

Procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior de Lima y Junín

Luis Alberto Yarlequé Chocas *
Leda Javier Alva **
Julie Denise Monroe Avellaneda ***

Edith Rocío Nuñez Llacuchaqui ****
Linda Loren Navarro García *****
Maribel Padilla Sánchez *****

María Luisa Matalinares Calvet *****
Lizandro Raúl Navarro García *****
Julio Campos Cárdenas *****

Resumen

Esta investigación aborda la relación entre procrastinación, estrés y bienestar psicológico en los estudiantes de educación superior. Se utilizó el método descriptivo con diseños: causal comparativo y correlacional. Se evaluó a 1006 universitarios de Lima y Huancayo, en las variables procrastinación, afrontamiento del estrés y bienestar psicológico. Los resultados mostraron, entre otras cosas que no existe relación estadística entre las tres variables, que el afrontamiento del estrés no depende de la procrastinación, que el bienestar psicológico no depende del afrontamiento del estrés, pero si se halló relación de dependencia entre la procrastinación y el bienestar psicológico. Es decir que los menos procrastinadores tienen mayor bienestar psicológico que los más procrastinadores.

Palabras clave:

procrastinación,
estrés,
bienestar
psicológico.

Procrastination, stress and psychological well-being in college students of Lima and Junín

Abstract

This research addresses the relationship between procrastination, stress and psychological well-being in the students of higher education. The descriptive method with designs: causal comparative and correlational. Procrastination, coping with stress and psychological well-being was assessed to 1006 University of Lima and Huancayo, in the variables. The results showed, among other things that there is no statistical relationship between the three variables, which stress coping does not depend on procrastination, that psychological well-being does not depend on the coping with stress, but if found dependency relationship between procrastination and psychological well-being. It is the least procrastinators have greater psychological well-being than the more procrastinators.

Keywords:

procrastination,
stress,
psychological well-being

Recibido: 16 de enero de 2016/Aprobado: 16 de mayo de 2016.

* Facultad de Educación, Universidad Nacional del Centro del Perú, Perú. Correo: lych5@yahoo.com.

** Facultad de Psicología, Universidad Peruana Los Andes y Universidad Alas Peruanas.

*** Universidad Peruana Los Andes.

**** Faculta de Educación, Universidad Nacional del Centro del Perú.

*****Universidad Continental, Perú.

*****Universidad Nacional del Centro del Perú.

*****Facultad de Psicología, Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

*****Facultad de Educación, Universidad Nacional del Centro del Perú.

*****Facultad de Educación, Universidad Nacional del Centro del Perú.

Introducción

La proliferación de universidades en el Perú, ha generado una situación nunca antes vista en el sistema universitario y es que la oferta y demanda parecen crecer en la misma proporción, de tal suerte que ser estudiante universitario en el PERÚ, no necesariamente implica haber pasado por una rigurosa selección y por consiguiente no significa de ningún modo tener cualidades para ser un estudiante universitario exitoso. Por otro lado, el exagerado énfasis que se viene poniendo en la dimensión cognitiva en la educación básica ha significado entre otras cosas el descuido de otros importantes aspectos de la persona.

En efecto, el estudiante universitario de hoy, no necesariamente cumple con sus obligaciones en el tiempo y las condiciones señaladas, generalmente las posterga para el último momento, lo que lo mantiene en un constante estrés que en la mayoría de los casos no puede ni sabe cómo manejar, éste a su vez incide sobre su bienestar psicológico, generando condiciones personales inadecuadas, para el óptimo desarrollo de sus potencialidades en la carrera que estudia.

Al respecto Busko (1998) (estudio basado igualmente en los trabajos de Flett, Blankstein, Hewitt y Koledin en 1992), ha definido la procrastinación como una tendencia irracional a retrasar o evitar las tareas que deben completarse. Por su parte, Caprarulo (2007) (citado por Peiró, 2009) refiere que el estrés está caracterizado como “pandemia” del siglo XXI y Sánchez (2012) aclara que el estrés es un problema creciente, inhabilitante y con un coste personal, económico y social muy importante. De otro lado Taylor (1991; citado por Leal y Silva, 2010) alude al bienestar psicológico como parte de la salud en su sentido más general y se manifiesta en todas las esferas de la actividad humana

Ahora bien, el estudio de estas variables en un sector tan importante como lo es, el constituido por los estudiantes universitarios, es tanto más importante cuanto que en las manos de éste sector se encontrará el destino del país y sus regiones dentro de unos años; de allí la importancia de conocer el fenómeno. Al respecto se ha hecho algunos estudios como los Ferrari y Díaz (2007), Álvarez (2010), Chan (2011), González y Sánchez (2013) en la procrastinación.

En la variable estrés se encuentran los trabajos de Guic, Bilbao y Bertin (2002) en Chile, Serrano y Flores (2005) realizaron un estudio en la Ciudad de Yucatán México Cova, Valdivia, Rincón, Haquin, Sanhueza, Melipillán, Medel, Martinez y Alarcón (2013), Contreras, Chávez y Aragon (2012), Boullosa (2013) entre otros. En relación a la variable bienestar psicológico se encuentran los trabajos de Casas, Rosich y Alsinet (2000), Chávez (2006), Luna, Laca y Mejía, entre otros El trabajo que se propone surge debido a que se ha observado empíricamente que los estudiantes universitarios tienden a ser procrastinadores aumentando con ello sus niveles de estrés y con pocos recursos para manejarlo. Esto indudablemente, incide negativamente sobre su bienestar psicológico limitando o impidiendo su óptimo desarrollo en la carrera. Por otro lado, no se conocen investigaciones en la que se hayan relacionado estas tres variables, de modo que hay aquí un vacío en el conocimiento.

La importancia del estudio radica en que contribuirá al conocimiento de un fenómeno que solo ha sido observado empíricamente y por lo tanto contribuirá al enriquecimiento de la teoría. Finalmente permitirá avizorar la perspectiva de tan importante sector de la

sociedad y sus posibilidades de éxito para diseñar e implementar las medidas pertinentes.

Por estas razones surgió el siguiente problema de investigación ¿Cuál es la relación entre procrastinación, estrés y bienestar psicológico en los estudiantes de educación superior?, en concordancia con ello, el objetivo fue establecer qué relación existe entre procrastinación, estrés y bienestar psicológico en los estudiantes de educación superior. Los objetivos específicos que proponemos son: a) evaluar la procrastinación en estudiantes de educación superior. b) evaluar el estrés en estudiantes los estudiantes de educación superior. c) evaluar el bienestar psicológico en los estudiantes de educación superior y d) relacionar la procrastinación, con el estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de educación superior.

Materiales y métodos

El tipo de investigación al que corresponde la investigación es aplicada (Sánchez y Reyes 2006).

El nivel de la investigación es el descriptivo (Sánchez y Reyes 2006).

El método empleado es el descriptivo. (Sánchez y Reyes 2006).

Los diseños empleados son: el causal comparativo y el correlacional (Sánchez y Reyes 2006; Yarlequé, Javier, Monroe y Nuñez 2007).

Población y muestra: La población estuvo constituida por los estudiantes universitarios y de institutos superiores de Lima y Huancayo. La muestra fue de Junín, 266 estudiantes de Universidad Nacional del Centro del Perú, 250 estudiantes de universidad particulares que son de la Universidad Peruana los Andes (81), Universidad Continental (67) y Universidad Alas Peruanas (12) y 96 del Instituto Superior Tecnológicos, Santiago Antúnez de Mayor e Instituto Continental. En Lima, 395 de universidades estatales de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos y 89 de estudiantes de universidades particulares de Lima. Haciendo un total de 1006, sin embargo la muestra estuvo conformado 1091, pero por inconsistencias en las respuestas se eliminaron.

Las técnicas de investigación: Las técnicas que se utilizaron fueron la observación indirecta no reactiva, para las variables procrastinación, manejo del estrés y bienestar psicológico además de la técnica psicométrica.

Los instrumentos de investigación: Se utilizaron pruebas de procrastinación, modos de afrontamiento del estrés y bienestar psicológico. La prueba de procrastinación fue propuesta por Iparraguirre, Bernardo y Javier (2014) tiene validez de contenido y validez de constructo. La primera tomó en consideración de definición de la variable, sus dimensiones, subdimensiones y se extrajeron los indicadores a partir de los cuales se construyeron las proposiciones que componen la escala. También tiene la validez ítem test, siendo el coeficiente de validez de 0,576. La confiabilidad se estableció a través del

coeficiente de correlación de alfa de Crombach, siendo el coeficiente de 0,895 que indica la confiabilidad.

El cuestionario de modos de afrontamiento del estrés, fue propuesto por Salazar y Sánchez (1993) quienes hallaron niveles significativo en el coeficiente de confiabilidad Alfa en las 13 sub escalas, con un rasgo de posibles valores para las escalas de 4,16. Mientras que el coeficiente de correlación entre las escalas disposicionales del COPE tiene correlaciones mayores a 0,26 significativas a un nivel $P < 0,01$. (Citado por Casuso, 1996)

La escala de bienestar psicológico de RYFF, fue adaptado para el medio, la validez del instrumento se estableció a través del sistema ítem test, siendo el coeficiente de validez de 0,451 y la confiabilidad se halló a través del sistema mitad y mitad, siendo el coeficiente de correlación de la confiabilidad de 0,829.

Técnicas de procesamiento y análisis de datos: En la investigación se usaron los siguientes estadígrafos para el procesamiento de datos. Medidas de tendencia central: Media aritmética. Medidas de dispersión: Desviación estándar. Prueba de contrastación de hipótesis: Prueba z para las hipótesis y r para establecer la validez y confiabilidad de la prueba de bienestar psicológico de RYFF.

Resultados

H_0 : La mayoría de los estudiantes de educación superior, no presenta alto nivel de procrastinación.

H_1 : La mayoría de los estudiantes de educación superior, presenta alto nivel de procrastinación.

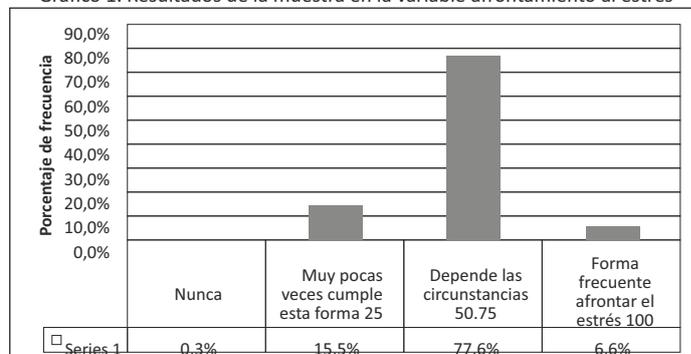
Tabla 1. Resultados de la muestra total en la variable procrastinación

	Niveles	fi	FI	Hi	HI
25 a 43	muy bajo	92	92	9.13	9.13
43 a 62	Bajo	334	426	33.13	42.26
62 a 81	Medio	372	798	36.90	79.17
81 a 100	Alto	173	971	17.16	96.33
100 a 119	muy alto	35	1006	3.47	99.80

H_0 : La mayoría de los estudiantes de educación superior, no demora en afrontar el estrés.

H_2 : La mayoría de los estudiantes de educación superior, demora en afrontar el estrés

Gráfico 1. Resultados de la muestra en la variable afrontamiento al estrés



H₀: La mayoría de los estudiantes de educación superior, no se ubica en el nivel bajo de la prueba bienestar psicológico deseado.

H₃: La mayoría de los estudiantes de educación superior, se ubica en el nivel bajo de la prueba bienestar psicológico deseado.

Tabla 2. Resultados de la muestra en la prueba de bienestar psicológico

Niveles	Intervalos	Fi	FI	hi	HI
Alto	187,3 a +	168	168	16,7	16,7
Medio	130,2 a 187,4	668	836	66,4	83,1
Bajo	130,1 a -	170	1006	16,9	100

Tabla 3. Correlaciones de la muestra en las variables procrastinación, afrontamiento del estrés y bienestar psicológico

Variables	GI	Nc	Rt	Rp	Diagnóstico
Procrastinación				-0.00	No Significativo
manejo del estrés					
Manejo del estrés – bienestar psicológico	1005	0,05	0,197	-0.07	
Procrastinación- bienestar psicológico				-0.19	

Tabla 4. Comparación de medias en la prueba de afrontamiento del estrés en estudiantes con altos y bajos niveles de Procrastinación

N	X1	X2	GI	Nc	Zt	Zp	Diagnóstico
504	30.73	30.83	502	0,05	1,96	0.85	No significativo

Tabla 5. Comparación de medias en la escala de bienestar psicológico en estudiantes con altos y bajos niveles de Procrastinación

N	X1	X2	GI	Nc	Zt	Zp	Diagnóstico
504	151.8	151,7	502	0,05	1,96	6.66	Significativo

Tabla 6. Comparación de medias en la escala de bienestar psicológico en estudiantes con altos y bajos niveles de afrontamiento del estrés.

N	X1	X2	GI	Nc	Zt	Zp	Diagnóstico
504	157.9	161.7	502	0,05	1,96	0.09	No significativo

Discusión de resultados

Los resultados expuestos han permitido establecer que, contrario a la hipótesis alterna número 1, la mayoría de los estudiantes de educación superior no se encuentran en el nivel alto de la escala de procrastinación sino más bien en el nivel intermedio donde se ubica más de la tercera parte de la muestra, sin embargo entre los niveles bajo y muy bajo se halla el 42,26%. Lo que implicaría que entre los estudiantes de educación superior de Lima y Junín hay una buena proporción de estudiantes que procrastinan poca o muy pocas veces. Y no se diferencian significativamente entre sí y al parecer esto mismo

ocurre cuando se comparan a los estudiantes de universidades e institutos. No se diferencian en sus niveles de procrastinación ni en ninguna de sus dimensiones. Poco más del 20% de la muestra, presenta niveles alto o muy altos de procrastinación. Esto quiere decir que en general, la quinta parte de la muestra (20 de cada 100 estudiantes) son procrastinadores. Estos hallazgos se condicen con los de García (2007) quien afirma que la procrastinación es un fenómeno creciente que afecta a una gran parte de la población occidental por consiguiente, tenemos razones para suponer que también afecta a una buena parte de los estudiantes peruanos, si asumimos que 1006 estudiantes de Lima y Junín constituyen una muestra de la población. Sobre todo considerando que la muestra incluye estudiantes de Instituciones estatales y particulares, entre los que tampoco se registran diferencias significativas. Pero, ¿Qué significa ser procrastinador? y ¿Qué significa ser no procrastinador? El procrastinador se caracteriza por postergar, aplazar o demorar las tareas que se sabe que tienen que realizarse (Steel 2007) por pereza, desgano, temor o falta de motivación (García 2007). Pero veamos ahora, ¿Cuáles son las principales características de los estudiantes que se encuentran en los niveles medios y bajos de procrastinación? La primera que salta a la vista es que quienes tienen más bajos niveles de procrastinación, tienen también más altos niveles de motivación e inversamente, quienes tienen más altos niveles de procrastinación presentan más bajos niveles de motivación. Esto quiere decir que por lo menos el 20% de la población tendería a evitar tareas largas o desconocidas; y si las realiza sólo es bajo presión; se cansan con facilidad; inician los trabajos con entusiasmo y en el proceso se desaniman; no terminan una tarea e inician otra abandonando la anterior; prefieren emprender tareas que le produzcan satisfacción en corto tiempo. Esto se registra tanto en los estudiantes de instituciones públicas como de privadas.

Otra de las características que se ha puesto de manifiesto a través del estudio es que poco más de la mitad de los estudiantes sabe cómo enfrentar las dificultades asociadas a la procrastinación. Y cuando se procesa separando por tipo de institución, más de la mitad de los estudiantes de instituciones privadas y casi la mitad de los de instituciones públicas, lo saben también. Esto significa que aun cuando creen que es complicado el trabajo, no suelen postergar su ejecución; inician el trabajo porque saben cómo hacerlo; no abandonan ni retardan el trabajo.

Por otra parte, puede notarse que poco más del 40% de la muestra, y probablemente de la población (ya que se ha registrado también el fenómeno al separar particulares y estatales) tendría métodos generales adecuados de trabajo que le ayudan a no procrastinar. Esto supone que dicho sector no posterga el trabajo, mientras que poco más del 22,51%, tiende a postergar el trabajo hasta que se hace urgente. Además se ha encontrado que los estudiantes que no procrastinan tienden a tener bajo y muy bajo nivel de estrés, que en este estudio alcanza poco más de 45% en general. Mientras que los procrastinadores tienden a tener alto y muy alto nivel de estrés. Esto mismo ocurre, cuando se observa la muestra a partir del tipo de institución del que procede.

En esta misma dirección, la prueba de afrontamiento del estrés ha revelado que la mayoría de los estudiantes declara emplear estrategias de afrontamiento dependiendo de las circunstancias, la mayor parte de las veces demora el afrontamiento. Por lo cual se ha rechazado la hipótesis nula y aceptado la hipótesis alterna número 2. Esto mismo se registra cuando se analiza, la forma de afrontamiento del estrés de estudiantes de

instituciones particulares y lo mismo ocurre con los estudiantes de las instituciones estatales. A pesar de que existen diferencias significativas entre las medias de los estudiantes de ambos tipos de instituciones que revelan ventajas de los estudiantes de las primeras con respecto a los estudiantes de las segundas. Pero esto no ocurre cuando se comparan los estudiantes de universidades versus los de institutos; en tal caso, no se registran diferencias estadísticas. Estos resultados difieren de los de Boullosa (2013) quien encontró una predominancia del estilo resolver el problema.

Es conveniente recordar, que el afrontamiento del estrés consiste en hacer algún esfuerzo, sea sano o no, consciente o no, que prevenga, elimine o debilite los estresores o que permita tolerar sus efectos de la manera menos dañina (Matheny, Aycock, Pugh, Curlette y Silva-Cannella 1986, citado Contreras, Esguerra, Espinosa y Gómez 2007). Al respecto Morris (1992) usa el término confrontación por el de afrontamiento que consiste en reconocer una situación estresante de manera directa e intentar encontrar una solución o cumplir con algún objetivo. El instrumento aplicado ha permitido entonces detectar que la mayoría de los estudiantes tiende a enfrentar el estrés de modo diverso, dependiendo de las circunstancias, pero en lo posible demora el afrontamiento. Lo cual es coherente con el concepto y características del afrontamiento del estrés (Brannon y Feist 2001; citado por Fernández 2009) Sin embargo, estos hallazgos difieren de los de Contreras, Chávez y Aragón (2012) en México, los autores encontraron que el afrontamiento conductual es la sub-escala que muestra una correlación considerable con el estilo de afrontamiento orientado a la solución de problemas, mientras que la falta de afrontamiento emocional, la baja autoestima, y la incapacidad para sobreponerse se asocian con la elección de un estilo de afrontamiento improductivo. Pero, otra es la situación de los estudiantes de universidades con respecto a los de institutos. Los primeros, tienen como manera más frecuente de afrontar el estrés la reinterpretación positiva de la experiencia, mientras que los otros, aunque dependiendo de las circunstancias, tienden más al retorno a la religión.

Nuestros hallazgos difieren de los de Contreras, Chávez y Aragón (2012) Pero es conveniente ahora penetrar en las particularidades de este afrontamiento, en los subgrupos de estudio. En concordancia con los resultados generales, los estudiantes de Lima, enfrentan el estrés, dependiendo de las circunstancias, y tiende a demorar el afrontamiento. Algo análogo ocurre con la muestra de Junín. Lo cual mostraría que probablemente esta es una característica general de los estudiantes de Educación Superior de las regiones estudiadas y posiblemente con ciertas variaciones de los estudiantes del país.

Es conveniente examinar ahora los hallazgos respecto del bienestar psicológico según García y González (2000) el bienestar es una experiencia personal vinculada al presente, que también tiene proyección al futuro. Ahora bien, nuestros hallazgos muestran que la mayoría de los estudiantes (dos terceras partes de la muestra), se hallarían en un nivel medio en la escala de bienestar psicológico, mientras que en los niveles alto y bajo se halla poco más del 16% en cada caso. Esto significa que la mayoría de los estudiantes de educación superior en las Regiones estudiadas, se halla dentro de lo esperado tratándose de jóvenes que aún están estudiando y que por consiguiente tienen mucho por lograr, que tienen emociones y sensaciones positivas que les dan sensación de bienestar, pero también frustraciones y dificultades que les otorgan sinsabores. No

obstante, es pertinente penetrar en las particularidades de estos datos. Casi el 50% de los estudiantes de instituciones particulares, se ubican en el nivel medio en la escala de bienestar psicológico, mientras que tres cuartas partes de la muestra procedente de instituciones estatales se encuentra en éste nivel, siendo notable que en este último subgrupo, el porcentaje de estudiantes que se ubica en el nivel bajo, es poco más del 5%, lo que nos lleva a pensar que los estudiantes de instituciones estatales en general, se sienten regular o bien psicológicamente; no obstante ello, tales diferencias porcentuales no alcanzan el nivel de significación estadística, de modo que no podría desde esta segunda perspectiva afirmarse, que los estudiantes de instituciones estatales tienen mejor bienestar psicológico que los de instituciones privadas. Resultados parecidos, fueron reportados por Leal y Silva (2010) en Cajamarca, con estudiantes de educación básica regular, los autores, tomaron como variable de contrastación la institución educativa de procedencia encontrando que no habían diferencias estadísticamente significativas. Algo análogo ocurre cuando se compara a los estudiantes de universidades con los de institutos.

En general y en todas las dimensiones en ambos subgrupos predomina el nivel medio, aunque es notable que en la dimensión autonomía la tendencia va del nivel medio hacia el nivel bajo. No ocurre lo mismo cuando se compara los estudiantes de Lima con respecto de los Junín. Al parecer los estudiantes de Lima serían más procrastinadores que los de Junín.

Estos resultados, difieren con los encontrados en España por Casas, Rosich y Alsinet (2000) quienes hallaron alto nivel en bienestar psicológico en muestras de adolescentes y con los de Chávez (2008) quien encontró en Lima predominancia de bienestar psicológico en personas que practican y no practican yoga.

Pero examinemos cada una de las dimensiones de esta variable: Conforme a lo previsible, en la dimensión autoaceptación la mayoría se encuentra en el nivel medio. En general y cuando se examina la muestra, en función del tipo de institución de procedencias. Algo similar ocurre en la dimensión relaciones positivas con la peculiaridad de que los estudiantes que se hallan en el nivel bajo aumentan hasta el 24% (casi la cuarta parte de la muestra), con la consiguiente disminución del volumen de estudiantes en el nivel alto (hasta el 10%). Al hacer un corte a la muestra por tipo de institución, se encuentra también que en ambos subgrupos predomina el nivel medio, en esta dimensión con la peculiaridad de que en las instituciones estatales al nivel medio le sigue el nivel alto, mientras que en las privadas le sigue el bajo.

Ésta tendencia ascensional del nivel bajo se manifiesta con mucha más claridad en la dimensión autonomía en que este nivel y el nivel medio contienen el mismo volumen de estudiantes con una vertiginosa caída del nivel alto, el examen por tipo de institución revela, que en las privadas, predomina el nivel bajo en autonomía, mientras que en las estatales predomina el nivel medio, en otras palabras hay más estudiantes con nivel medio de autonomía en las instituciones estatales y más estudiantes con nivel bajo en las instituciones privadas.

Puede apreciarse también los resultados en la dimensión dominio del entorno; donde el nivel alto desciende de volumen (hasta el 11%), mientras que el nivel medio contiene mayor volumen de los estudiantes, es así que el nivel bajo alcanza poco más del doble del volumen del nivel alto. Separando la muestra por instituciones, en ambos casos predomina también el nivel medio, pero en las instituciones privadas está seguido por una importante proporción de estudiantes que se encuentran en el nivel bajo, mientras

que en las estatales hay muchos más estudiantes que se hallan en el nivel medio, seguidos por los que se encuentran en el nivel alto.

Asimismo datos análogos se hallaron en la dimensión crecimiento personal. La particularidad se halla, siempre al hacer el corte por tipo de institución, aquí como en los casos anteriores, predomina en ambos grupos el nivel medio y hay más estudiantes en éste nivel en las instituciones estatales que en las privadas. También hay más estudiantes en el nivel alto en las estatales que en las privadas. Ya algo parecido ocurre en la dimensión propósito en la vida, tanto al examinar la muestra en general, como al hacer el corte por tipo de institución.

En otras palabras, si bien es cierto que la distribución de la muestra en toda la escala de bienestar psicológico tiende a la normalidad, cuando se examinan cada una de las dimensiones, las frecuencias y por consiguientes los porcentajes en el nivel bajo aumentan ostensiblemente en desmedro del nivel alto. Esto significa que hay más estudiantes en el nivel bajo de autoaceptación que en el nivel alto de la misma. Del mismo modo hay más del doble de estudiantes que percibe tener bajo nivel en relaciones positivas que los que tienen alto nivel en esta dimensión. Pero es particularmente notable que casi la mitad de la muestra, percibe tener un bajo nivel en autonomía, mientras que sólo cerca del 2% cree tener un alto nivel en esta dimensión. Esto es de sumo interés porque constituye una tarea insoslayable en los servicios de tutoría de la educación superior. De igual modo es notable que cerca de la tercera parte de la muestra perciba tener un bajo dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida.

Hasta aquí se ha tratado de examinar cada una de las variables en forma separada, es conveniente ahora, analizar las relaciones entre ellas. La primera relación que se trató de establecer es la estadística, subyacente a la hipótesis general, a este respecto se encontró que las variables no están relacionadas estadísticamente entre sí, a nivel general ni cuando se procesa datos, separándolos en sub grupos, por lugar de procedencia y tipo de institución. En consecuencia se buscó otro tipo de relación. Es así que haciendo funcionar a la variable procrastinación como independiente siguiendo las pautas de un diseño causal comparativo y la lógica de la hipótesis general se comparó, los puntajes de los estudiantes que tenían alto y bajo nivel de procrastinación en afrontamiento del estrés, encontrándose que no habría diferencias significativas entre los dos sub grupos. Esto significaría que independientemente de que los estudiantes sean mucho o poco procrastinadores, no se diferencian entre sí, de modo ostensible en su modo de afrontamiento del estrés. Dicho en otros términos, la procrastinación no sería una variable independiente con respecto al afrontamiento del estrés y recíprocamente, el modo en que los estudiantes afrontan el estrés no tiene que ver con que sean mucho o poco procrastinadores. Nuestros resultados, en este punto se condicen con los de Gonzales, Montoya, Casullo y Bernabeú (2002) en Valencia- España, los autores encontraron escasa relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes.

Sin embargo otra es la situación cuando se hizo funcionar la variable procrastinación como independiente y la variable bienestar psicológico como dependiente. Aquí si se registraron diferencias significativas. Esto significa que los estudiantes poco procrastinadores se diferencian significativamente en su bienestar psicológico, respecto de los que presentan altos niveles de procrastinación. Así pues uno de los factores del bienestar psicológico sería la procrastinación. Los estudiantes menos procrastinadores tienen una mayor percepción de bienestar psicológico que los estudiantes más

procrastinadores. Estos hallazgos se relacionan con los reportados por Rothblum, Salomón y Murakami (1984) quienes hallaron mayor ansiedad en los procrastinadores y evidentemente la ansiedad, genera sensación de malestar. Algo parecido encontraron Wilians, Shanon y Foster (citados por Ferrari y Díaz 2007) En un segundo momento se hizo funcionar afrontamiento del estrés como independiente y el bienestar psicológico como dependiente encontrándose que no había diferencias significativas en el bienestar psicológico de quienes tenían altos y bajos puntajes en la prueba de afrontamiento del estrés. Esto significaría que la forma en que los estudiantes afrontan el estrés, no influye en su percepción de bienestar psicológico. Estos hallazgos se condice con los de Preciado y Vázquez (2010), en México, quienes hallaron entre otras cosas que no había relación significativa entre los hábitos de salud, las redes de apoyo social, el bienestar psicológico o los estilos de afrontamiento (dimensiones del perfil de estrés) con el síndrome de burnout.

En síntesis, se ha comprobado que la procrastinación no influye en el afrontamiento del estrés y este no influye sobre el bienestar psicológico, pero la procrastinación si influye sobre este último, de modo que no existe una relación de interdependencia como inicialmente se supuso.

Conclusiones

Al no haberse hallado correlación entre procrastinación y afrontamiento del estrés, ni entre afrontamiento del estrés y bienestar psicológico, puede colegirse que no existe una relación estadística entre las tres variables y al no haberse hallado diferencias en el afrontamiento del estrés entre los estudiantes con altos y bajos niveles de procrastinación, puede inferirse que la procrastinación no influye sobre el afrontamiento del estrés. Al no haberse hallado diferencia en el bienestar psicológico en estudiantes con puntajes alto y bajos en la prueba de afrontamiento del estrés puede decir que el bienestar psicológico no está influido por el afrontamiento del estrés; pero habiéndose encontrado diferencias en el bienestar psicológico entre estudiantes con altos y bajos niveles de procrastinación es legítimo suponer que la procrastinación si tendría influencia sobre el bienestar psicológico, es decir que los estudiantes menos procrastinadores tienden a tener mayor bienestar psicológico que los más procrastinadores.

La mayoría de los estudiantes de educación superior se ubican en el nivel medio de la escala de procrastinación y esta tendencia, se mantiene en los diversos cortes que se hace a la muestra no habiendo diferencias estadísticas en función de lugar de procedencia ni tipo de institución

La mayoría de los estudiantes de educación superior, utiliza la estrategia de afrontamiento del estrés dependiendo de las circunstancias, aunque lo que con más frecuencia hace es demorar el afrontamiento. Esta tendencia general se mantiene en los diversos cortes que se le hacen a la muestra aunque con cierta particularidades.

La mayoría de los estudiantes de educación superior, presentan un nivel medio en la escala de bienestar psicológico, aunque los estudiantes de Lima tendrían mayor sensación de bienestar psicológico que los de Junín, pero el tipo de institución de procedencia: privada o estatal, instituto o universidad no tendría en general un efecto diferenciador sobre bienestar psicológico de los estudiantes.

Referencias Bibliográficas

- Álvarez Blas, Oscar R. (2010) Procrastinación general y académica en estudiantes de Lima Metropolitana. Universidad de Lima.
- Boullosa, G. (2013). Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima. (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Casas, F., Rosich, M. y Alsinet, C. (2000). El bienestar psicológico de los preadolescentes. *Anuario de Psicología* 31 (2), 73-86.
- Casuso, L. (1996). Adaptación de la Prueba COPE sobre estilos de afrontamiento en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú
- Chan B. L (2011) Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Temát. psicol.* 7(1), 2011.
- Chávez, A. (2006). Bienestar Psicológico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes de niveles medio superior. (Tesis de Maestría). http://digeset.ucol.mx/tesis_posgrado/Pdf/ALFONSO_CHAVEZ_URIBE.pdf
- Chávez, S. (2008). Bienestar psicológico en practicantes de yoga. (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Chávez-Becerra, M; Contreras-Gutiérrez, O; Aragón-Borja, L E; (2012). Pensamiento constructivo y afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 4 39-53.
- Contreras, Françoise, Esguerra, Gustavo a., Espinosa, Juan Carlos, y Gómez, Viviana. (2007). Estilos de afrontamiento y calidad de vida en pacientes con insuficiencia renal crónica (IRC) en tratamiento de hemodiálisis. *Acta Colombiana de Psicología* 10 (2), 169-179.
- Cova S.,Valdivia P., Rincón G., Haquin F., Sanhueza L., Melipillán A., Medel A., Martínez S., Alarcón C (2013) Estrés postraumático en población infantojuvenil post 27F. *Rev. chil. pediatr.* 84 (1) 32-41. <http://dx.doi.org/10.4067/S0370-4106201>
- Fernández E. (2009) Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional. (Tesis doctoral) <http://mobile.buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERN%C3%81NDEZ%20MART%C3%8DNEZ,%20MAR%C3%8DA%20ELENA.pdf?sequence=1>
- Ferrari, J. R., & Díaz-Morales, J. F. (2007). Perceptions of self-concept and self-presentation by procrastinators: Further evidence. *The Spanish Journal of Psychology* 10 (1) 91-6.
- Flett, G. L., Blankstein, K., Hewitt, P. L., & Koledin, S. (1992). Components of perfectionism and procrastination in college students. *Social Behavior and Personality*, 20, 85-94.
- García Franco, Pedro. (2007) Si lo puedes hacer hoy no lo dejes para mañana. *Educación Hoy La salle.* (127) 8-11. www.lasalle.es/index.php?option=com_banners&task=click&bid.
- García-Viniegras, C. R. y González B. I. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Rev Cubana Med Gen Integr.* 16 (6) 586-92.

- Gonzales, R., Montoya, I., Casullo, M. y Bernabeú, J. (2002) Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema* 14(2), 363-368.
- González-Brignardello, M. P., y Sánchez-Elvira-Paniagua, Á. (2013). ¿Puede amortiguar el engagement los efectos nocivos de la procrastinación académica? *Acción Psicológica*, 10 (1), 117-134.
- Guic S, Eliana, Bilbao R, Angeles, & Bertin, Camilo. (2002). Occupational stress and health in a sample of Chilean executives. *Revista médica de Chile*, 130(10), 1101-1112.
- Iparraguirre M., M, Bernardo C., R. y Javier A., L (2014) Procrastinarían y tipos de personalidad en docentes universitarios de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Peruana los Andes. Huancayo, Perú.
- Leal, R. y Silva, R. (2010). *Bienestar psicológico del adolescente cajamarquino*. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrello: Cajamarca.
- Luna, A; Laca, F. y Mejía, J. C. (2011). Bienestar subjetivo y satisfacción con la vida de familia en adolescentes mexicanos de bachillerato. *Psicología Americana* 19(2), 17-26.
- Morris, Charles (1992). *Psicología un nuevo enfoque*. Traducción Cuevas Guillermina. México: Prentice-Hall Hispanoamericana
- Peiró J. (2009) *Estrés laboral y riesgos psicosociales: Investigaciones recientes para su análisis y prevención*. Valencia: Publicaciones de la Universidad de Valencia.
- Preciado-Serrano and Vázquez-Goñi (2010) Perfil de estrés y síndrome de burnout en estudiantes mexicanos de odontología de una universidad pública. *Rev. chil. neuro-psiquiatr.*, 48 (1), 11-19.
- Rothblum, Esther D.; Salomón, Laura J.; Murakami, Janice (1984) Afectivo, cognitivo, y las diferencias de comportamiento entre los morosos de alta y baja. *Journal of Counseling Psicología*, 33 (4), 387-394. Doi:10.1037/0022-0167.33.4.387.
- Sánchez H., y Reyes, C. (2006). *Metodología y Diseños en la Investigación Científica*. Lima.
- Sánchez, Jero. (2012) *La procrastinación*. s.l.: s.e.
- Serrano M. y Flores M. (2005) Estrés, respuestas de afrontamiento e ideación suicida en adolescentes. *Psicología y Salud*. 115 (2), 221-130.
- Steel, Pears (2007) *Teoría de la motivación temporal*. Canada: Universidad de Calgary.
- Yarlequé, Javier, Monroe y Nuñez. (2007). *Investigación en educación y ciencias sociales*. Huancayo: Programa de complementación Académica y Licenciatura-UNCP.