sino también mejorar el rendimiento académico de estos estudiantes en el corto y mediano plazo.

### **A la carrera de psicología**

Se sugiere a los estudiantes de psicología y a los investigadores en el campo de la salud mental que desarrollen nuevos estudios centrados en la relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico en estudiantes de educación superior. Además, sería valioso ampliar el alcance de estas investigaciones, incluyendo tanto a estudiantes de universidades públicas como privadas así también a las unidades educativas. Esto permitiría un análisis más profundo de los factores socioemocionales y conductuales que influyen en el desarrollo académico de los futuros profesionales, especialmente aquellos que se preparan para carreras relacionadas con el servicio a la sociedad.