



Wimblu. Revista de estudiantes de la Esc. de Psicología  
de la Universidad de Costa Rica

ISSN: 1659-2107

ISSN: 2215-6712

revista.wimblu@ucr.ac.cr

Universidad de Costa Rica

Costa Rica

Cordovez Angel, Monica; Ramírez Cortés, Francisca; Villafañá Codoceo, Catalina  
Relación entre la procrastinación académica y el bienestar  
psicológico en estudiantes de educación superior chilenos

Wimblu. Revista de estudiantes de la Esc. de Psicología de la  
Universidad de Costa Rica, vol. 18, núm. 1, 2023, Enero-Junio, pp. 72-88

Universidad de Costa Rica  
San José, Costa Rica, Costa Rica

DOI: <https://doi.org/10.15517/wl.v18i1.54653>

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=729877957004>

- ▶ [Cómo citar el artículo](#)
- ▶ [Número completo](#)
- ▶ [Más información del artículo](#)
- ▶ [Página de la revista en redalyc.org](#)

redalyc.org

Sistema de Información Científica Redalyc

Red de revistas científicas de Acceso Abierto diamante

Infraestructura abierta no comercial propiedad de la academia

## Relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico en estudiantes de educación superior chilenos

### *Relationship between academic procrastination and psychological well-being in Chilean higher education students*

Monica Cordovez Angel<sup>1</sup>

Francisca Ramírez Cortés<sup>2</sup>

Catalina Villafaña Codoceo<sup>3</sup>

#### RESUMEN

La procrastinación es un hábito que consta de posponer la ejecución o término de actividades dejando al margen responsabilidades, decisiones y entregas (Steel, 2010). Este hábito puede tener consecuencias tanto en el aspecto emocional como en el psicológico, más concretamente en este caso: el bienestar psicológico, afectando así la valoración que la persona hace de su vida en diversas áreas (Barrera et al, 2019). El objetivo general de este estudio es establecer si existe una relación entre la Procrastinación Académica y el Bienestar Psicológico, considerando las variables sociodemográficas en una muestra de participantes de educación superior chilenos. Esta investigación es de diseño no experimental transversal correlacional causal, participaron 181 participantes, quienes respondieron un cuestionario de datos sociodemográficas, la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko (1998) adaptada por Álvarez y la Adaptación española de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los análisis constan de una correlación de Person, una regresión lineal y una prueba T Students. Los resultados demostraron que existe una correlación negativa y significativa entre la procrastinación académica y cuatro dimensiones del bienestar psicológico, y que en dos de estas dimensiones el factor de procrastinación mostró un efecto significativo en el modelo predictivo. Pero mientras que se afirma que la procrastinación es uno de los factores que se encuentran vinculados al bienestar psicológico, este no es el único.

**Palabras clave:** Procrastinación académica, Bienestar psicológico, Estudiantes de educación terciaria.

#### ABSTRACT

Procrastination is a habit that consists of postponing the execution or completion of activities, leaving aside responsibilities, decisions and deliveries (Steel, 2010). This habit can have consequences both emotionally and psychologically, more specifically in this case: psychological well-being, thus affecting the person's assessment of their life in various areas (Barrera et al, 2019). The general objective of this study is to establish whether there is a relationship between Academic Procrastination and Psychological Well-being, considering the sociodemographic variables in a sample of Chilean higher education participants. This research is of a non-experimental, cross-sectional, correlational-causal type, 181 participants participated, who answered a sociodemographic data questionnaire, the Busko's (1998) Academic Procrastination Scale

<sup>1</sup> Universidad de la Serena. La Serena, Chile. Correo electrónico: [monica.cordovez@userena.cl](mailto:monica.cordovez@userena.cl)

<sup>2</sup> Universidad de la Serena. La Serena, Chile. Correo Electrónico: [francisca.ramirez@userena.cl](mailto:francisca.ramirez@userena.cl)

<sup>3</sup> Universidad de la Serena. La Serena, Chile. Correo Electrónico: [catalina.villafana@userena.cl](mailto:catalina.villafana@userena.cl)

DOI: <https://doi.org/10.15517/wl.v18i1.54653>

Recepción: 1/12/2023 Aceptación: 18/03/2023

(EPA) adapted by Álvarez, and the Spanish adaptation of Ryff's Psychological Well-being Scale. Analyzes consisted of a Person's correlation, linear regression, and Students' t test. The results showed that there is a negative and significant correlation between academic procrastination and four dimensions of psychological well-being, and that in two of these dimensions the procrastination factor showed a significant effect in the predictive model. But while it is claimed that procrastination is one of the factors linked to psychological well-being, it's not only one.

**Key Words:** Academic procrastination, Psychological well-being, Tertiary education students.

## Introducción

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. Esto hace crecer la necesidad de analizar la posible relación existente entre la procrastinación y el bienestar psicológico por lo que ¿Puede nuestro hábito de

autosabotaje de postergación afectar directamente en el pensar constructivo que tenemos de nosotros mismos, afectando así nuestra calidad de vida?

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.

Sin una orientación disponible en las instituciones educacionales superiores y a falta de una guía que les ofrezca una forma de sobrellevar su nueva carga académica, los estudiantes suelen fallar en la autogestión, cayendo en la autocrítica, el pesimismo y la procrastinación. La falta de investigaciones sobre la procrastinación académica a nivel nacional demuestra una invisibilización de este problemático -pero lastimosamente común- hábito y sus consecuencias en la comunidad desde temprana edad.

La investigación de la relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico es necesaria en los estudiantes de educación superior, 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 (Blas, 2010).

Según la Encuesta Nacional de Salud Mental Universitaria de Chile (2019), se establece que un 46% de los estudiantes universitarios presenta síntomas depresivos y muestras de ansiedad, mientras que un 54% de ellos sufre de estrés. En este contexto, el presente estudio busca llegar a ser un aporte para lograr una mejor comprensión de los factores que afectan el bienestar psicológico de los estudiantes de nivel terciario -en este caso, la procrastinación académica-, lo que puede traducirse en implementar estrategias de apoyo e intervención para poder lograr un mayor bienestar en los estudiantes, en su

calidad de vida y una mejor adaptación a la vida de la educación superior. Debido a lo ya expuesto el objetivo general de esta investigación, es establecer si existe una relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico, tomando en cuenta las variables sociodemográficas en la muestra de participantes de educación superior chilenos.

## **Procrastinación**

La procrastinación consiste en la tendencia generalizada a aplazar el inicio o finalización de tareas planificadas para ser realizadas en un tiempo determinado (Díaz-Morales, 2019). En el mismo sentido se encuentra Steel (2007) señalando que es un hábito donde los sujetos posponen de manera voluntaria la ejecución de actividades programadas, a pesar de que son conscientes de las consecuencias negativas de la procrastinación, dicho de otro modo, la inclinación a posponer o retrasar la finalización de una labor, dejar al margen responsabilidades, decisiones y entregas de tareas desarrolladas, es un retraso voluntario de un curso de acción previsto.

La procrastinación se presenta debido a que las personas prefieren realizar actividades que les generen resultados satisfactorios a corto plazo en lugar de aquellas que impliquen efectos positivos a largo plazo (Rivas, 2006, citado en Quant y Sanchez, 2012). Esta tendencia de procrastinación, suele estar acompañada de un malestar subjetivo, no solo hablando de una baja responsabilidad y gestión de tiempo, sino también supone un problema de auto-regulación a nivel cognitivo, afectivo y conductual (Díaz-Morales, 2019).

## **Procrastinación Académica**

A su vez, la procrastinación académica consiste en posponer el desempeño en las tareas académicas, por lo que es un fenómeno multifacético que puede involucrar aspectos afectivos, cognitivos y conductuales (Vargas, 2017). Chan (2011) también menciona que es una afectación de la toma de decisiones y de la resolución de conflictos, en el momento de decidir terminar los deberes académicos o satisfacer otros requerimientos del entorno. Tuckman (1990) señala que la tendencia de algunos estudiantes a dejar de lado o simplemente evitar una actividad que podría estar bajo su propio control tiene que ver con la ausencia de autorregulación que presentan.

La procrastinación académica generalmente se acompaña de sentimientos de nerviosismo, ansiedad o tristeza (Ferrari, et al. 1995, citados en Furlan et al., 2010). Además, la procrastinación académica se ha relacionado con un bajo autoconcepto académico, falta de perseverancia, bajas expectativas de logros, temor a fracasar y algunos rasgos de personalidad como la inseguridad (López-López, et al., 2020).

## **Bienestar Psicológico**

El bienestar psicológico comúnmente es entendido como un constructo que manifiesta el sentir positivo y el pensar constructivo acerca de sí mismo, que se define por su naturaleza subjetiva vivencial que se relaciona de manera estrecha con aspectos propios del funcionamiento físico, psíquico y social (García-Viniegras & González Benítez, 2000). Y es importante para lograr un desarrollo óptimo a lo largo de la vida, sin embargo, parece no tener una trayectoria estable en el curso de esta (Mayordomo et al., 2016).

Para García-Viniegras (2005) el bienestar psicológico nace del balance entre los logros, la valoración del presente, las expectativas y la proyección del futuro, en las áreas de mayor interés para el ser humano que han sido identificadas, de manera general, como el trabajo, familia, salud, relaciones interpersonales, relaciones sexuales y afectivas con la pareja y las condiciones materiales de vida. En cuanto a Keyes et al., (2002) plantea que el bienestar psicológico se basa, considerablemente, en las formulaciones del desarrollo humano y los retos presentes de la vida.

En el último tiempo, según Barrera et al. (2019), el estudio del bienestar psicológico ha permitido que se defina como la valoración que una persona hace de su vida en áreas como familiar, laboral, de pareja, entre otras, además de una evaluación afectiva que está relacionada con la intensidad y frecuencia de emociones negativas y positivas.

## **Otros estudios**

Tanto el bienestar psicológico como la procrastinación académica son variables estudiadas individualmente en una gran variedad de ámbitos y no es la primera vez que se investiga su relación al considerarlas dentro de la comunidad educacional superior dado que corresponde a una etapa de transición y adaptación a un nuevo período académico por lo que aumenta el interés por estudiarla (Casanova et al. 2020, como se

citó en Chacaltana, 2019). La variedad de estudios con un diseño correlacional-causal entre los dos constructos se resalta individualmente gracias a la relación con otras variables añadidas a las investigaciones. Un ejemplo de lo mencionado anteriormente es que se puede considerar el estrés académico, el cual se encuentra presente en la vida de los estudiantes día a día dadas las actividades académicas que deben llevar a cabo, desde sus exámenes parciales a ensayos, exposiciones, entre otros (Chacaltana, 2019).

En un estudio realizado en el año 2016 en la ciudad de Lima, Perú, un grupo de investigadores decidió investigar la relación entre procrastinación, bienestar psicológico y estrés, esta última variable medida con un cuestionario de afrontamiento de estrés. En este estudio no se encontró una correlación entre la procrastinación y el afrontamiento al estrés, tampoco la hubo entre bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés, lo que concluye que no existe una relación estadística entre las tres variables, pero sí se halló una influencia desde la procrastinación sobre el bienestar psicológico, dado que los estudiantes menos procrastinadores tendían a tener un mayor bienestar psicológico que los más procrastinadores (Yarlequé Chocas et al., 2016).

Por otro lado, pero con un enfoque similar, un estudio de la universidad privada de Chíncha, Perú, decidió relacionar las variables procrastinación académica, bienestar psicológico y estrés académico, esta vez el enfoque del estrés fue como una variable de contexto educativo. El instrumento de medición utilizado fue una versión adaptada a Perú del inventario SISCO de Estrés Académico con tres factores: Estresores, Síntomas y Afrontamiento. Los resultados de este estudio fueron diferentes a los del anterior mencionado, ya que, si se halló una relación estadísticamente significativa entre las tres variables, dado que a mayor procrastinación existía un menor bienestar psicológico y dada la postergación académica que proviene de la procrastinación incrementaban los síntomas estresores (Hernández, 2020).

Del mismo modo, otra variable que se ha tenido en cuenta en estas investigaciones es la ansiedad, dada la preocupación que sienten los estudiantes al ser evaluados y/o la abrumación por una mala administración de su tiempo (Estremadoiro et al., 2021). Un estudio realizado en estudiantes de Lima del área de Ciencias de la Salud en 2018, buscó relacionar la procrastinación académica con la variable ansiedad dando como resultado una relación significativa entre ambas variables, dado que aquellos estudiantes que postergan sus actividades académicas experimentan mayores niveles de ansiedad. Otra variable a tener en cuenta en este estudio fue la de “sexo”, dado que los hombres

desmotraron un mayor nivel de procrastinacion que las mujeres (Gil-Tapia & Botello-Príncipe, 2018). Por otro lado, una variable que no ha logrado ser significativa entre estos estudios ha sido el área de formación, dando a entender que no necesariamente existiría un nivel más alto o bajo de procrastinación dependiendo de la carrera cursada.

## Metodología

### Diseño

El diseño de investigación es de tipo no experimental transversal correlacional causal, ya que se describen relaciones entre dos variables en un momento determinado y con un grupo determinado de participantes (Hernández et al., 2010).

### Instrumentos

Para medir la procrastinación académica se utilizó la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko (1998) adaptada por Álvarez (2010), la cual consta de 16 ítems con cinco opciones de respuesta que van desde “Nunca”, “Pocas veces”, “A veces”, “Casi siempre” y “Siempre”. Con una puntuación de 1 (Nunca) a 5 (Siempre).

Las propiedades psicométricas del instrumento indican una consistencia interna adecuada con un alfa de Cronbach de 0.80. Además de mostrar una validez adecuada con una medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin con un valor de 0.80, lo cual indica que las variables tienen un adecuado potencial explicativo, y un valor significativo en el test de esfericidad de Bartlett ( $\text{Chi-cuadrado} = 701.95$   $p < .05$ ), que indica que las correlaciones entre los ítems del instrumento son lo suficientemente elevados como para continuar con el análisis factorial. La realización del cuestionario lleva entre 8 y 12 minutos.

Para medir el bienestar psicológico se utilizó la Adaptación española de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, que consta de 29 ítems divididos en 6 subescalas que son: Autoaceptación, Relaciones positivas, Autonomía, Dominio del entorno, Propósito en la vida y Crecimiento personal. Su puntuación es tipo Likert que va del 1 (Totalmente en Desacuerdo) al 6 (Totalmente de Acuerdo).

El análisis factorial confirmatorio mostró un RMSEA de .068 lo que se considera aceptable, además de un valor CFI igual a .95, un valor de NNFI .94 y un SRMR con un

valor de .060.

Para verificar la consistencia interna se utilizó el coeficiente de alfa de Cronbach, las sub-escalas de autoaceptación (0.79), relaciones positivas (0.75), crecimiento personal (0.78) presentan una buena consistencia interna, mientras que las sub-escalas de autonomía (0.67), dominio del entorno (0.62) y propósito en la vida (0.54) presentan una baja consistencia interna.

## Procedimiento de recolección de datos

La recolección de datos se realizó de manera online a través de un formulario de Google Forms en el cual se aplicó la Escala de Procrastinación Académica (EPA), la adaptación española de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y un cuestionario de variables sociodemográficas que estaba dirigido a estudiantes de educación superior de distintas instituciones educacionales chilenas, con un periodo de aplicación de 25 minutos aproximadamente. La duración de la recolección de datos constó de un mes, desde inicio de septiembre hasta el 03 de octubre de 2022 y la divulgación de este formulario se realizó a través de diferentes redes sociales como Instagram y WhatsApp.

Los estudiantes accedieron voluntariamente a ser parte de la investigación, mediante la firma de un consentimiento informado, en el que se detalla el respeto y cuidado de los participantes durante la recolección, el manejo y almacenamiento de los datos. Destacando también el paso de la investigación por la evaluación del comité de ética de la Universidad de La Serena, siendo aprobado por éste.

## Participantes

Para calcular el tamaño de la muestra se utilizó el Software GPower con parámetros a priori para un contraste de una cola, un tamaño de efecto de 0.25, una probabilidad de error alfa de 0.05 y un poder de 0.95, obteniendo una muestra mínima de 164 participantes. Véase **tabla 1**. Finalmente, la encuesta fue respondida por 181 estudiantes de educación terciaria, pertenecientes a diversas instituciones educacionales tanto de Institutos profesionales, Centros de formación técnica y Universidades con un promedio de edad de 21 años ( $DE= 3.09$ ). La muestra está constituida con el 48.1% de hombres ( $n=87$ ) y con el 51.9% de mujeres ( $n=94$ ), de los cuales distribuido por facultad el 32.6% pertenecen a Ingeniería ( $n=59$ ), un 23.2% pertenecen al área de la Educación

(n=42), un 16.0% del área de la Salud (n=29), un 14.9% del área de las Ciencias Sociales (n=27) y el 13.3% pertenecían a otras áreas (n=24).

Tabla 1

*Datos sociodemográficos*

VARIABLES	Total	Porcentaje (%)
Sexo		
Hombre	87	48.1%
Mujer	94	51.9%
Facultad perteneciente		
Ingeniería	59	32.6%
Educación	42	23.2%
Salud	29	16.0%
Ciencias sociales	27	14.9%
Otras	24	13.3%

Fuente: elaboración propia.

### **Procedimientos de análisis de datos**

Se analizaron los datos con el software Jamovi (versión 1.6.15). Se realizaron estadígrafos descriptivos para las variables sociodemográficas. Posteriormente al análisis de la normalidad de los datos, se realizó una correlación de Pearson entre procrastinación académica y bienestar psicológico. Además, se realizó una regresión lineal, para finalmente realizar un análisis de comparación de promedio a través de una prueba T Students con los datos sociodemográficos.

### **Resultados**

El objetivo general del estudio fue establecer la relación entre la Procrastinación Académica y el Bienestar Psicológico, lo cual se llevó a cabo realizando la prueba de Correlación de Pearson. El análisis arrojó que la correlación entre procrastinación

académica y la dimensión de autoaceptación del bienestar psicológico fue de  $r(181) = -0.240$  y  $p < .001$ , con la dimensión de relaciones positivas con los otros arrojó un  $r(181) = -0.163$  y  $p = 0.014$ , en relación con la dimensión de la autonomía arrojó un  $r(181) = -0.067$  y  $p = 0.186$ , con la dimensión de dominio del entorno el análisis arrojó un  $r(181) = -0.075$  y  $p = 0.158$ , en relación con la dimensión de propósito en la vida el análisis arrojó un  $r(181) = -0.372$  y  $p < .001$  y con la dimensión de crecimiento personal el análisis arrojó un  $r(181) = -0.311$  y  $p < .001$ .

Estos análisis obtenidos entre la escala de procrastinación académica y la escala de bienestar psicológico con sus seis dimensiones, muestran que existe una relación negativa y significativa entre la procrastinación académica y la autoaceptación, el propósito en la vida, el crecimiento personal y con una significancia menor, había una relación con la dimensión de las relaciones positivas con los otros. Aquello sostiene que a mayor procrastinación académica presenten los estudiantes, menor será el bienestar psicológico que tengan en el sentido de la aceptación, propósito en sus vidas, crecimiento personal que experimenten y en las relaciones positivas con los otros y también es un efecto en viceversa.

A partir de los análisis anteriores, pretendimos elaborar un modelo predictivo del bienestar psicológico a través de la regresión lineal. El primer modelo predictivo significativo fue con la dimensión de propósito en la vida.

La dimensión propósito en la vida fue regresada con los puntajes de edad y procrastinación académica. El modelo explicó casi el 20% de la varianza en el puntaje de propósito en la vida ( $R^2 = 0.19$ ),  $F(7,173) = 5.81$ ,  $p < .001$ . La procrastinación académica,  $\beta = -0.34$ ,  $p < .001$ , 95% IC [ -0.12, -0.05], mostró efectos en la dimensión de propósito en la vida del bienestar psicológico.

El segundo modelo predictivo significativo fue con la dimensión de crecimiento personal del bienestar psicológico. El modelo explicó casi un 12% de la varianza en el puntaje de crecimiento personal ( $R^2 = 0.11$ ),  $F(7,173) = 3.32$ ,  $p = 0.002$ . La procrastinación académica,  $\beta = -0.31$ ,  $p < .001$ , 95% IC [ -0.10, -0.04], mostró efecto en la dimensión de crecimiento personal de bienestar psicológico.

En ambos modelos predictivos no existieron diferencias significativas en cuanto al género y la facultad a la que pertenecían los participantes en las dimensiones. Y de igual modo se pretendió realizar una comparación de promedios a través de una prueba T

Students en relación con las variables sociodemográficas de género y no se encontraron resultados significativos.

## Discusión

Empecemos recordando que el objetivo general y el motivo por el cual se realizó este estudio consistió en establecer si existía una relación entre la Procrastinación Académica y el Bienestar Psicológico tomando en consideración las variables sociodemográficas en la muestra de participantes de Educación Superior Chilenos.

En busca de establecer la existencia de una relación entre ambas variables, a través de la prueba de correlación de Pearson logramos dar cuenta de que, en efecto, existe una relación negativa y significativa entre la procrastinación académica y cuatro de las seis dimensiones del bienestar psicológico. Entre ellas se encuentra la autoaceptación que es un criterio central del bienestar, en la cual las personas intentan sentirse bien consigo mismas incluso siendo conscientes de sus propias limitaciones, tener actitudes positivas hacia uno mismo es fundamental para el funcionamiento psicológico positivo (Keyes et al. 2002). También se observó con la dimensión de propósito en la vida, en la cual las personas necesitan marcarse metas, definir una serie de objetivos que les permitan darle a sus vidas un cierto sentido y aquí también se encuentra la dimensión de crecimiento personal, el cual es el empeño por desarrollar sus potencialidades para poder seguir creciendo como persona y llevar al máximo las capacidades (Keyes et al, 2002). Con una leve significancia se encontraba en relación la dimensión de relaciones positivas con los otros, que es lo que necesitamos las personas, mantener relaciones sociales estables y tener amigos en los que se pueda confiar, tener la capacidad de amar es un componente fundamental del bienestar y la salud mental (Allardt, 1996 citado en Díaz, 2006).

El aporte de estos resultados en comparación con los diversos estudios que hay sobre estas variables es mencionar y dejar en evidencia el efecto de la procrastinación académica de los estudiantes en el bienestar psicológico de estos, a parte del estrés y la ansiedad. Se ve que la valoración de estos participantes en relación a ellos mismos como son, que es lo que quieren en sus vidas, cuáles son sus metas, también como van mejorando como personas, que van logrando y sus relaciones con las demás personas son factores que se ve afectado en los estudiantes y la procrastinación es un factor que está

afectando estas dimensiones de las personas en especial con el propósito en la vida y el de crecimiento personal según los resultados que se obtuvieron.

Si bien estos resultados muestran que el factor de procrastinación académica afecta de manera negativa el bienestar psicológico en ciertas áreas, no debe ser el único factor que debe estar presente, debido a otros estudios que se observaron anteriormente la ansiedad y el estrés también son variables que se encuentran vinculadas y en concordancia con este estudio también sabemos que el género y las facultades en las que los estudiantes son partes no se vinculan tampoco de manera significativa. Por lo que se debe seguir investigando qué otras variables se pueden encontrar vinculadas en el bienestar psicológico como en el aprendizaje autorregulado.

Dentro de los datos sociodemográficos que buscamos estudiar en relación con la procrastinación y el bienestar psicológico, la variable sexo no arrojó resultados significativos, contrariamente a resultados obtenidos en el estudio de Gil-Tapia y Botello-Principe (2018), donde los hombres mostraban un mayor nivel de procrastinación que las mujeres. Creemos que debido a que nuestro estudio constó con una muestra de 87 hombres (48.1%) y 94 mujeres (51.9%), siendo una muestra mayormente equilibrada, el porcentaje de estos no influyó significativamente para encontrar una diferencia o simplemente al ser una muestra casi equilibrada nos mostró que simplemente no existe una diferencia en los resultados de bienestar debido a la procrastinación.

Por otro lado, la variable que hacía referencia a las facultades que pertenecen nuestros participantes, tampoco arrojó resultados significativos, lo cual concuerda con otros estudios, demostrando que quizás no existe un nivel más alto o bajo de procrastinación debido a la carrera que se cursa. Es posible que con una muestra mayor con porcentajes similares de participantes de cada facultad perteneciente pudiese ser visible otro resultado, pero actualmente podemos decir en nuestro estudio, que al igual que el sexo de los participantes, la carrera estudiada no es una variable influyente en la relación existente entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico. Y debido a esto podemos inferir que la procrastinación académica está presente sin importar el área educacional de los estudiantes.

Uno de los factores a tener en cuenta en nuestro estudio, si se busca obtener otros resultados, es que el estudio se realizó con participantes únicamente pertenecientes a la IV Región de Coquimbo de Chile, es posible que en otra región y en otro ambiente, puedan darse mayores o menores niveles de procrastinación académica y bienestar

psicológico entre los estudiantes, así mismo por contexto social darse diferentes resultados con las variables sexo y facultad perteneciente, dada la presión social sobre algunas carreras o diferencias ante la mirada social sobre los distintos sexos en ciertas áreas educacionales.

También sería preciso realizar un análisis sobre la institución perteneciente, buscando diferentes resultados entre Universidad, Centros de formación técnica e Institutos profesionales, para establecer qué centro educacional tiene mayores niveles de procrastinación y menores niveles de bienestar de los estudiantes para poner en foco que sucede en esas instituciones, qué las diferencia entre sí para obtener estos resultados y poder intervenir. En nuestro estudio este análisis no fue posible dado el alto porcentaje de estudiantes pertenecientes a universidades en comparación a los otros centros de formación, pero si vuelve a realizarse un estudio similar sería una variable atrayente para investigar.

Finalmente, para responder la pregunta planteada anteriormente sobre si ¿puede nuestro hábito de autosabotaje de postergación afectar directamente en el pensar constructivo que tenemos de nosotros mismos, afectando así nuestra calidad de vida? La respuesta derivada de nuestro estudio es un sí, la procrastinación sí afecta o al menos está relacionada en nuestra calidad de vida y como pensamos de nosotros mismos, es un factor que influye directamente pero no es el único, ya que también la ansiedad, el estrés y podrían vincularse otros factores que no tomamos en consideración en este estudio y sería de relevancia ponernos a pensar que otros determinantes pueden estar vinculados.

Por lo que esperamos que estos resultados sean un aporte relevante en relación con los diversos estudios significativos que nos demuestra que la procrastinación es un factor que afecta el bienestar psicológico, más en el ámbito académico que fue en la dirección que llevamos esta investigación y que logremos llegar a tomar la atención de las Instituciones de Educación Superior para que tomen mayor importancia para implementar mayores estrategias de apoyo e intervención dirigido a que los estudiantes puedan lograr tener y practicar un buen aprendizaje autorregulado para lograr tener una mejor calidad de vida y poder tener una mejor adaptación a la vida de la educación superior.

## Referencias bibliográficas

- Álvarez-Blas, Óscar Ricardo. «Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana». *Persona* 13. (2010). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147118212009>
- Barrera, Laura., Sotelo, Mirsha., Barrera, Rocio., Aceves, Jesus. «Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios». *Revista cneip* 1(2), (2019): 244-251. <https://revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/42>
- Busko, Deborah Ann. «Causes and consequences of perfectionism and procrastination: a structural equation model». *University of Guelph*. (1998). <https://hdl.handle.net/10214/20169>
- Chacaltana, K. M. «Procrastinación académica, vivencias académicas y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de psicología – Ica». *Temática Psicológica* 15(1), (2019): 35-44. <https://doi.org/10.33539/tematpsicol.2019.n15.2219>
- Chan, Luis. «Procrastinación académica como predictor del rendimiento académico en jóvenes de educación superior». *Temática Psicológica* 7(7), (2011): 53–62. <https://doi.org/10.33539/tematpsicol.2011.n7.807>
- Del Rosario, Constanza. Salud Emocional: La Clave del Bienestar. *Revista RT Instituto Nacional de la Juventud*, 30(04) (2018): 11–12. [https://www.injuv.gob.cl/sites/default/files/rt\\_30.pdf](https://www.injuv.gob.cl/sites/default/files/rt_30.pdf)
- Díaz-Morales, Juan. «Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos». *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica* 2, (2019): 43-60 . <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459661106005>
- Díaz, Dario., Rodríguez-Carvajal, Raquel., Blanco, Amalio., Moreno-Jiménez, Bernardo., Gallardo, Ismael., Valle, Carmen., Dierendonck, Dirk van. «Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff». *Psicothema*, 18 (3), (2006): 572-577. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf>
- Domínguez, Sergio., Villegas, Graciela., Centeno, Sharon. «Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada».

*Liberabit*, 20(2) (2014): 293-304.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68632617010>

Estremadoiro, Brenda, Schulmeyer, Marion . «Procrastinación académica en estudiantes universitarios». *Revista Aportes de la Comunicación y la Cultura*, 30, (2021): 51-66. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2306-86712021000100004](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2306-86712021000100004)

Furlan, Luis., Heredia, Daniel., Piemontesi, Sebastián., Illbeli, Alejandro., Sánchez Rosas, Javier. «Adaptación de la escala de procrastinación de Tuckman para estudiantes universitarios». *Acta Académica*. (2010). <https://www.aacademica.org/000-031/929>

García-Viniegras, Carmen., González Benítez, Idarmis. «La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales». *Revista cubana de medicina general integral*, 16(6) (2000):586-592. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252000000600010](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000600010)

García-Viniegras, Carmen. «El bienestar psicológico: Dimensión subjetiva de la calidad de vida». *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 8(2) (2005): 1-20. .

Gil-Tapia, Leslie., Botello-Príncipe, Violeta. «Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte». *CASUS. Revista de Investigación y Casos en Salud*, 3(2) (2018): 89–96. <https://doi.org/10.35626/casus.2.2018.75>

Hernández, Narda. «Procrastinación académica, estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chincha, 2020». *Repositorio Académico*. (2020). <https://revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19260/0>

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. «Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions». *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6) (2002): 1007-1022. . <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>

López-López, Almudena., Toca, Lucia., Gonzalez, Jose., Pompa, Borja., Fernández, Miriam. «Reducción de la procrastinación académica mediante la Terapia de

Aceptación y Compromiso: un estudio piloto». *Revista de Diagnóstico Psicológico, Psicoterapia y Salud*, 11(1) (2020): e4. <https://doi.org/10.5093/cc2020a3>

Mayordomo, Teresa., Sales, Alicia., Satorres, Encarnacion., Meléndez, Juan. «Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción». *Pensamiento Psicológico*, 14(2) (2016): 101-112. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-89612016000200008](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-89612016000200008)

Steel, Piers. «The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure». *Psychological Bulletin*, 133(1) (2007): 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>

Tuckman, Bruce. «Group versus goal-setting effects on the self-regulated performance of students differing in self-efficacy». *Journal of Experimental Education*, 58 (2014): 291-298. <http://dx.doi.org/10.1080/00220973.1990.10806543>

Trujillo-Chumán, Kimberly., Noé-Grijalva, Martin. «La Escala de Procrastinación Académica (EPA): Validez y confiabilidad en una muestra de estudiantes peruanos». *Revista de psicología y educación*, 15(1) (2020): 98-107. <https://doi.org/10.23923/rpye2020.01.189>

Quant, Diana., Sánchez, Angelica. «Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones». *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*, 3(1) (2012): 45-59. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146>

Yarlequé, Luis., Leda, Alva., Monroe, Julie., Nuñez, Edith., Navarro, Linda., Padilla, Maribel., Matalinares, Maria., Navarro, Lizandro., Campos, Julio. «Procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior de Lima y Junín». *Horizonte de la Ciencia*, 6(10) (2016): 173. <https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2016.10.213>

## **Anexo 1**

### **Consentimiento informado**

Este formulario se dirige a estudiantes mayores de 18 años, pertenecientes a diferentes instituciones de educación superior que acepten voluntariamente participar en esta investigación, con el objetivo de que los participantes conozcan los aspectos generales y en qué consistiría su participación en la investigación titulada: "Relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico en estudiantes de educación superior chilenos". La investigación se encuentra enmarcada en un trabajo de la asignatura de Métodos cuantitativos, perteneciente a la carrera de Psicología de la Universidad de La Serena. Las investigadoras a cargo son Mónica Cordovez, Catalina Villafaña y Francisca Ramírez.

El objetivo general de esta investigación es establecer si existe relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico. Y describir ambas variables relacionándolas con las variables sociodemográficas en las muestras de estudiantes de educación superior chilenos.

La investigación es de tipo cuantitativa, con un diseño de tipo no experimental transversal correlacional causal, ya que se describen relaciones entre dos variables en un momento determinado.

Usted ha sido elegido(a) porque cumple con los requisitos para ser parte de nuestra investigación lo que su participación nos proporcionará información valiosa para alcanzar los objetivos de este estudio. Cabe destacar que su participación en esta investigación es voluntaria y existe la posibilidad de que deje de participar en medio del proceso, si así lo decide, sin ningún tipo de consecuencia. La información recolectada y los resultados obtenidos serán manipulados por las investigadoras para fines exclusivos de la investigación y nadie ajeno.

En este formulario se presenta la batería de instrumentos compuesto por un cuestionario de información sociodemográfica, la Escala de Procrastinación Académica de Busko adaptada por Álvarez y la adaptación española de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. La recolección de datos se llevará a cabo por medio de una aplicación remota a través de la plataforma Google Forms.

Esta investigación no pretende hacer una evaluación de su persona, sino que se están evaluando las respuestas de las personas que responden a los instrumentos. La aplicación del cuestionario tendrá una duración máxima de 25 minutos aproximadamente.

Para garantizar la confidencialidad a los y las participantes, los datos serán registrados con un código manejado solo por el investigador responsable. Los participantes podrán tener acceso a sus resultados de forma individual si así lo solicitan en algún momento por medio de este código.

El teléfono de contacto y correo del investigador responsable: Mónica Cordovez.  
+569 30545586.

Presto de manera voluntaria mi consentimiento, luego de haber leído y haber sido informado efectivamente respecto de mis dudas, tengo claro que poseo el derecho a retirarme de la investigación sin que ello pueda ocasionarme ningún perjuicio.



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)