

**Salud mental positiva y procrastinación en los practicantes del programa de psicología de  
la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD sede Corozal**

Angela Yasmeth Moyano Duarte

Margarita Ludín Rojas Sánchez

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades ECSAH  
Psicología  
2024

**Salud mental positiva y procrastinación en los practicantes del programa de psicología de  
la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD sede Corozal**

Angela Yasmeth Moyano Duarte

Margarita Ludín Rojas Sánchez

Directora

María Laura Vergara Álvarez

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades ECSAH  
Psicología  
2024

### **Dedicatoria**

El siguiente trabajo de investigación es dedicado primeramente a Dios quien nos ha permitido trabajar y desarrollar de inicio a fin este maravilloso trabajo. Va dedicado también a nuestras familias quienes nos impulsan día a día a continuar trabajando por nuestros propios sueños.

### **Agradecimientos**

Gracias a Dios quien nos permitió vivir este proceso y culminarlo con el mayor de los éxitos. También queremos agradecer a la Universidad Nacional Abierta y a Distancia, CCAV corozal por permitirnos crear y presentar esta opción de grado, junto con el apoyo de la líder del semillero de investigación, docente y directora; María Laura Vergara Álvarez.

## Resumen

Este estudio tuvo como propósito principal determinar la relación entre salud mental positiva y procrastinación en practicantes del programa de psicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD sede Corozal. Se fundamentó en un método con paradigma positivista, enfoque cuantitativo, tipo correlacional, diseño no experimental y corte transversal. Para la recolección de los datos se utilizó la escala de salud mental positiva de Lluich y la escala de procrastinación de Tuckman. La muestra estuvo constituida por 45 practicantes del programa de psicología de la Universidad nacional abierta y a distancia UNAD sede Corozal, donde el 86,7% fueron mujeres y el 13,3% hombres. El 63,3% relacionaron no ser víctimas del conflicto armado, mientras que el 26% si contaron con registro único de víctimas RUV. En cuanto al estrato socioeconómico, la mayor parte fueron de estrato socioeconómico bajo, representado en un 57%. El análisis de los datos se realizó utilizando el Statistical Package for the Social Sciences SPSS a través de los estadísticos descriptivos y de frecuencia para la parte descriptiva y la fórmula estadística R - Pearson para el componente correlacional. Los resultados indicaron niveles medios de salud mental positiva, de acuerdo a los rangos establecidos por el instrumento de medición ( $M= 90,18$ ;  $D=7,36$ ). Para la dimensión de procrastinación, se presentaron niveles medio-bajos de procrastinación académica en los practicantes ( $M=34,49$ ;  $6,26$ ). Finalmente, los resultados mostraron que no existió correlación estadísticamente significativa entre la salud mental positiva y la procrastinación para esta muestra poblacional.

**Palabras clave:** Salud mental positiva, procrastinación, practicantes, psicología.

### **Abstract**

The main purpose of this study was to determine the relationship between positive mental health and procrastination in students of the psychology program at the Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD, Corozal. It was based on a positivist paradigm method, quantitative approach, correlational type, non-experimental and cross-sectional design. The Luch positive mental health scale and the Tuckman procrastination scale were used for data collection. The sample consisted of 45 trainees of the psychology program of the Universidad Nacional abierta y a distancia UNAD, Corozal branch, where 86.7% were women and 13.3% men. A total of 63.3% reported not being victims of the armed conflict, while 26% had a unique registry of victims (RUV). In terms of socioeconomic stratum, the majority were of low socioeconomic stratum, representing 57%. Data analysis was performed using the Statistical Package for the Social Sciences SPSS through descriptive and frequency statistics for the descriptive part and the statistical formula R - Pearson for the correlational component. The results indicated mean levels of positive mental health, according to the ranges established by the measurement instrument (M= 90.18; D=7.36). For the procrastination dimension, there were medium-low levels of academic procrastination in the practitioners (M=34.49; 6.26). Finally, the results showed that there was no statistically significant correlation between positive mental health and procrastination for this population sample.

**Key words:** Positive mental health, procrastination, practitioners, psychology.

## Tabla de Contenido

Planteamiento del Problema .....	10
Justificación .....	18
Objetivos.....	21
General.....	21
Específicos .....	21
Marco Referencial.....	22
Marco Teórico.....	22
Procrastinación.....	22
Características de la Procrastinación. ....	23
Tipos de Procrastinación.....	24
Teorías de la Procrastinación .....	25
Teoría de la Motivación Temporal (TMT). ....	25
Teoría de la Psicodinámica. ....	26
Teoría del Conductismo.....	26
Teoría Racional Emotiva Conductual (TREC).....	26
Salud Mental Positiva .....	26
Características de la Salud Mental Positiva.....	28
Dimensiones de la SMP según Lluch (1999).....	29
Teoría de la Salud Mental Positiva .....	30
Psicología Positiva .....	31
Salud Mental Positiva y Procrastinación. ....	31
Antecedentes .....	34

Investigaciones Internacionales .....	34
Investigaciones Nacionales .....	40
Investigaciones Locales .....	43
Metodología .....	44
Diseño de Investigación .....	44
Población y Muestra .....	44
Instrumentos.....	48
Escala de Salud Mental Positiva SMP .....	48
Escala de Procrastinación de Tuckman (APTS) .....	48
Análisis Estadístico .....	49
Resultados .....	50
Niveles de Salud Mental Positiva en Practicantes del Programa de Psicología .....	50
Prevalencia de la Procrastinación en Practicantes del Programa de Psicología .....	51
Correlación entre salud mental positiva y procrastinación .....	52
Discusiones .....	53
Conclusiones .....	57
Referencias Bibliográficas .....	61



**Lista de Tablas**

<b>Tabla 1</b> <i>Sexo</i> .....	45
<b>Tabla 2</b> <i>Estado Civil</i> .....	45
<b>Tabla 3</b> <i>Estrato Socioeconómico</i> .....	46
<b>Tabla 4</b> <i>Víctimas</i> .....	46
<b>Tabla 5</b> <i>Hijos</i> .....	47
<b>Tabla 6</b> <i>Con quien vive</i> .....	47
<b>Tabla 7</b> <i>Dimensiones de Salud Mental Positiva</i> .....	50
<b>Tabla 8</b> <i>Salud Mental Positiva General</i> .....	51
<b>Tabla 9</b> <i>Procrastinación</i> .....	51
<b>Tabla 10</b> <i>Correlación entre las Variables</i> .....	52

## Planteamiento del Problema

La procrastinación es conocida por la omisión o aplazamiento de actividades, tareas o deberes que debe o se propone ejecutar dicho individuo, que por diferentes causas, no lleva a cabo en el momento correspondiente, y en su lugar, opta por realizar actividades de ocio que le generan placer a corto plazo, siendo más sencillas de implementar, afectando a nivel cognitivo, afectivo y conductual a quien lo practica, ocasionando de igual forma, desequilibrio en diferentes ámbitos como laboral, social, educativo, dificultando también, el desarrollo del proyecto de vida (Atalaya y García, 2019)

Esta conducta se conoce desde hace miles de años, mucho antes de Cristo ya existía este término, los egipcios, por un lado, consideraban la procrastinación como el esquivar el trabajo y a la no realización de cualquier actividad considerada necesaria para la sobrevivencia (Steel, 2007), mientras que, para los romanos procrastinar era esperar para ver dónde estaban los enemigos antes de comenzar una batalla. Era una forma de tomar tiempo para observar y planificar antes de actuar (Álvarez, 2010).

Álvarez (2010), explica que, esta conducta puede ser tanto voluntaria como involuntaria, ocasionando graves resultados. Aparece inicialmente en la etapa adolescente, manteniéndose en la edad adulta, originando significativamente daño en el desempeño educativo y laboral. Por otro lado, Según Steel (2007), aunque la persona sea consciente de su problema de procrastinación y emocionalmente le genere desagrado, lo acepta y lo toma como parte de su vida, caracterizándose por la escasa autorregulación emocional relacionada con el tiempo que se establece para el desarrollo de dichas tareas.

Afirmando una vez más la teoría de varios autores, como la de Pereira y Ramos (2021), quienes además contradicen a Steel (2007), cuando mencionan que la procrastinación es un tema

relativamente nuevo. Exponen que cuando este fenómeno pasa de un nivel moderado a crónico, ocasiona consecuencias que dañan significativamente el desempeño y la salud mental del individuo.

Según las investigaciones de Onwuegbuzie (2004), Tice y Baumeister (1997) y Landry (2003), citado por Torres (2016), descubrieron que alrededor del 20% de los estudiantes universitarios en Estados Unidos procrastinan de manera constante en sus estudios, y la mitad de ellos son conscientes de eso. Además, más del 80% muestra comportamientos relacionados con la procrastinación, y en un 70% de los casos, las personas quieren cambiar estas conductas.

En un estudio realizado por Contreras et. al (2011), sobre cómo la procrastinación académica está relacionada con el apoyo familiar y el uso de internet en estudiantes de secundaria en Lima Metropolitana. Hallaron que hay una conexión importante entre la procrastinación académica, proyecto de vida, el apoyo que reciben de sus familias y la cantidad de tiempo que pasan en internet.

Steel y Ferrari (2013), descubrieron cuáles eran las características que identificaban a los procrastinadores, gracias al desarrollo de su estudio investigativo, trabajado con una muestra de 16.413 individuos ingleses mayores de edad, aplicado online: (58,3% mujeres; 41,7% hombres).

Según los resultados que obtuvieron, características como la edad, sexo, estado civil, nivel educativo, nacionalidad, influyen en la procrastinación, ya que según este estudio, se logró determinar que aquellos que más procrastinan son especialmente jóvenes, solteros, con menos preparación académica y provenientes de países con menos disciplina, dando como conclusión que los hombres jóvenes procrastinan más que las mujeres, trayendo a colisión, que el ambiente donde crece y se desarrolla el individuo influye considerablemente, ya que los problemas sociales se involucran en la vida del ser humano.

Zacks y Hen (2018), respalda la teoría de Steel (2007), al decir que muchas de las tesis e investigaciones realizadas, concluyen que existen causas internas y externas que llevan a las personas a procrastinar, especialmente cuando hay poca autorregulación, ocasionando falencias y daños a largo plazo en la vida personal. Cuando los niveles de procrastinación son altos, es necesario buscar ayuda de un profesional para que pueda ayudarle a resolver el problema de manera eficiente y eficaz.

Entre tanto, Carbajal y Trías (2020), en su estudio, corroboran una vez más que la procrastinación proviene de una carencia de autorregulación. Esto significa que los adolescentes tienen dificultades para planificar y seguir acciones que los lleve a cumplir sus metas.

Estudios como el de Díaz (2019), revelan que la procrastinación deriva de diversas variables de personalidad tales como: ansiedad, depresión, baja autoestima, poca autoconfianza, impulsividad, frustración, falta de energía, falta de motivación, rigidez conductual. Así mismo, factores externos como la tecnología se convierten en una herramienta de distracción y adicción en los jóvenes, esto hace que se enfoquen en cosas que no son importantes, además, la falta de tiempo y su mala distribución hacen que sea difícil alcanzar las metas que el sujeto se propone.

Tibbett y Ferrari (2015), al estudiar los factores internos que fomentan la procrastinación, encontraron que las consecuencias de dicha conducta afecta la personalidad, haciendo hincapié en que la procrastinación general, definiéndose ésta como la falta de conciencia relacionada con la neurosis, conlleva a la indecisión, ocasionando crisis neurótica, pero que no se da en una condición contraria, ocasionando diferencias psicológicas en la percepción sobre experiencias de personas indecisas y procrastinadoras.

Por otro lado, la investigación de Ferrari y Díaz (2014), expone que, las personas que procrastinan en comparación con los que no procrastinan, son más negativos, con sentimientos y

necesidades mucho más escasas. Lo que les produce más ansiedad y estrés por la preocupación, culpa y ansiedad de prorrogar las actividades, y no solo eso, sino que también, esquivan estilos de afrontamiento que fortalecen la salud mental (SM).

No obstante, Soares et. al (2021), su estudio encontró que, aquellos que eran más perfeccionistas tendían a ser menos procrastinadores, además, de tener más autocontrol tanto emocional como en los impulsos, sumado a ello, tendían a estructurar sus metas y a trabajar por ellas, mientras que aquellos con escasa conciencia, eran todo lo contrario, poco perfeccionistas, más procrastinadores, desencadenando culpa, atiquifobia, contrición, alterando el bienestar del individuo por no cumplir con sus objetivos.

Por otro lado, en cuanto a la salud mental positiva, Silvadon & Duron (2009, citado en Navarro, 2015), la definen como el bienestar, positivismo, felicidad, autorrealización, con características de personalidad como resiliente, optimista, desafiante ante las adversidades, con una equilibrada autoestima y el desarrollo de autocontrol. Salud mental positiva es sinónimo de capacidad de hacer frente, de resolver conflictos, de superar adversidades, más no hace alusión a la falta de enfermedades como se solía creer.

Siguiendo lo anterior, Jahoda (1958), determinó que la salud mental no era únicamente ausencia de enfermedad, sino que, a ello se sumaba el hecho de gozar de una vida en un estado óptimo de bienestar físico, psicológico y social, basando lo anterior en los siguientes criterios, actitudes hacia sí mismo, desarrollo y autoactualización, integración, autonomía, percepción de la realidad, dominio del entorno.

Autores como Font (1983) y Tizón (1996) también están de acuerdo en que la salud mental está relacionada con la salud física, ya que coinciden en que el ser humano debe ser

evaluado como un ser integral y no individual, teniendo en cuenta aspectos como lo biológico, psicológico y social.

No obstante, (Marks N., citado por Navarro, 2015), menciona que, en la actualidad, la felicidad ya no radica esencialmente en lo tangible, esta se halla en conseguir y llevar una vida tranquila, feliz, llena de amor, con la capacidad de resolver problemas que se presentan en el día a día, sin que el bienestar psicológico se desestabilice. La riqueza pasa a un segundo plano cuando el ser humano prioriza la salud mental y decide trabajar en mejorar, crecer y madurar cognitiva y emocionalmente. A la vez, Lluch (1999), retrata tres elementos que se involucran en el tema de salud mental positiva, estos son: persona-enfermedad, bienestar físico-mental y, por último, promoción con la salud.

La OMS (2011), encontró y reportó que, en países de bajos y medianos ingresos, en el año 2011, un 76% y un 85% de enfermedades y/o trastornos mentales graves, no eran tratados adecuadamente, y los países con más ingresos, se encontraban entre un 35% y 50%. Así mismo, la escasez de profesionales en SM era notorio, la falta de psiquiatras para trabajar con pacientes con enfermedades mentales llevaba a que los pocos que había, trabajaran mucho más. Esto significa que un psiquiatra debía atender alrededor de 200.000 o más pacientes. El 36% de la población en países de bajos recursos, cuentan con el servicio de psiquiatría, y con poca accesibilidad a medicamentos, mientras que la población en los países elevados, con un 92%.

El estudio de la salud mental positiva (SMP) es un tema del cual se han desarrollado diversas investigaciones a nivel internacional, tanto en España, Portugal, México, Colombia y Perú.

En México, por ejemplo, una investigación implementada por Toribio et al (2018), en la ciudad de Toluca, con una muestra de 533 individuos, tenía por objetivo; analizar la salud mental

positiva entre hombres (44.4%) y mujeres (55.6%), con edades entre 14 y 20 años. El instrumento que usaron fue el de SMP de Lluch (1999). A diferencia de otras investigaciones, donde los resultados fueron no tan buenos, encontraron que el 38.3% de los participantes, se encontraba en un nivel alto de salud mental positiva, y el 16.1% en un nivel muy alto. En cuanto a la dimensión de satisfacción personal, se encontró por encima de la media teórica.

Otro aspecto hallado, es que los participantes, en este caso adolescentes, no cuentan con un buen manejo de autocontrol, tanto en hombres como mujeres, a causa de la falta de madurez emocional, proveniente de la inexperiencia y edad, esta será obtenida durante los procesos de socialización a través de su fase de desarrollo.

Por otra parte, Pichot (1997), determina que, últimamente, los pacientes con problemas mentales están pasando menos tiempo en el hospital, es decir, la hospitalización es una opción que ha mermado en gran medida, gracias a la existencia de diversos medicamentos y por supuesto, a las opciones de ayuda en la comunidad. Pero, hay un nuevo problema llamado "puerta giratoria", esto significa que, aunque pasan menos tiempo en el hospital, vuelven a ser ingresados con más frecuencia.

Otra investigación implementada por Saarento et. al, (1999), acerca de hospitalizaciones frecuentes, llevada a cabo en los países nórdicos, con 2.454 pacientes, hallaron que el 33% de la muestra, fueron remitidos al hospital mínimo una vez, mientras que el 23%, tuvieron más de 2 registros. Entre tanto, en Colombia, se establece una resolución denominada: Resolución 4886 del 2018, con el objetivo de prevenir, tratar y rehabilitar la salud mental, ya que esta variable junto con el consumo de sustancias psicoactivas, se encontraban en un alto grado de afectación (Sánchez, Cabra y Bareño, 2021)

En el año 2018, Colombia decidió implementar una Política de Salud Mental mediante la Resolución 4886. Esta política está alineada con un plan de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para el período 2013-2020, cuyo objetivo es prevenir, tratar y rehabilitar problemas de salud mental en diferentes países. Colombia tomó esta medida porque tiene una alta incidencia de trastornos mentales y consumo de sustancias psicoactivas, y busca abordar estos problemas de manera más efectiva (Sánchez, Cabra y Bareño, 2021).

Según la OMS (2020), hay un alto número de personas que sufren de enfermedades mentales (450 millones). En el 2019, 1 de cada 5 infantes y adolescentes, padecen alguna enfermedad mental, especialmente la depresión.

De igual forma, en la Encuesta Nacional de Salud Mental (2015, citado por Sánchez, Cabra y Bareño, 2021), encontró que 5 de cada 100 menores de edades entre los 7 y 11 años, tienen alguna enfermedad de salud mental, lo cual, claramente a medida que el infante va evolucionando, el trastorno también avanza. Igualmente, la ideación suicida en los adolescentes es alarmante, puesto que, un 37,6% han intentado actos contra su propia vida. Tanto en hombres como en mujeres, se ha visto un incremento de pensamiento suicida que obliga al Ministerio de Salud y demás entidades pertenecientes al área, trabajar en pro de la preservación de la vida y/o la prevención del suicidio.

Finalmente, la salud mental positiva, se reconoce como la capacidad que tiene la persona de desarrollar y potenciar sus fortalezas y habilidades, manejar las situaciones provocadoras de estrés, desenvolviéndose en las tareas diarias productivamente, y así mismo, aportando a su entorno. Según lo muestran las investigaciones planteadas en este estudio, cuando los niveles de SMP son altos, la conducta procrastinadora es baja.



A partir de lo expuesto anteriormente, surge la siguiente pregunta de investigación ¿Cuál es la relación entre salud mental positiva y procrastinación en practicantes del programa de psicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia sede Corozal?

## Justificación

La procrastinación es una conducta que se ha venido reconociendo y aceptando en la sociedad a medida que avanzamos. Como ya se sabe, existe desde hace muchos años, pero en la actualidad es mucho más aceptada y hay diferentes estrategias que ayudan a disminuirla.

Existe un elemento clave hoy día, dado el desarrollo social, que, al no usarse de manera adecuada, afecta la productividad y varias áreas como la laboral, académico y personal. Este elemento es la tecnología, como bien lo explica el psicólogo e investigador Tim Pynchyl, citado por Murillo, (2021), este es un factor clave que influye enormemente y que ha venido fomentando el fortalecimiento de la procrastinación, convirtiéndose en una de las causas que más prevalece y que más afecta a la educación. El uso y fácil accesibilidad a las redes sociales e internet, empuja a que se les invierta más tiempo; haciendo a un lado las responsabilidades que se deberían desarrollar en ese tiempo.

Quispe & Monserrath, (2022), explican que la procrastinación y la ausencia de una salud mental positiva, empuja a que los niveles de estrés, ansiedad, depresión, frustración, culpa, irritabilidad, desánimo, entre otras, aparezcan, lo que ocasiona que estos malestares se somaticen a nivel físico, desencadenando patologías leves que, al no ser tenidas en cuenta a tiempo pueden convertirse en algo grave. No obstante, un estudio elaborado con universitarios por Shi et al. (2019), encontraron que afectaciones como sentirse triste, ansioso o solo, conducen a que la persona esté más predispuesta a procrastinar.

De igual forma, Cuijpers et al. (2021), encontraron que la procrastinación y los trastornos mentales presentan patrones que se relacionan entre sí, fusionándose esta primera problemática con la depresión y consumo de sustancias psicoactivas, pero no necesariamente con trastornos de ansiedad.

Como se ha explicado, los procrastinadores prefieren trabajar en actividades que requieren menos esfuerzo, con resultados a corto plazo, dejando de lado aquellas que necesitan de más atención y dedicación, aunque estas sean de carácter importante, en la mayoría de veces, terminan abordándolas cuando el tiempo está a tope. Las causas que los llevan a esta práctica pueden variar, pero los resultados por lo general son los mismos negativos. Murillo, (2021), menciona que la conducta de aplazar está encaminada en la definición de omitir tareas, y justificó que la ansiedad se convierte en una señal de prevención para el ego, por tal motivo, las actividades que se deben implementar, se soslayan, puesto que, para el individuo se convierten en una amenaza, siendo estas complejas de realizar.

Turriate (2021), menciona que varios autores, uno de ellos Steel (2007), coinciden en que la procrastinación es un comportamiento que trae consecuencias desfavorables. Este primer autor también menciona que es más constante la procrastinación en estudiantes y adultos, quienes presentan más inconvenientes para culminar las actividades enlistadas, afectando la voluntad y organización personal. Por lo tanto, aumentan la baja autoestima, inseguridad y ansiedad.

Hay una publicación hecha por la revista estadounidense Entrepreneur (2019; Turriate, 2021), que explica que, gracias a diversas investigaciones psicológicas, se ha podido concluir que la procrastinación se origina desde el subconsciente, debido a las diferentes emociones o sensaciones negativas que se crean en el sujeto. Por ende, fortalecer la salud mental, permite que el sujeto se adapte al entorno, haga frente a las adversidades y lleve una vida con ataraxia.

No obstante, Tibbett y Ferrari (2015), destacan que la decisión de procrastinar nace de falencias conductuales, cognitivas y afectivas, lo que conduce a que se identifiquen dos tipos de procrastinadores: los crónicos y los que deciden hacerlo. Estos primeros por lo general no son

conscientes, mientras que los segundos, pueden estar estancados en el pensamiento e indecisión para tomar decisiones. Cabe destacar que, en ambos casos, el bienestar se ve afectado.

La salud mental positiva permite desarrollar autocontrol, confianza en sí mismo y autoestima, es más factible que el sujeto desee encontrar formas óptimas para superar la problemática. Como se mostró anteriormente, varios autores en sus investigaciones resaltan que la procrastinación deriva de una mentalidad débil, de la incapacidad de dominar sus propios pensamientos y sentimientos, de no ser disciplinado y de la ausencia del desarrollo de la fuerza de voluntad. Zohar et al. (2019), decretan que la procrastinación se asocia con problemas psicológicos y conductas autoimpuestas que dañan al mismo sujeto, ocasionando ansiedad, depresión, preocupación, incertidumbre, al no realizar las tareas, sin embargo, también puede entenderse como una técnica de autogestión del tiempo, cuando la persona trabaja bajo presión y cumple con lo requerido en el tiempo acordado.

Finalmente, la OMS (1994), define la salud mental positiva como, no solo la carencia de enfermedad sino también, la satisfacción de tener una vida llena de plenitud a nivel psicológico, físico y socialmente. Por tanto, es sumamente importante encontrar estrategias que permitan trabajar en pro de la procrastinación y fortalecer la SMP, por qué; al hacerlo, se logra desarrollar potencial, seguridad en sí mismo, fortalecer la toma de decisión y mejorar la calidad de vida.

## **Objetivos**

### **General**

Determinar la relación entre salud mental positiva y procrastinación en practicantes del programa de psicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia sede Corozal

### **Específicos**

Identificar los niveles de salud mental positiva en practicantes del programa de psicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia sede Corozal.

Describir la prevalencia de la procrastinación en practicantes del programa de psicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia sede Corozal

Analizar la relación entre salud mental positiva y procrastinación en practicantes del programa de psicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia sede Corozal

## Marco Referencial

### Marco Teórico

#### *Procrastinación*

El término procrastinación se ha convertido en un fenómeno típico en nuestra sociedad, cuya actividad de posponer tareas es un acto irresponsable del sujeto. Éste actuar puede ser voluntario o involuntario que genera severas consecuencias, se inicia en la adolescencia y se establece en la edad adulta perjudicando su desempeño académico y laboral (Álvarez, 2010).

Antiguamente, se referían a la procrastinación como el comportamiento de postergar tareas, esta conducta era socialmente aceptada y justificada; sin embargo, comenzó a tornarse negativo en la modernidad, cuando las aplicaciones de técnicas productivas se convirtieron en la fuente de progreso económico y financiero de la sociedad (Steel, 2007). Sin embargo, en palabras de Garzón y Gil, (2017), la procrastinación es el aplazamiento de responsabilidades, ya sean personales, laborales o académicas, que se omiten o posponen de manera constante. Es gastar el tiempo en otras cosas, tardar o retrasar conscientemente cualquier tarea que deba cumplir.

Aquellos que cuentan con mayor autocontrol de emociones, confianza en sí mismos y sus habilidades y destrezas, son quienes menos practican la procrastinación, lo que les lleva a tener mejores resultados (Garzón, de la Fuente y Acelas, 2019), a diferencia de quienes consideran una actividad, tarea o deber como difícil o aburrida, son quienes más conductas procrastinadoras tienen (Ferrari, Mason & Hammer, 2006).

En comparación con la procrastinación general y la académica, existe una mayor frecuencia en la segunda, según Rothblum, Solomon y Murakami (1986), dan a conocer que el 40% de los jóvenes universitarios dejan sus estudios para las evaluaciones a última hora, de igual

forma, Beswick, Rothblum y Mann (1988), exponen que el 46% procrastinan cuando deben elaborar trabajos escritos, el 31%, procrastinan al momento de estudiar para algún examen, entre el 40% y 60% de estudiantes universitarios, en varias ocasiones tardan en elaborar sus tareas o trabajos escritos, incluyendo la preparación para los exámenes y elaboración de trabajos escritos.

Sin embargo, autores como Balkis y Duru (2009), dicen que la procrastinación es un problema que afecta al 23% de los alumnos. Un dato importante es que, en palabras de Ariely y Wertenbroch (2002), las personas que se consideran procrastinadoras a menudo quieren dejar de posponer las cosas. Para hacerlo, intentan establecer metas realistas y plazos para terminar las tareas dentro de un tiempo razonable. Sin embargo, suelen subestimar cuánto tiempo realmente necesitarán para completarlas. También tienden a pensar que en el futuro estarán más motivados para hacer las tareas de lo que realmente estarán. A su vez, la procrastinación se ha relacionado con rasgos principales de la personalidad, alto neuroticismo, baja responsabilidad y baja autodisciplina (Schouwenberg & Lay, 1995).

Para Garzón, de la Fuente y Acelas (2019), no siempre los datos sociodemográficos tienen mucha relevancia y diferencia en cuanto a los resultados obtenidos de la aplicación de herramientas para evaluar la procrastinación tanto en hombres como mujeres.

**Características de la Procrastinación.** La procrastinación no es igual en todos los sujetos que la viven, existen causas, motivos, así como actividades diversas que la diferencian. Está la procrastinación decisional, la cual hace referencia a la incapacidad de tomar decisiones en el momento, y también está la conductual, que es cuando la persona aplaza la toma de decisiones que debe tomar en un tiempo determinado (Garzón, de la Fuente y Acelas, 2019). En cuanto a los motivos se encuentra la atracción/incertidumbre por la tarea a implementar, atiquifobia, ser exigente de más con sigo mismo y con los demás (zarick & Stonebraker, 2009).

Un estudio hecho por Mortazavi, Mortazavi y Khosrorad (2015) con iraquíes, encontraron que los motivos por los cuales los turcos procrastinan se debe al miedo al fracaso, miedo a tomar riesgos, pereza y la sublevación. Otros autores como Quant y Sánchez (2012), mencionan que dentro de las características de los procrastinadores la impulsividad, el perfeccionismo, la dependencia, el miedo al rechazo, ansiedad, pensamientos irracionales, impaciencia, además, de ser intolerantes al fracaso, lo cual se convierte en un hábito afectando la calidad de vida y su desarrollo personal, profesional y laboral. De igual forma, la procrastinación activa se mezcla con los rasgos de personalidad tanto pasivo-agresivos, TDAH, TOC y otros (Ferrari, Johnson, y McCown, 1995).

También, Özer, Demir y Ferrari (2009), muestran que en adultos turcos que no estudian, hay un 17,5% equivalente a personas procrastinadoras indecisas, un 14,7% de procrastinadores de activación y un 13,8% de procrastinadores de evitación. Esto comparado con los resultados de investigaciones abordadas también con adultos de ambos sexos, en países como España, Perú, Venezuela, Australia, Inglaterra y Estados Unidos, se evidencia una gran similitud.

### ***Tipos de Procrastinación***

Todos los procrastinadores no son iguales, esto varía en cada persona según sus motivaciones y tareas o metas por cumplir. Algunos teóricos determinan que existen tres tipos de procrastinadores: los indecisos, por activación y por evasión (Garzón, de la Fuente y Acelas, 2019).

Según Steel (2007), hay 4 tipos de procrastinadores: quienes buscan emociones, son aquellos que hacen sus tareas en el momento indicado, los impulsivos, aquellos que no tienen disciplina y se distraen con facilidad, los indecisos, quienes presentan dificultad para tomar decisiones y se bloquean, y por último, los evitadores, quienes tienen miedo de equivocarse o ser



rechazados o desaprobados por otros. Por otro lado, Chun-Chu y Choi (2005) definen dos modelos de procrastinación, pasiva y activa.

De igual forma, Pardo, Perilla y Salinas, (2014), mencionan dentro de su investigación desarrollada en Bogotá, con una muestra de 73 mujeres y 27 hombres, estudiantes de psicología de la ciudad de Bogotá-Colombia; con edades comprendidas entre 18 y 37 años, tres tipos de procrastinación:

1. Procrastinación familiar: definida como la tardía voluntaria de llevar a cabo alguna actividad del hogar a causa de la baja motivación por la repugnancia que le produce el acto de ejecutar dicha obligación (Klassen et al, 2007)
2. Procrastinación emocional: cuando se procrastina aparecen varias emociones por la energía de más que hay en el sujeto, es decir, procrastina, pero entrega sus actividades a tiempo, y es esa energía o estrés que aparece al trabajar bajo presión, donde experimenta una sensación de placer y motivación (Ferrari y Emmons, 1995).
3. Procrastinación académica: se conoce como soslayar voluntariamente deberes y tareas, por la falta de motivación en los alumnos cuando deben realizar dicha acción en un tiempo establecido, ya que, perciben estas tareas y responsabilidades como algo desagradable (Pardo, Perilla y Salinas, 2014).

### ***Teorías de la Procrastinación***

**Teoría de la Motivación Temporal (TMT).** Steel y König (2006), plantean la asociación de la teoría motivacional con las teorías económicas, para conocer los niveles de motivación al momento de hacer alguna actividad. Su ecuación se determina así:  $\text{motivación} = \text{expectativa} \times \text{valor} / 1 + \text{impulsividad} \times \text{retraso}$ . En el caso de no procrastinar, se debe contar con: una motivación alta, expectativa de éxito, con un valor suficiente, sin dejar de lado la

impulsividad, y es así como se llega a estructurar y minimizar el atraso de las actividades pendientes.

**Teoría de la Psicodinámica.** Considera que la procrastinación es la falta de desarrollo de tareas importantes, que, al no ser ejecutadas oportunamente, generan mucha preocupación, y estos son denominados como alertas amenazantes (Ferrari, Barnes y Steel, 2009)

Además, Angarita (2012), explica que la procrastinación proviene de un estilo de crianza estricto, autoritario. En la etapa de la adolescencia, el chico considera que el tiempo pasa rápido, sumado a ello, los cambios fisiológicos que naturalmente se dan, lo anterior, les provoca una sensación de que nada puede volver, más el pensar en el futuro, el miedo a ser mayor, a cambiar y madurar, conducen a que el adolescente procrastine.

**Teoría del Conductismo.** Según Álvarez (2010), manifiesta que los comportamientos que se repiten son forzados, lo que significa que se mantienen por los resultados que no han sido exitosos, esto los conduce a que sigan procrastinando.

**Teoría Racional Emotiva Conductual (TREC).** Ellis y Knaus (1977), mencionan que el desajuste o desorden de emociones nacen de las creencias irracionales, percepciones erróneas de los diferentes acontecimientos que afronta la persona, dando como resultado, consecuencias emocionales o conductuales perjudiciales.

### ***Salud Mental Positiva***

A mediados del siglo XX, los términos salud mental se originan para hacer alusión al estado de salud y de enfermedad. Hoy día, vista desde un ángulo biopsicosocial y se enfoca en trabajar tanto para prevenir como para promover una buena salud mental (Lluch, 1999).

Este término de salud mental positiva, aparece dentro de los aportes de María Jahoda, cuando la Comisión Conjunta sobre la Enfermedad y la Salud Mental le pide realizar un informe

sobre el estado de la salud mental. Es así como en ese trabajo, María presenta un modelo compuesto por 6 dominios y una serie de subdominios conectados entre sí que podría determinar la salud mental positiva (Muñoz, Restrepo y Cardona, 2016).

Es así como la salud mental positiva se conoce no solo como la ausencia de enfermedad o trastornos mentales, sino la capacidad de resiliencia, afrontamiento, resolución de conflictos que tiene el individuo para superar, desarrollarse y crecer como persona dentro de un entorno que influya significativamente en su personalidad. Carroll Ryff, (citado por Muñoz, Restrepo y Cardona, 2016), define la salud mental como el desarrollo continuo del potencial y habilidades del sujeto, de igual forma, hablar de salud mental positiva o negativa son dos cosas individualizadas. Dentro de esta primera, se encuentran el bienestar físico y psicológico y la relación entre ellos mismos, considerando, la salud mental positiva como un proceso multidimensional y activo.

Como lo explican Vázquez y Hervás (2008), la SMP es necesaria e importante para gozar de una vida plena y llena de bienestar, donde varios factores se involucran para formar una salud mental óptima tales como estrategias de afrontamiento, hacer deporte y hábitos saludables.

Gracias a estas acciones, se logra fomentar grandes beneficios que consecuentemente llevan a minimizar la aparición de trastornos mentales, fortalecer la resiliencia y aportar calidad de vida. Algunas herramientas útiles para aplicar en nuestra vida diaria que permitan desarrollar una salud mental positiva son: la comunicación asertiva, acceso a recursos de apoyo, redes de apoyo, acceso al servicio de psicología y/o psiquiatría, autocuidado y hábitos saludables.

Font (1983), considera la salud y enfermedad mental dos elementos con condiciones propias, resaltando que la salud es una palabra amplia, global, a diferencia del término enfermedad, considerado incompleto, fragmentado, parcial, donde, aún en la enfermedad, puede

haber salud, tal como lo dijo el mismo autor en 1983: si hay una buena salud, entonces las enfermedades existentes, se podrán confrontar, y así, vencerlas.

**Características de la Salud Mental Positiva.** Se caracteriza por la relación de elementos personales, psicosociales, emociones, afecto, actitud y conductas positivas, lo cual forma parte de una personalidad estable de la persona, más no se reconoce como una condición momentánea (Toribio et al, 2018)

Según investigaciones, se han podido encontrar características de la SMP en personas de diferentes edades, pero especialmente en los adolescentes. También, muestran que la dimensión con mayor valor es la satisfacción personal, mientras que la que tiene menor valor es la de autocontrol. Ésta se involucra en variables tales como edad, sexo, adaptación y coherencia (Toribio et al, 2018)

Una de las características emocionales clave de la salud mental positiva es la capacidad de gestionar y regular las emociones de forma eficaz. Esto significa ser capaz de identificar y expresar emociones de forma saludable, así como poder regularlas cuando sea necesario. Las personas con salud mental positiva también son resilientes y adaptables al estrés y los desafíos, lo que les permite recuperarse de los reveses y mantener una actitud positiva. Además, tienen un sentido de esperanza para el futuro, incluso en tiempos difíciles (Vázquez y Hervás, 2008). La Política Distrital de Bogotá (2002, citado en Navarro, 2008), señala que cuando el sujeto cuenta con una salud mental adecuada, este puede disfrutar de una vida feliz, capaz de superar cualquier miedo u obstáculo que se atravesase en su camino, además, menciona que hace referencia a la capacidad de amar a otros, integrarse y aportar en la sociedad, así mismo, a la capacidad de crear, autonomía, positivismo y actitud.

Así mismo, WHO (1998), explica que la salud mental debe ser ese recurso del día a día que favorezca al individuo y le ayude a cumplir con sus metas y necesidades y actuar adecuadamente en el entorno. También, se espera que a medida que el sujeto envejece, la salud vaya aumentando, es decir, mitigar la enfermedad, y así disfrutar de una vida plena a través de buenos hábitos.

**Dimensiones de la SMP según Lluch (1999).** Este teórico expuso seis dimensiones referentes a la salud mental positiva (Toribio et al., 2018):

1. Satisfacción personal: según Lluch (1999), hace referencia al autoconcepto, autoestima, así como la satisfacción personal, de su propia vida y del futuro. Según Park (2004), cuando hay baja autoestima y poca satisfacción, es muy probable que la persona presente problemas psicológicos, sociales y conductuales, pero si por el contrario, estos son altos, efectivamente la persona lograra adaptarse al ambiente y tener una salud mental equilibrada
2. Actitud prosocial: según Lluch (1999), hace referencia a la escucha, entender a los demás, actitud de ayudar, apoyar a otros, que les beneficie, sin que quien realiza la acción, reciba una beneficencia al respecto o un pago como respuesta, a esto se le denomina filantropía.
3. Autocontrol: según Lluch (1999), se traduce en la capacidad de autorregulación emocional, así como, de manejar el estrés, capacidad de resolver conflictos y mantener una vida equilibrada desde lo emocional, sin que las presiones o dificultades permitan que pierda el control de sus propias emociones.
4. Autonomía: según Lluch (1999), se define como la capacidad de tomar sus propias decisiones, manejo de la conducta, capacidad de evaluar tanto las decisiones como las consecuencias, apersonarse de sus deberes y obligaciones, es tener confianza en sí mismo.

5. Resolución de conflictos: según Lluch (1999), es la habilidad de comprender y analizar las situaciones, criterio propio, acoger los cambios como crecimiento personal, convirtiéndose en un indicador de salud mental positiva.

6. Relaciones interpersonales: según Lluch (1999), es la capacidad de entablar relaciones con otros, así como, ser empático, comprender y apoyar las emociones de otros, también, como la conducta que se tiene teniendo en cuenta las emociones de los demás, tener en cuenta los intereses propios, pero también los de los demás.

**Teoría de la Salud Mental Positiva.** Hacía referencia sólo a una vida sin enfermedad, basándose en la curación, sanación de la misma. Representada desde la parte clínica tradicional, en busca de estrategias óptimas para tratar los trastornos mentales, y omitiendo, la parte positiva que abarca y representa realmente los términos “salud mental” (Lluch, 1999)

¿Es lo mismo decir salud física que salud mental?, teóricos como Font (1983), Tizón, (1996) y Ugalde y Lluch (1991), aclaran que salud mental y física se entrelazan, lo que significa que se relaciona la una con la otra, no son independientes. Hacen hincapié en que la persona debe ser estudiada, analizada, entendida de una forma integral, incluyendo factores físicos, psicológicos y sociales puesto que estos se conectan.

Para Jahoda (1958), la salud mental se sitúa en una posición individual, sin hacer de lado la influencia que tiene tanto el ambiente como la cultura, que afecta o mejora la condición del sujeto. Sin embargo, concluye diciendo que tener una salud física adecuada, no significa; que, aunque sea necesaria, sea suficiente para gozar de una buena salud mental. Esta misma autora, dice que la salud mental es también un objetivo por lograr, que, aunque parezca complicado de obtener, es una meta que se espera alcanzar.

Por otro lado, Alarcón (2001), relaciona bienestar con felicidad, donde la felicidad no reposa exclusivamente de lo externo, sino que también, se implican variables sociodemográficas como género, edad, estrato y raza u origen.

### ***Psicología Positiva***

Seligman (1999), explica que la psicología positiva (PP) es el estudio científico de las vivencias positivas, de los rasgos individuales positivos (amar, vocación, tenacidad, perdón, misión, espiritualidad, aptitudes, inteligencia, asertividad), como también de los establecimientos que permiten su desarrollo y, aquellos programas que aportan a la mejora y bienestar de las personas, mientras se minimizan los riesgos psicopatológicos. Busca impulsar las habilidades y recursos del sujeto y así, prevenir el riesgo, o por lo menos disminuir la taza; tanto en niños como adolescentes, de trastornos mentales.

Aquí se hace uso de las fortalezas de carácter de la persona, algunas son: paciencia, amor, gratitud, perdón, sabiduría, conocimiento, trabajo en equipo, coraje, honestidad, relaciones sociales, esperanza, entre otros. Al trabajar con estas fortalezas, por lo menos con una, provocará una sensación de bienestar originando emociones positivas y por ende, esto reducirá el aumento de las enfermedades (Contreras y Esguerra, 2006).

Por otra parte, el mismo autor menciona que el sentimiento de felicidad duradera es constante quizá debido a la herencia genética, donde lo externo, las situaciones, el ambiente, los obstáculos pueden influir en ese bienestar afectándolo, pero que luego de algún tiempo prudente vuelve a su estado de base.

**Salud Mental Positiva y Procrastinación.** Según Ferrero y Gallart (2020), la procrastinación significa dejar para después algo que se necesita hacer, a pesar de tener la intención de hacerlo. Por ejemplo, cuando planea hacer una tarea, pero cuesta empezar o

terminarla porque la persona se siente sin motivación. Este comportamiento suele venir acompañado de sentimientos de preocupación y desánimo. Es importante notar que procrastinar no siempre significa que no se va a hacer la tarea eventualmente; solo que se pospone. A veces, las tareas se completan finalmente, pero puede que sea tarde o en situaciones estresantes.

En cuanto a la procrastinación académica, el alumno toma la decisión de aplazar cualquier actividad que deba desarrollar y entregar dentro de la institución educativa, donde no son puntuales, no responden a tiempo, no cumplen con los tiempos establecidos para tales entregas, y tienen dificultades para concentrarse en sus estudios (Altamirano et al, 2021).

Según Altamirano et al (2021), la procrastinación académica (PA) se suele mostrar de forma constante en los universitarios, manifestada por diversas causas como el miedo a no lograr lo que se pretende, a que las cosas salgan mal o por la apatía que sienten hacia algunas actividades en específico. Así mismo, explican que esta problemática debe ser tratada o confrontada a través de la autorregulación académica, lo que significa que necesitan establecer metas para sí mismos y hacer un plan de tiempo para cumplirlas. Además, es fundamental que se conozcan a sí mismos y sean conscientes de sus habilidades y capacidades. Al hacer esto, los estudiantes pueden ser más eficientes en su aprendizaje y tener más éxito en la escuela.

La ansiedad, como lo expone Altamirano et al (2021), se convierte en otro factor desagradable que aparece cuando se experimenta o se practica la procrastinación, definida como una sensación desagradable que viene acompañada de tensión y malestar tanto físico como mental. Se experimenta cuando una persona se siente amenazada por ciertas situaciones que considera peligrosas o difíciles.

Bustanza et al (2005), determinan que la procrastinación acarrea problemas no solo externos, como la profesión, el estudio, el trabajo, las tareas del hogar, la vida personal; sino



también internos, como la ansiedad que se produce cuando no se cumple con las obligaciones o metas que se propone el individuo, el miedo, la preocupación, la culpa, la desmotivación, entre otras. Hoy día en la sociedad en la que nos encontramos, la responsabilidad y la puntualidad son factores relevantes que se tienen muy en cuenta, pero aquellas personas que procrastinan, tienen dificultades para desempeñarse de manera eficiente en sus labores, puesto que al no contar con estos dos valores que se necesitan y exaltan en la sociedad, tienden a padecer de estrés psicológico en su intento por cumplir con sus labores, sintiendo la frustración y las críticas fuertes por finalmente no lograr los resultados que esperaban.

Ellis y Knauss (1977), mediante la terapia racional-emocional, muestran la procrastinación como una conducta carente de sentido y metas estables, recalando la presencia de pensamientos irracionales tales como: la incapacidad que cree tener la persona para llevar a cabo una tarea, y, el miedo que surge de pensar en las consecuencias que surgirían a nivel social, en caso de no terminar de manera eficiente la tarea.

## **Antecedentes**

### **Investigaciones Internacionales**

La procrastinación es una variable que varios autores han querido investigar, ya que, en la actualidad es un tema que no solo se menciona a menudo, sino que también, muchas personas, hombres y mujeres, de diferentes edades se ven muy afectados, una práctica que constantemente la llaman pereza, pero que; profesionales de la salud mental la llaman procrastinación. Factores como la salud mental, proyecto de vida, desempeño laboral, desempeño académico, son limitados e influenciados negativamente.

Una investigación que se llevó a cabo en Córdoba, Argentina, por Furlan, Ferrero y Gallart (2014), estuvo conformada por una muestra de 219 estudiantes, 60% femenino y 40% masculino entre 18 y 51 años de edad de diferentes carreras universitarias, los cuales se formaron en cuatro grupos. El objetivo era estudiar las enfermedades originadas de la ansiedad ante los exámenes y la procrastinación académica en universitarios. Los resultados arrojaron que; en el grupo uno (75 personas), existe una elevada procrastinación académica y ansiedad ante los exámenes, con una elevada presencia de sintomatología mental: (tensión- irritabilidad - falta energía; negatividad - indecisión; ideación paranoide - alucinaciones) en comparación de los otros grupos. No hubo diferencias significativas entre los grupos dos (40 personas) y tres (38 personas), el grupo cuatro (66 personas) presentó los menores puntajes, pero con diferencias de poca significación respecto de los grupos dos y tres.

Es así como esta investigación plantea que los estudiantes que sienten ansiedad ante los exámenes y que tienen procrastinación académica, tienen más probabilidades de tener otros problemas mentales y físicos que aquellos que solo tienen una de estas condiciones. Quienes

tienen bajos niveles de ansiedad ante los exámenes y procrastinación, tienen niveles más bajos de desarrollar o sufrir enfermedades mentales y de salud física.

Otra investigación hecha por Alessio y Main (2019), trabajaron con una muestra de 171 estudiantes, con edades entre 17 y 30 años, con hombres y mujeres, pertenecientes al primer o último año de dos carreras diferentes. Se conoció que en los estudiantes de primer año hay una mayor ansiedad en comparación con los estudiantes de último año. En cuanto a la procrastinación general, se encontró que existen niveles más altos de procrastinación en el grupo de estudiantes de primer año que en los de último año. En cuanto a la procrastinación académica, se encontró un nivel más alto en los estudiantes de primer año que en los de último año.

Los autores de esa investigación mostraron que la asociación de las dos variables (procrastinación y ansiedad ante los exámenes), donde la ansiedad ante los exámenes se relaciona con la procrastinación general y la procrastinación académica, resaltando que existe una mayor correlación con la procrastinación académica en estudiantes de primer año. Por otro lado, aquellos que cursan últimos años de cualquier carrera profesional, presentan niveles más altos de procrastinación general relacionados con ansiedad ante exámenes.

Así mismo, en otra investigación realizada por Correa (2019), en Lima - Perú, conformada por 432 estudiantes matriculados en el año 2018, pertenecientes tanto a segundo como octavo semestre de Escuela Profesional de Enfermería y la Escuela Profesional de Obstetricia, con una muestra de 201 estudiantes. Encontraron que la procrastinación general y las creencias irracionales tales como: aprobación, competencia absoluta, expectativa social y continuidad de efectos, existe una relación significativa. También se encontró que el 36,3% de los participantes se encuentra en el nivel medio de procrastinación general, seguido por el 32,3% que se encuentra en el nivel alto y el 31,3% que pertenece al nivel bajo, así mismo, la Escuela

Profesional de Enfermería mostró mayor nivel de procrastinación general en comparación con la Escuela Profesional de Obstetricia. También se conoció que el segundo semestre de ambas escuelas, tienen mayor procrastinación general a comparación del resto de semestres, como también, mayor porcentaje de procrastinación general en quienes no trabajan más que en quienes sí trabajan. Resaltaron que no existen diferencias significativas con respecto a las creencias irracionales de ambas escuelas profesionales. En conclusión, la autora menciona que existe una correlación positiva entre procrastinación general y creencias irracionales de competencia absoluta y expectativa social. Lo que se traduce a que: a mayores niveles de procrastinación general en los estudiantes, mayor será la presencia de pensamientos negativos y catastróficos.

En Huancavelica – Perú, Lara (2018), trabajo en una investigación donde su objetivo principal era conocer la conexión que había entre procrastinación académica, síntomas derivados de la procrastinación que afectan la salud mental, y el desempeño académico, en estudiantes de diferentes semestres del programa de psicología de la universidad Alas Peruanas. En una población de 93 jóvenes, con una muestra de 75 estudiantes. Encontró que las afecciones o enfermedades que predominaban era la ansiedad, depresión, obsesión, fobias, y paranoias, donde también existía un nivel medio de procrastinación académica. Teniendo en cuenta el sexo, se logró conocer que había niveles diferentes de procrastinación, con mayor predominio en el sexo masculino y en los últimos semestres de la carrera. También demostró que hay una relación negativa significativa entre el desempeño académico y la procrastinación, resaltando que esta última, se relaciona también de manera importante con los síntomas depresivos, paranoia, y obsesión. Concluyendo que, estas tres variables se relacionan entre sí (procrastinación, rendimiento académico y síntomas de salud mental).

Otros autores como Brando et al (2021), desarrollaron una investigación donde buscaban conocer la conexión entre procrastinación académica, bienestar y riesgo suicida, en una población de 128 estudiantes españoles (de ambos sexos) de enfermería. Encontraron que tanto la procrastinación como el riesgo suicida si se relacionan de manera positiva, sin embargo, con el bienestar percibido, se relaciona de manera negativa. Resaltaron que aquellos alumnos con un nivel alto de procrastinación y baja satisfacción personal, pueden llegar a ser más frágiles en cuanto al riesgo suicida. Por ello, mencionaron en su investigación, la influencia, compromiso y orientación, de los maestros para la promoción y prevención de trastornos de salud mental en los estudiantes que puedan tener un mayor riesgo.

Por otra parte, Chaquina (2023), también implementó una investigación en Ambato, Ecuador, donde su objetivo fue conocer la correlación entre optimismo y procrastinación académica, en universitarios. La muestra estuvo conformada por 357 alumnos con edades que oscilaban entre 18 y 30 años de edad. Halló una relación inversa baja entre procrastinación académica y optimismo, como también, una relación alta entre autorregulación académica y optimismo. Por otra parte, no hubo influencia relevante entre el sexo y el optimismo. Aquellos alumnos que muestran un nivel alto de procrastinación académica, presentan carencias de optimismo.

En la investigación realizada en la Universidad Peruana Unión, por Maldonado y Zenteno (2018), buscaban demostrar si había relación entre la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes. En este estudio se demostró que la mayoría de los estudiantes procrastinan, posponiendo sus responsabilidades académicas, demostrando que los estudiantes usan pocas estrategias de aprendizaje y de autorregulación con respecto a la realización de las actividades académicas, como la preparación para un examen. Reveló también que, son más procrastinadores

los hombres que las mujeres en un porcentaje de 33.3% a 19%. Todo lo anterior se ve reflejado en los niveles de ansiedad ante un examen, demostrado en la preocupación, ansiedad, reacciones fisiológicas como: dificultad para conciliar el sueño, dolor de cabeza, problemas estomacales, opresión en el pecho, entre otros.

Según Delgado et. al. (2021), en su estudio sobre el rol moderador que ejerce la procrastinación con relación al estrés académico y el bienestar psicológico de los estudiantes de varias universidades del área metropolitana de Lima, Perú, arrojó como resultado que, la procrastinación y el estrés académico no se relacionan con el bienestar psicológico. Por lo tanto, concluye que la procrastinación académica no modera la relación entre el estrés académico y el bienestar mental, en cambio, se observó que la procrastinación influye en cómo los factores estresantes afectan el desarrollo de síntomas relacionados con el estrés académico.

Rojas (2020) realizó una investigación en la que analizó si existía alguna relación entre el compromiso organizacional y la procrastinación laboral en el distrito de Surco, arrojó como resultado que no existía relación alguna entre estas dos variables. Sin embargo, Galván (2018) teniendo en cuenta las variables: compromiso organizacional y procrastinación organizacional, realizó una prueba con 225 docentes hombres y mujeres, de dos instituciones públicas del distrito de Mala, Cañete en Lima Perú, cuya investigación arrojó como resultado que existía una relación entre ambas variables de tipo inverso, lo que deja ver que ante un mayor compromiso organizacional menor es el grado de procrastinación.

Por otra parte, Holgado y Callo (2021), realizaron un estudio en el ámbito organizacional estudiando la relación entre el estrés laboral y la procrastinación en 71 trabajadores del sector de la construcción, en una empresa constructora inmobiliaria de la ciudad de Cusco, la cual

determinaron que existe una relación entre estas dos variables, encontrando que el nivel de estrés era bajo y por consiguiente el nivel de procrastinación también.

En otro estudio realizado por García y Mayta (2022), encontraron que la violencia intrafamiliar guarda una relación proporcional con la procrastinación académica en adolescentes.

Tuvo como objetivo analizar la relación entre estas dos variables y los resultados demostraron que existía una relación muy alta, directa y significativa; lo cual indicó una conexión sustancial entre la violencia familiar y la conducta procrastinadora en estos adolescentes.

Otro estudio realizado por Rios y Allca (2021), en una población de 146 estudiantes adolescentes con edades entre los 15 y 17 años, que cursaban los grados de Cuarto y Quinto de secundaria, se encontró que la procrastinación tiene una relación proporcional con la adicción al celular, ya que en lugar de realizar las actividades académicas preferían hacer otras actividades como entrar a la internet, y de esta manera posponer o procrastinar sus actividades académicas, determinando que los estudiantes mientras los niveles de procrastinación fueran más altos, igualmente se elevaban los niveles de dependencia del celular y adicción al internet.

Por otra parte, en estudio de Vera (2018), con una muestra de 93 estudiantes adolescentes de una institución educativa del distrito de Tumás, Chiclayo, determinó que los estilos de crianza si están relacionados con la evitación o elección de la conducta de procrastinación.

Determinando que el compromiso de los estilos de crianza presenta una relación inversamente proporcional a la conducta de procrastinación en los adolescentes académicos

Seguidamente, en otra investigación implementada por Campaña (2022) en Ecuador, quien buscaba conocer qué relación podía haber entre el estrés y la procrastinación académica en alumnos que no habían terminado su estudio básico y secundario en la ciudad de Guayaquil -

Provincia del Guayas, y así, identificar cómo el estrés induce a conductas procrastinadoras en los 223 estudiantes con edades entre los 18 y 30 años.

Pudo encontrar que existe una relación positiva pero débil entre la procrastinación y el estrés. En la población que se estudió, se conoció que hay un bajo nivel de estrés, sin embargo, esta investigadora sugirió programas de prevención y promoción con respecto a la salud mental en los estudiantes.

También, en la investigación de Corrales y Cañizales (2023), hecha con 70 alumnos de ambos sexos, todos pertenecientes a la Universidad de Panamá, mostraron que estos universitarios presentaban niveles altos de procrastinación académica, donde un 49% de esa comunidad, mostraron conductas de aplazamiento de actividades académicas en altos niveles, así mismo, un 44% arrojó tener un bajo nivel de autorregulación académica, lo que les dificulta desempeñarse correctamente y, no obtener los resultados que desean.

En Ecuador, nuevamente trabajaron en otra investigación, Machuca et al, (2021), quienes tenían por objetivo determinar y comprender aquellos factores internos del individuo, como la motivación, la autorregulación del aprendizaje y la procrastinación, estaban ligados o relacionados con la eficiencia del aprendizaje en línea de los 347 estudiantes que trabajaron. Pues, es así como encuentran que, efectivamente existe una relación positiva y otra negativa entre la motivación, autorregulación y procrastinación junto con la efectividad del aprendizaje en línea.

### **Investigaciones Nacionales**

La investigación de Navarro (2008), implementada en la ciudad de Barranquilla, la cual buscaba explicar los rasgos de salud mental positiva en universitarios. Trabajó con 941 estudiantes de medicina, de segundo hasta noveno semestre, hombres y mujeres, con edades



entre 18 a 26 años. Obtuvo que, en cuanto a la salud mental positiva, se conocieron niveles altos en la dimensión de autocontrol y habilidades de relaciones personales, mientras que en las demás dimensiones un bajo nivel, lo que rescata la idea de trabajar en el fortalecimiento y diseño de estrategias para la salud mental positiva.

Los hombres arrojaron tener más fortaleza en el ámbito social y con el logro de objetivos comunes, actitud prosocial y habilidades de relación interpersonal; mientras que las mujeres, mostraron mayor fortaleza en los criterios relacionados con el logro de objetivos individuales: Satisfacción Personal, Autocontrol, Autonomía y Resolución de Problemas.

Finalmente, aquellos alumnos que tenían promedios académicos sobresalientes y excelentes, tenían niveles medio altos y altos de autocontrol, autonomía y resolución de problemas, mientras que los estudiantes con un promedio académico sobresaliente o bajo, tenían presente actitud prosocial, habilidades de relaciones personales y satisfacción personal, lo que concluye que estos factores o dimensiones, estaban influenciados por elementos externos.

Por otra parte, una investigación desarrollada por Muñoz et al (2022), en Tenjo-Cundinamarca, desde la Corporación Universitaria Minuto de Dios, buscaban relacionar los estilos de liderazgo identificados en los líderes de las áreas operativas de la fábrica. La investigación se implementó con trabajadores de la misma institución organizacional, pero de diferentes áreas productivas: Aislamientos y Núcleos, Campo de pruebas, Bobinas LDT y/o secado LDT y Bobinas SDT; mismas, dirigidas por un mismo líder o dueño de proceso. La fábrica tiene en la actualidad 172 trabajadores distribuidos en 4 áreas productivas dirigidas por 4 dueños de proceso. Se conoció que el líder del área de aislamientos y núcleos tiende a tener un estilo de liderazgo democrático y dominante, con rasgos de otros estilos, así mismo, el líder del área de campos de pruebas, al igual que el anterior, mostró una tendencia al estilo de liderazgo

democrático y dominante, con rasgos de otros estilos. Tanto el líder del área de bobinas LDT y/o secado LDT como el del área de bobinas SDT, mostraron no tener un estilo de liderazgo dominante. En cuanto a la variable de procrastinación, obtuvieron que en líder del área de Aislamientos y Núcleo y el del área de Bobinas SDT, tienen una tendencia media a procrastinar, este último con una puntuación mayor de 18 entre la escala de resultados. El líder del área campo de pruebas y el del área de Bobinas LDT y/o Secado LDT, mostraron tener una baja tendencia a procrastinar. Es así como concluyen diciendo que, independientemente del tipo de liderazgo, se observó que no existe relación directa entre el liderazgo y la tendencia a la procrastinación en los procesos operativo de la fábrica de transformadores, puesto que los líderes de dicha organización, muestran una tendencia a procrastinar en baja o alta proporción.

La investigación de Torres et al (2018), en la ciudad de Cartagena, buscaron asociar la variable de procrastinación con la variable del rendimiento académico de los estudiantes (hombres y mujeres) de la Escuela de Psicología de la Universidad Del Sinú Elías Bechara Zainum Seccional Cartagena, con edades entre los 18 a 36 años de edad. Dentro de los resultados que obtuvieron se mostró que los niveles de procrastinación no se relacionan con el rendimiento académico, puesto que, se encontró que los alumnos procrastinadores no siempre llevan un bajo rendimiento. En cuanto a la edad, los alumnos con 18 años de edad, mostraron un nivel alto de procrastinación y miedo al fracaso, cabe destacar que, la falta de recursos tanto económicos como afectivos, influye en el bajo rendimiento académico de los jóvenes, poniéndolos en desventaja frente a otros. En cuanto al nivel de miedo al fracaso, los alumnos de 19 años de edad, mostraron un nivel alto de esta variable, por otro lado, los alumnos de 18 años, también mostraron una prevalencia en el nivel a la aversión de la subescala de tareas. Concluyen destacando que la asociación entre las dos variables (procrastinación y rendimiento académico),

arrojó un correlación negativa y muy alta  $-0,085$  en Total de rendimiento, entre el promedio acumulado y la frecuencia de procrastinación con una correlación negativa baja  $-,032$ , entre el promedio acumulado y el miedo al fracaso se evidenció una correlación negativa grande, entre el promedio acumulado y aversión de la subescala de tareas, demostró la existencia de una correlación negativa muy alta y una correlación estadísticamente significativa.

### **Investigaciones Locales**

De igual forma, en una investigación implementada por Vergara et al (2022), en el departamento de Sucre, con el objetivo de establecer la relación entre procrastinación académica, edad y curso; en estudiantes de secundaria y media académica, con una población conformada por 148 estudiantes con edades entre los 13 y 18 años. Se conoció mayor tendencia de conductas procrastinadoras en los grados octavo y noveno. Obtuvieron que había niveles altos y moderados de procrastinación académica en los estudiantes, también se conoció que la procrastinación académica tuvo relación con la edad y que no existe relación entre procrastinación académica y el curso.

## **Metodología**

### **Diseño de Investigación**

Esta investigación está fundamentada en un paradigma positivista y se encuentra enmarcada en un enfoque cuantitativo, debido a que busca dar respuesta a preguntas de investigación a través de la estadística y el conteo. Además, es de tipo correlacional debido a que busca establecer el grado de relación o de asociación entre dos o más variables de investigación, en este caso procrastinación y salud mental positiva. De igual manera, es de diseño no experimental, puesto que no existirá manipulación de las variables de estudio, y de corte transversal o transeccional, ya que la recolección de información se realizará en un solo tiempo y momento (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

### **Población y Muestra**

Esta investigación está constituida por 45 practicantes del programa de psicología de la Universidad nacional, abierta y a distancia UNAD, sede Corozal, los cuales están matriculados para el segundo periodo de 2023 en noveno y décimo semestre, lo que corresponde a escenario 1 y escenario 2.

La selección de la muestra se realizó de manera intencionada, no probabilística, teniendo en cuenta los siguientes criterios de inclusión:

1. Estudiantes de práctica profesional matriculados en la UNAD sede Corozal en el segundo periodo de 2023.
2. Estudiante que autorice participar de la investigación a través de la firma del consentimiento informado voluntario.

A continuación, se detallan características sociodemográficas de la muestra participante:

Respecto al sexo, el 86,7% de la muestra es de sexo femenino, mientras que solo el 13,3% masculino. A continuación, se detalla esta información.

**Tabla 1**

*Sexo*

Sexo		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mujer	39	75,0	86,7	86,7
	Hombre	6	11,5	13,3	100,0
	Total	45	86,5	100,0	

Con relación al estado civil, la mayoría de los participantes representados en un 44,4% son solteros, mientras que sólo un 2,2% son separados. También hay otros estados, los cuales son descritos en la tabla 2.

**Tabla 2**

*Estado Civil*

Estado civil		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Soltero	20	38,5	44,4	44,4
	Casado	12	23,1	26,7	71,1
	Unión libre	12	23,1	26,7	97,8
	Separado	1	1,9	2,2	100,0

En cuanto al estrato socioeconómico, los participantes de esta investigación, pertenecen a un estrato medio bajo. El 57,8% son de estrato bajo. A continuación, se muestra esta información de manera más clara en la tabla 3.

**Tabla 3**

*Estrato Socioeconómico*

Estrato socioeconómico		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	26	50,0	57,8	57,8
	2	18	34,6	40,0	97,8
	3	1	1,9	2,2	100,0
	Total	45	86,5	100,0	

Por otro lado, acerca de si los participantes son o no víctimas del conflicto armado, se obtuvo que la mayoría representada en un 63,5% no son víctimas del conflicto armado. En la siguiente tabla se detalla la información alrededor de esta variable.

**Tabla 4**

*Víctimas*

Víctimas		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	SI	12	23,1	26,7	26,7
	NO	33	63,5	73,3	100,0
	Total	45	86,5	100,0	

En atención a la categoría de hijos, el 55,6% no tiene hijos, mientras que un 44,4% si tiene hijos. En la tabla 5 se detallan datos en mayor medida.

**Tabla 5**

*Hijos*

Hijos		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NO	25	48,1	55,6	55,6
	SI	20	38,5	44,4	100,0
	Total	45	86,5	100,0	

En consideración a con quien viven los participantes, se encontró que, el 44% vive con otras personas y el 28,9% vive solo con uno de los padres. En la tabla 6. se detallan los datos respecto a esta categoría.

**Tabla 6**

*Con quien vive*

Con quién vive		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válido	Padres	6	11,5	13,3
	Solo mamá	9	17,3	20,0
	Solo papa	4	7,7	8,9
	Otros	20	38,5	44,4
	Solo	6	11,5	13,3

## **Instrumentos**

### ***Escala de Salud Mental Positiva SMP***

Es un instrumento diseñado por Lluh (1999). El cuestionario consta de 39 reactivos de respuesta tipo Likert, que van de 1 a 4: Siempre o casi siempre, con bastante frecuencia, algunas veces y nunca o casi nunca. Esta escala está conformada por 6 dimensiones, las cuales son: satisfacción personal, actitud prosocial, autocontrol, autonomía, resolución de problemas y autoactualización y habilidades de relación interpersonal.

Esta escala ha sido la más utilizada para medir la SMP en varios lugares alrededor del mundo, así como en el territorio colombiano, para este caso, Vitola (2012) en estudiantes de Barranquilla y Cartagena realizó una caracterización de la salud mental positiva. De igual manera, Cabarcas y Mendoza (2016) en el Carmen de Bolívar validaron este cuestionario en estudiantes adolescentes de este municipio, además también ha sido aplicado en poblaciones con características similares de Armenia, Tolú viejo, Barranquilla, Cartagena, Calarcá y Montería. A partir de esto y teniendo en cuenta la validez y fiabilidad demostrado en los diferentes estudios, se toma como referente este instrumento para evaluar la variable de salud mental positiva. Esta prueba posee un alfa de Cronbach de 0.83.

### ***Escala de Procrastinación de Tuckman (APTS)***

Es una escala tipo Likert unidimensional, conformada por 15 ítems, con opciones de respuesta que van entre 1: nunca me ocurre y 5: siempre me ocurre. El proceso de validación se llevó a cabo a través de la técnica de análisis factorial exploratorio, demostrando consistencia interna adecuada (Contreras, 2021). Esta prueba posee un alfa de Cronbach de 0.85.



## **Análisis Estadístico**

El análisis de los datos se realizó utilizando el Statistical Package for the Social Sciences SPSS en su versión 25, el cual es un aplicativo para análisis de información en ciencias sociales. Inicialmente, para la parte descriptiva se utilizaron los estadísticos descriptivos y de frecuencia, y el coeficiente de correlación R - Pearson para el componente correlacional, debido a que las variables presentaron una distribución normal univariada, y se distribuyeron de acuerdo al supuesto de normalidad establecido para esta prueba paramétrica.

## Resultados

Los resultados de este estudio están expuestos a través de tablas descriptivas y de frecuencia para cada una de las variables, y para el componente correlacional se visualizan los valores según la fórmula estadística R- Pearson.

### Niveles de Salud Mental Positiva en Practicantes del Programa de Psicología

Respecto a la variable de salud mental positiva, los resultados indican que, el mayor rendimiento se encontró en habilidades de relación (M=21,51; D=1,86) y satisfacción con la vida (M=18,58; D=2,17), seguido por actitud prosocial (M=16,51; 1,80), resolución de conflictos (M=12,58; D=2,59) y autonomía (M=11,87; D=2,07), mientras que el resultado más bajo se situó en autocontrol (M=9,13; D=1.80). A nivel general, se hallaron niveles medios de salud mental positiva, de acuerdo a los rangos establecidos por el instrumento de medición (M= 90,18; D=7,36).

#### Tabla 7

##### *Dimensiones de Salud Mental Positiva*

VARIABLES	N	Rango	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación	Varianza
Satisfacción por la vida	45	11	13	24	18,58	2,179	4,749
Actitud prosocial	45	10	10	20	16,51	1,804	3,256
Autocontrol	45	7	7	14	9,13	1,804	3,255
Autonomía	45	9	8	17	11,87	2,074	4,300
Resolución de conflictos	45	14	8	22	12,58	2,598	6,749

Habilidades de relación	45	8	17	25	21,51	1,866	3,483
-------------------------	----	---	----	----	-------	-------	-------

**Tabla 8***Salud Mental Positiva General*

Variable	N	Rango	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación	Varianza
Salud mental positiva	45	39	79	118	90,18	7,365	54,240

**Prevalencia de la Procrastinación en Practicantes del Programa de Psicología**

Según la prueba aplicada en la población, la escala de procrastinación de Tuckman en los practicantes de psicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD), sede Corozal, mostró que, en esta población en específico, los niveles de procrastinación académica son medio-bajos, ya que según muestra la media, se encuentra en 34,49 puntos (valor mín. = 18; valor máx. = 54). En la siguiente tabla se detallan los resultados.

**Tabla 9***Procrastinación*

Variable	N	Rango	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación	Varianza
Procrastinación	45	36	18	54	34,49	6,265	39,256

### Correlación entre salud mental positiva y procrastinación

Para la relación entre las variables, los resultados indican que no existieron correlaciones estadísticamente significativas para ninguna de las variables estudiadas, ni al nivel 0,01 bilateral, ni para el nivel 0.05 bilateral. En la tabla 5 se describen los resultados de la aplicación de la fórmula estadística R - Pearson.

**Tabla 10**

*Correlación entre las Variables*

		Satisfacción Con La Vida	Actitud Prosocial	Autocontrol	Autonomía	Resolución De Problemas	Habilidades Relaciones
Procrastinación	Correlación de Pearson	,119	,130	-,052	-,086	-,104	,054
	Sig. (Bilateral)	,438	,394	,734	,575	,495	,725
	N	45	45	45	45	45	45

## Discusiones

Esta investigación tuvo como objetivo central conocer la relación entre procrastinación y salud mental positiva en los estudiantes de psicología de primero y segundo escenario de prácticas de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia de la sede Corozal, Sucre. Se encontró que respecto a la variable de salud mental positiva; las subdimensiones con mayor puntaje fueron, satisfacción por la vida y habilidades de relación, mientras que el autocontrol obtuvo el puntaje medio-bajo. Es así como se conoce que no existe una relación significativa entre procrastinación y SMP, pues según muestran los resultados, la procrastinación y la SMP se encuentran dentro de un rango estandarizado.

Teóricos como Álvarez (2010), mencionan que en conductas procrastinadoras no existe ninguna discriminación de edad, sexo, estrato social o escolaridad, sin embargo, Steel y Ferrari (2013) dicen lo contrario. Explican que estos aspectos sí impactan afectando especialmente a los hombres jóvenes más que a las mujeres, incluyendo el ambiente social en el que crecen. En este estudio no se encontró que las características sociodemográficas influyeran o impactaran negativamente en cuanto a la procrastinación.

Así mismo, Correa (2019), en su proyecto investigativo, encontró una positiva correlación entre procrastinación general y creencias irracionales de competencia y expectativa social, donde pudo demostrar que quienes sí trabajan procrastinan menos que quienes no lo hacen. No obstante, Howell y Watson (2007), afirman que las conductas de aplazamiento o tardanza, no derivan únicamente de componentes intrínsecos, sino que también, deriva de factores socioambientales, como, por ejemplo, la bulla proveniente de afuera. Lo que significa que, factores externos influyen en cuanto a la procrastinación de una persona, no únicamente factores internos del individuo.

Ferrari y Díaz (2007), encontraron que la procrastinación se relaciona significativamente con el autoconcepto y con la auto-presentación que muestra una persona de manera continua, justificando sus aplazos, tardanzas u omisiones de responsabilidades, tareas o deberes, necesitando muchas veces la aprobación de otros. Según su estudio, ambos sexos procrastinan porque necesitan mostrar un nivel social aprobado, esforzándose por hacer creer que sus logros son más relevantes de lo que en verdad son. Este autor coincide con Lluch (1999), al decir que una persona con un autoconcepto positivo, tiende a procrastinar menos, pues en este estudio se comprobó que la satisfacción personal, (una de las dimensiones evaluadas en la prueba de Lluch, la cual obtuvo el puntaje más alto, haciendo referencia al autoconcepto, autoestima y a la satisfacción de su propia vida) al ser alta, la procrastinación sería menor.

En el estudio de Furlan, Ferrero y Gallart (2014), hallaron que, en el primer grupo de estudio, siendo el más grande, había un alto índice de procrastinación académica y ansiedad ante los exámenes, con presencia de síntomas emocionales y mentales tales como ausencia de energía, bajo optimismo, tensión, enojo, vacilación, alucinaciones, mientras que en los otros 3 grupos hubo menores niveles. Concluyendo que, entre más ansiedad y procrastinación, mayor probabilidad de suscitar enfermedades físicas y mentales. Un estudio parecido elaborado por Alessio y Main (2019), encontraron que quienes estaban empezando su carrera universitaria, tenían niveles más elevados de ansiedad, procrastinación general y académica, en comparación con los de último año. Mostrando una correlación entre las variables, (procrastinación general y académica, y ansiedad ante los exámenes) sin embargo, hay una asociación mayor con la ansiedad ante los exámenes y procrastinación académica en los de primer año, mientras que los de último año, tienen niveles elevados de ansiedad ante los exámenes ligada mayormente a la procrastinación general. En contraste con esta investigación, nuestros hallazgos no coinciden, ya

que, a pesar de haber estudiantes de 9 y 10 semestre, no se encontraron niveles anormales de procrastinación ni desequilibrio en la SMP, aun existiendo bajo autocontrol, (aunque se encuentra dentro del rango mínimo).

Por otra parte, Chaquinga (2023) dice que aquellos que tienen una personalidad más positiva y adaptativa, presentan menor estado de estrés, cansancio mental y emocional, y por ende, se encuentran con mayor disponibilidad para afrontar las adversidades del diario vivir. Cuando la persona no cuenta con recursos cognitivos-emocionales fuertes, tenderá a posponer las tareas que debe cumplir, generando un impacto negativo en el ámbito académico y desarrollo personal.

También, Díaz (2019), explica que la procrastinación se relaciona con diversas variables de personalidad tales como: ansiedad, depresión, baja autoestima, poca autoconfianza, impulsividad, frustración, falta de energía, falta de motivación, rigidez conductual. Así mismo, factores externos como la tecnología afecta el desempeño de los jóvenes y aumenta dicha conducta. Autores como Brando et al (2021), afirman lo que dice Díaz (2019) al mencionar que tanto la procrastinación como el riesgo suicida se relacionan de manera positiva. Resaltaron que aquellos alumnos con un nivel de procrastinación y baja satisfacción personal, pueden llegar a ser más frágiles en cuanto al riesgo suicida.

Vahedi, Farrokhi y Gahramani (2012), también coinciden con Díaz (2019), y explican que los síntomas de ansiedad nublan el proceso cognitivo, dificultan el aprendizaje y el rendimiento académico. Además, Senécal, Koestner y Vallerand (1995), recalcan que la procrastinación no se debe solo a la poca capacidad de organizar el tiempo o por temas de pereza, sino que también, a la baja motivación del individuo. Lara (2018), por otra parte, demostró que la procrastinación académica, los síntomas derivados de la procrastinación y el

rendimiento académico; se correlacionan, ya que; al procrastinar aparecen síntomas como la ansiedad, depresión, fobias, paranoias y seguidamente, bajo desempeño académico. Mostrando mayores niveles de procrastinación en el género masculino y en los últimos semestres de la carrera universitaria.

Estos resultados coinciden en parte con los de Alessio y Main (2019), al confirmar una vez más que los estudiantes que más procrastinan son los que están en los últimos semestres, sin embargo, sólo en esta influyó el sexo; mientras que en la investigación de Alessio y Main (2019) este dato no fue relevante. Por otra parte, Steel y Ferrari (2013), a través de su estudio, demostraron que características como sexo, edad, estado civil, nacionalidad, si influyen en la procrastinación, pues los resultados que obtuvieron arrojaron que los que más procrastinan son los hombres jóvenes y solteros, con baja preparación académica, encontrando, además, que factores socioambientales afectan y aumentan la procrastinación.

Es así como se reconoce que la procrastinación se relaciona en otras investigaciones con la baja autoestima, ansiedad, depresión, miedos, poca autoconfianza, baja motivación, autoconcepto negativo, intolerancia a la frustración, inflexibilidad conductual, negativismo, creencias irracionales, pero también, con factores externos como el ruido, la escasez, factores culturales y sociales.

En esta investigación no existió relación de la procrastinación con la salud mental positiva, sin embargo, en un futuro se podría estudiar con otras variables como la motivación, cultura, educación, estilos de crianza, entre otros, para ver con cual o cuales si se relacionaría.



## Conclusiones

En este estudio implementado en Corozal, en la Universidad Nacional Abierta y a Distancia, con los practicantes de psicología de escenario uno y dos, no se halló una correlación entre las variables (procrastinación y salud mental positiva).

Según Steel (2007), la procrastinación implica cuatro factores motivacionales: el primero es la expectativa, definida como la forma en cómo la persona ejecuta una actividad o tarea, la valoración: es la evaluación que hace entre una tarea y otra, asignando valores a cada una, pretendiendo obtener algún tipo de satisfacción inmediata, sin hacer mayor esfuerzo y en menos tiempo. La impulsividad: es la tendencia a tomar decisiones o realizar acciones sin pensar cuidadosamente en las consecuencias a largo plazo, causado por ausencia o poca motivación, y la demora de la satisfacción: se refiere al tiempo de respuesta y beneficios que le da la procrastinación al procrastinador en ese preciso momento, llevándolo a que la conducta se repita.

El mismo autor explica que estos elementos no funcionan de manera aislada, sino que se combinan y se influyen mutuamente, lo que lleva a la procrastinación como resultado final.

Por otro lado, Burka y Yuen (2008), explican que la procrastinación se relaciona con el miedo al éxito, un miedo que aparece en muchos momentos de la vida, y fomenta la aparición de la procrastinación, ya que, entre mayor temor al éxito, es muy probable que también haya más procrastinación.

Asimismo, Diaz (2019), determina que la procrastinación no solo es irresponsabilidad y mala inversión del tiempo, esta conducta en su gran mayoría de veces trae consigo malestar emocional, causado por una muy baja autorregulación no solo emocional, sino también cognitivo y conductual. Una problemática que como lo explica el autor en su artículo, afecta áreas no sólo

la educativa, sino también, ámbitos como el de la salud, organizacional, económico, personal y familiar.

En países como Estados Unidos, Venezuela, Perú, Ecuador, España, se han desarrollado investigaciones que abordan la procrastinación, en España, por ejemplo, gracias a varios estudios, se pudo conocer que en las personas adultas se da menos la procrastinación que en personas jóvenes. Este mismo dato fue también encontrado, en una investigación hecha por Steel y Ferrari (2013) en una comunidad británica.

De igual modo Burka & Yuen (1983), mencionan que cuando la persona procrastina, siente una sensación de placer momentáneo, que aparentemente crea un efecto positivo, pero que también, da resultados desfavorables, impactando negativamente la salud mental y física de quien lo vive, puesto que, aparece la culpa, el estrés por no haber cumplido con sus obligaciones o deberes, estados que se desprenden de un estado elevado de ansiedad.

Steel (2007), dice que el sujeto procrastina siendo consciente de ello y de las consecuencias que le puedan generar por dos motivos: uno es el miedo a no hacerlo bien, a no tener éxito, y dos, a la repulsión de la actividad, afirmando lo que expuso Burka y Yuen (2008), cuando explicaron que el individuo procrastina por miedo al éxito.

Por otra parte, Schouwenburg et al (2004), estiman que la procrastinación es un factor multidimensional, puesto que, acoge temas como los impulsos, baja perseverancia, escasa disciplina laboral, poca habilidad para organizar el tiempo y dificultad para ser meticuloso. Lo anterior, llevó a varios estudios psicométricos para revisar, analizar y comprender si es posible que haya otros componentes que se relacionen con la procrastinación o, si verdaderamente es un tema unidimensional, sin embargo, no se ha definido.

También, Tice y Baumeister (1997), explicaron que hay investigaciones que demuestran que la procrastinación se relaciona con el estrés y la enfermedad física y psíquica, ya que, cuando la persona está sobre el tiempo de hacer entrega de su informe o tarea, y el hacer de lado actividades como dormir bien, descansar, comer, por intentar cumplir con su responsabilidad, fomenta la aparición de enfermedades físicas y mentales

Así mismo, Timothy (2014), la procrastinación proviene de un malestar emocional que surge como respuesta ante una tarea, siendo este malestar temporal; dando como respuesta un afrontamiento evitativo. No obstante, Balkis y Duru (2009), mencionan que la procrastinación puede debilitar las habilidades sociales a causa de los pensamientos de abandono e ineficiencia, puesto que no le ayudan al sujeto a conseguir el objetivo. A su vez, explican que es posible que los sentimientos de poca responsabilidad, concentración, ansiedad y miedo al fracaso; antecedan la conducta procrastinadora.

En este estudio, se puede concluir que, con respecto a las dimensiones de la variable de salud mental positiva, el mayor rendimiento se situó en las habilidades de relación ( $M=21,51$ ;  $D=1,86$ ) y satisfacción con la vida ( $M=18,58$ ;  $D=2,17$ ), mientras que el resultado más bajo se encontró en autocontrol ( $M=9,13$ ;  $D=1,80$ ). A nivel general, se hallaron niveles medios de salud mental positiva, de acuerdo a los rangos establecidos por el instrumento de medición ( $M= 90,18$ ;  $D=7,36$ ). Para la dimensión de procrastinación, se presentaron niveles medio-bajos de procrastinación académica en los practicantes ( $M=34,49$ ;  $6,26$ ). Respecto a la relación entre las variables, los resultados mostraron que no existió correlación estadísticamente significativa entre la salud mental positiva y la procrastinación para esta muestra poblacional ni al nivel 0.01, ni para el nivel 0.05 bilateral.

Estos hallazgos justifican lo expuesto por Pardo, Perilla y Salinas, (2014) y Steel y Ferrari, (2013), quienes confirman que las conductas de procrastinación, no derivan únicamente de componentes intrínsecos, sino que también, se encontraban asociadas a factores socioambientales y externos. Por lo que se recomienda a futuros investigadores, tener en cuenta para la comprensión de esta variable factores psicosociales, ambientales, motivacionales, de personalidad, entre otros.

### Referencias Bibliográficas

- Alarcón, R. (2001). Relaciones entre Felicidad, Género, Edad y Estado Conyugal. Artículos en Línea. Revista de Psicología: Pontificia Universidad Católica del Perú. Extraído el 04 de junio del 2007. [http://www.pucp.edu.pe/publicaciones/rev\\_aca/psicologia/?psi01.htm](http://www.pucp.edu.pe/publicaciones/rev_aca/psicologia/?psi01.htm)
- Alessio y Main. (2019). Ansiedad ante exámenes y procrastinación general y académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”, Universidad Católica Argentina “Santa María de los Buenos Aires.  
<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/10603/1/ansiedad-examenes-procrastinacion-general.pdf>
- Altamirano et al. (2021). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad, Universidad Nacional de Chimborazo Ecuador, Recuperado de  
<https://www.redalyc.org/journal/5728/572868251010/572868251010.pdf>
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. Universidad de Lima, Perú  
<https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>
- Angarita, L. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. Revista iberoamericana de psicología: ciencia y tecnología, 5(2), 85–94. Retrieved from  
<https://reviberopsicologia.iberu.edu.co/article/view/rip.5209>
- Ariely, D., & Wertenbroch, K. (2002). Procrastination, deadlines, and performance: Self-control by precommitment. Psychological Science, 13, 219-224. doi:  
<https://doi.org/10.1111/1467-9280.00441>
- Atalaya Laureano C. y García Ampudia L., Procrastinación: Revisión Teórica.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8162710>

- Balkis, M., & Duru, E. (2009). Prevalence of academic procrastination behavior among pre-service teachers, and its relationship with demographics and individual preference. *Journal of Theory and Practice in Education*, 5(1), 18-32.  
[http://eku.comu.edu.tr/index/5/1/mbalkis\\_eduru.pdf](http://eku.comu.edu.tr/index/5/1/mbalkis_eduru.pdf).
- Beswick, G., Rothblum, E., & Mann, I. (1988). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian Psychologist*, 23(2), 207-217. doi:10.1080/00050068808255605.
- Brando-Garrido, Montes-Hidalgo, Limonero-García, Gómez-Romero y Sábado. (2021). Procrastinación, bienestar percibido y riesgo suicida en estudiantes de enfermería. *Revista de enfermería y salud mental*, ISSN 2385-7021, N°. 18, 2021, págs. 5-11  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7922168>
- Burka, J., y Yuen, L. (2008). *Procrastination why you do it, what to do about it now*. Massachusetts, Estados Unidos de America: Da Capo Press.
- Burka, J.B. & Yuen, L.M. (1983). *Procrastination*. Cambridge: Da Cap Press Books.
- Bustanza, Cerna, García, Morales & Ferrari. (2005). Evaluación de la confiabilidad y la estructura factorial de tres escalas de procrastinación crónica, *revista de psicología de la PUCP*, volumen XXIII, 1.
- Cabarcas-Soleno, J., & Mendoza-Bolaño, L. M. (2016). Validación del cuestionario salud mental positiva de Lluch en jóvenes estudiantes en el municipio del Carmen de Bolívar.
- Campaña-Caicedo F. (2022), *El estrés académico y su relación con la procrastinación académica de los estudiantes de escolaridad inconclusa estudio acelerado*. Republica del Ecuador.  
<https://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/6302/1/FLOR%20CAMPA%c3%91A%20CAICEDO.pdf>

- Carbajal y Trías. (2020). Avances en Psicología Latinoamericana / Bogotá (Colombia) / Vol. 38(3) / pp. 1-16 / 2020 / ISSN 2145-4515, Adaptación de una escala de procrastinación académica para adolescentes de educación secundaria, <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v38n3/2145-4515-apl-38-03-1d.pdf>
- Carranza, R., & Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociadas en estudiantes universitarios. *Apuntes universitarios*, 95-108.
- Chaquina-Ramos E. (2023). El optimismo y la procrastinación académica en los Estudiantes universitarios, Ambato – Ecuador. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/39885/1/Chaquina%20Erika.pdf>
- Chun Chu, A. H., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology*, 145(3), 245–264. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>
- Contreras F. y Esguerra G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología, *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, vol. 2, núm. 2, julio-diciembre, 2006, pp. 311-319, Bogotá, Colombia, Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/679/67920210.pdf>
- Contreras, J. (2021). Escala adaptada de procrastinación de Tuckman (ATPS): evidencias psicométricas y datos normativos en estudiantes de secundaria en Lima Metropolitana, 2021.
- Contreras-Pulache, Mori-Quispe, Lam-Figueroa, Gil-Guevara. (2011). Procrastinación en el estudio: exploración del fenómeno en adolescentes escolarizados. Lima Metropolitana, Perú, *Revista Peruana de Epidemiología*, vol. 15, núm. 3, diciembre, 2011, pp. 1-5, Sociedad Peruana de Epidemiología <https://www.redalyc.org/pdf/2031/203122771007.pdf>

Corrales C.; Cañizales M. (2023). Procrastinación académica en estudiantes de la facultad de psicología de la universidad de panamá universidad de panamá. Facultad de psicología.

<https://revistas.up.ac.pa/index.php/redepsic/article/view/4020/3382>

Correa. (2019). Procrastinación general y creencias irracionales en estudiantes de una Universidad Nacional de la Provincia de Tarma - 2018.

[https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/3120/UNFV\\_CORREA\\_D%C3%81VILA\\_NILDA\\_STHEFANY\\_TITULO\\_PROFESIONAL\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/3120/UNFV_CORREA_D%C3%81VILA_NILDA_STHEFANY_TITULO_PROFESIONAL_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Cuijpers, P., Smit, F., Aalten, P., Batelaan, N., Klein, A., Salemink, E., ... y Karyotaki. (2021).

The Associations of Common Psychological Problems With Mental Disorders Among College Students. *Front. Psychiatry*, 12(573637).

<https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.573637>

Delgado-Tenorio, A. L., Oyanguren-Casas, N. A., Reyes-González, A. A., Zegarra, Á. C., & Cueva, M. E. (2021). El rol moderador de la procrastinación sobre la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de pregrado. *Propósitos y*

*Representaciones*, 9(3). [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2307-79992021000300005&script=sci\\_abstract&tlng=en](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2307-79992021000300005&script=sci_abstract&tlng=en)

Díaz-Morales. (2019). Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos,

Universidad Complutense de Madrid, España, *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, vol. 2, núm. 51.

<https://www.redalyc.org/journal/4596/459661106005/html/>



- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination: Or how to think and act rationally in spite of life's inevitable hassles*. Institute for Rational Living. Nueva York: Signet Books
- Ferrari y Díaz. (2007). *Perceptions of Self-concept and Self-presentation by Procrastinators: Further Evidence*, Universidad Complutense,  
<https://core.ac.uk/download/pdf/38810392.pdf>
- Ferrari, J. R., Barnes, K. L., y Steel, P. (2009). Life regrets by avoidant and arousal procrastinators: why put off today what you will regret tomorrow? *Journal of individual differences*, 30(3), 163–168. <https://doi.org/10.1027/1614-0001.30.3.163>
- Ferrari, J., Johnson, J., y McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment*. Nueva York, Estados Unidos de America: (Springer Science+Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Ferrari, J., Mason, C., & Hammer, C. (2006). Procrastination as a predictor of task perceptions: Examining delayed and non-delayed tasks across varied deadlines. *Individual Differences Research*, 4(1), 28-36.  
[http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/44452533/Procrastination\\_as\\_a\\_Predictor\\_of\\_task\\_](http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/44452533/Procrastination_as_a_Predictor_of_task_).
- Ferrari, J., y Díaz, J. (2014). Procrastination and mental health coping: A brief report related to students. *Individual Differences Research*, 12(1), 8-11.  
<https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>
- Ferrari, J., y Emmons, W. (1995). *La dilación y la tarea avanza*. Nueva York: Plenum Press.
- Ferrero y Gallart. (2020). *Procrastinación y síntomas mentales en estudiantes Universitarios*, Laboratorio de Evaluación Psicológica y Educativa. Facultad de Psicología Universidad

Nacional de Córdoba

[https://rdu.unc.edu.ar/bitstream/handle/11086/20541/UNT\\_2013\\_Ferrero\\_Gallart\\_PCT\\_y\\_Sintomas\\_Mentales\\_.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://rdu.unc.edu.ar/bitstream/handle/11086/20541/UNT_2013_Ferrero_Gallart_PCT_y_Sintomas_Mentales_.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Font, J. (1983). Salud y enfermedad mental. En J.L. Tizon y M.T. Rosell (Coords.), Salud Mental y Trabajo Social (pp. 92-109). Barcelona: Laia.

Furlan, Ferrero y Gallart. (2014). Ansiedad ante los exámenes, procrastinación y síntomas mentales en estudiantes de la Universidad Nacional de Córdoba,

<https://www.redalyc.org/pdf/3334/333432764005.pdf>

Galván Huapaya, G. G. (2018). Compromiso organizacional y procrastinación laboral en docentes de dos instituciones educativas públicas del distrito de Mala-Cañete, 2018.

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/25509>

García-Oporto, V., & Mayta-Ccota, L. M. (2022). Violencia familiar y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Juliaca, 2022.

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/102080>

Garzón, de la Fuente y Acelas. (2019). Características y dimensiones de la procrastinación académica en estudiantes universitarios colombianos.

[https://repositorio.konradlorenz.edu.co/bitstream/handle/001/1778/03\\_Caracteristicas%20y%20dimensiones%20de%20la%20procrastinacion\\_Garz%c3%b3n%20Umerenkova.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.konradlorenz.edu.co/bitstream/handle/001/1778/03_Caracteristicas%20y%20dimensiones%20de%20la%20procrastinacion_Garz%c3%b3n%20Umerenkova.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Garzón-Umerenkova y Gil-Flores. (2017). Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior, Universidad de Sevilla, España [http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v16n3/1657-](http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v16n3/1657-9267-rups-16-03-00124.pdf)

[9267-rups-16-03-00124.pdf](http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v16n3/1657-9267-rups-16-03-00124.pdf)

- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2014). Metodología de la Investigación. Sexta Edición. Mcgrawhill. Journal of Petrology, 369(1).
- Holgado Tupa, C. Y., & Callo Delgado, R. (2021). Estrés laboral y procrastinación en trabajadores de una Empresa Constructora Inmobiliaria de la ciudad del Cusco, 2019. <https://repositorio.uandina.edu.pe/handle/20.500.12557/4508>
- Howell, A., & Watson, D. (2007). Procrastination: associations with achievement goal orientation and learning strategies. Personality and Individual Differences, 43, 167-178. [http://www.academia.edu/10370305/PROCRASTINACIÓN\\_PROCRASTINACIÓN](http://www.academia.edu/10370305/PROCRASTINACIÓN_PROCRASTINACIÓN)
- Jahoda, M. (1958). Current concepts of positive mental health. Nueva York: Basic Books
- Klassen, R., Krawch, L., Lynch, L., y Rajan, S. (2007). Procrastinación académica de los estudiantes: baja autoeficacia para autorregularse predice los niveles más altos de la dilación: Psicología de la Educación Contemporánea, 5 (08), 165-169.
- Lara-Torres C. (2018). Relación entre síntomas de salud mental, Procrastinación académica y rendimiento académico. Huancavelica – Perú. <https://apirepositorio.unh.edu.pe/server/api/core/bitstreams/9e591925-71c5-47f5-85a7-e2203e466e28/content>
- Lluch, M. (1999). Construcción de una Escala para Evaluar la Salud Mental Positiva. Barcelona. [https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/42359/1/E\\_TESIS.pdf](https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/42359/1/E_TESIS.pdf)
- Machuca S. et al. (2021), Autorregulación del aprendizaje en línea y procrastinación académica como factores de la efectividad del aprendizaje virtual, Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ecuador. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/2147>
- Maldonado-Mendoza C.; Zenteno-Gaytán, M. (2018). Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de universidades privadas de Lima Este.

[https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1040/Marlith\\_Tesis\\_Bachiller\\_2018.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1040/Marlith_Tesis_Bachiller_2018.pdf?sequence=5&isAllowed=y)

Montes. G. (2021). Factores psicológicos relacionados a la procrastinación y la Ansiedad en estudiantes universitarios de la ciudad de Cartago y Pereira, Universidad Antonio Nariño, <http://repositorio.uan.edu.co/bitstream/123456789/4531/3/2021GisedTatianaMontesValencia.pdf>

Mortazavi, F., Mortazavi, S., & Khosrorad, r. (2015). Psychometric properties of the procrastination Assessment Scale-Student (PASS) in a Student Sample of Sabzevar University of Medical Sciences. Iranian Red Crescent Medical Journal, 17(9). doi: 10.5812/ircmj.28328.

Muñoz C. et al. (2022). Relación entre el liderazgo y la procrastinación en los procesos operativos de la fábrica de Transformadores de Siemens Energy, Corporación Universitaria Minuto de Dios [https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/15804/4/TM.INP\\_Mu%c3%b1ozCarlos-OrjuelaJose-RinconMartin\\_2022](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/15804/4/TM.INP_Mu%c3%b1ozCarlos-OrjuelaJose-RinconMartin_2022)

Muñoz C. Restrepo D. y Cardona D. (2016). Construcción del concepto de salud mental positiva. Revisión sistemática. Rev Panam Salud Publica.;39(3):166–73 [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/28310/v39n3a4\\_166-173.pdf?sequence=1](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/28310/v39n3a4_166-173.pdf?sequence=1)

Murillo. (2021). Niveles De Procrastinación En Jóvenes Universitarios A Raíz Del Confinamiento Por Covid 19 Universidad Antonio Nariño, Cartago, Colombia [http://repositorio.uan.edu.co/bitstream/123456789/5826/1/2021\\_ManuelaMurillo](http://repositorio.uan.edu.co/bitstream/123456789/5826/1/2021_ManuelaMurillo)

N\_ACADÉMICA\_CONCEPTO\_E\_IMPLICACIONES

Navarro G. (2015). Salud Mental Positiva en estudiantes universitarios del Programa de

Medicina: estudio comparativo entre los contextos socioculturales colombiano y francés, Universidad del Norte de Barranquilla, doctorado en ciencias sociales.

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=4bdaf64d8255f789JmltdHM9MTY5MTAyMDgwMCZpZ3VpZD0wMjI0YTMwMC0zMGNhLTY4NWItMjZiOS1iMzc0MzEzNzY5OTEmaW5zaWQ9NTE3OA&ptn=3&hsh=3&fclid=0224a300-30ca-685b-26b9-b37431376991&psq=Navarro+G.%2c+2015%2c+Salud+Mental+Positiva+en+estudiantes+universitarios+del+Programa+de+Medicina%3a+estudio+comparativo+entre+los+contextos+socioculturales+colombiano+y+franc%c3%a9s%2c+UNIVERSIDAD+DEL+NORTE+DE+BARRANQUILLA+DOCTORADO+EN+CIENCIAS+SOCIALES&u=a1aHR0cHM6Ly9tYW5nbGFyLnVuaW5vcnRlLmVkdS5jby9oYW5kbGUvMTA1ODQvODE2Mw&ntb=1>

Navarro. G. (2008). Características de salud mental positiva en estudiantes Universitarios, Barranquilla,

<https://manglar.uninorte.edu.co/bitstream/handle/10584/684/37331533.pdf?Sequence=1&isallowed=y>

Organización Mundial de la Salud, Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (2020).

Organización Mundial de la Salud. (1994). Noveno programa general de trabajo para el periodo 1996-2001. Ginebra: Organización Mundial de la Salud, Serie “Salud para todos”, n° 11.

Organización Mundial de la Salud. (2011). Salud Mental datos y cifras,

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

- Özer, B., Demir, A., & Ferrari, J. (2009). Exploring academic procrastination among tur-kish Students: Possible gender differences in prevalence and reasons. *The Journal of Social Psychology*, 149(2), 241-257. doi: 10.3200/socp.149.2.241-257.
- Pardo, Perilla y Salinas. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología, Corporación Universitaria Minuto de Dios Bogotá, Colombia. <file:///C:/Users/anmod/Downloads/Dialnet-RelacionEntreProcrastinacionAcademicaYAnsiedadrasg-5493101.pdf>
- Park, N. (2004). The Role of Subjective Well-Being in Positive Youth Development. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, Vol. 591, No. 1, 25-39
- Pereira, L., y Ramos, F. (2021). Procrastinación académica en estudiantes universitarios: una Revisión sistemática de literatura. *Psicología Escolar y Educacional*, 25, 1- 7. <https://www.scielo.br/j/pee/a/tgJqXTCKM8zbwbYvVkhcQfh/?format=pdf&lang=en>
- Pichot, P. (1997). El concepto de cronicidad. En M. Gutiérrez, J. Ezcurra y P. Pichot (Eds.), *Cronicidad en psiquiatría* (pp. 21-40). Barcelona: Rubes Ediciones en Neurociencias.
- Quant, D., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, Procrastinación Académica: Concepto e Implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica*, 3(1), 45–59.
- Quispe Cueva D. y Monserrath Montero C. (2022). Procrastinación y salud mental general en estudiantes de psicología de la ciudad de Ambato, Ambato - Ecuador <https://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/4516/1/QUISPE%20CUEVA%20DE%20ALEJANDRO%20y%20MONTERO%20TABOADA%20CYNTHIA%20MONSERRATH.pdf>

- Rios & Allca. (2021). Procrastinación académica y dependencia a teléfonos móviles en adolescentes de un colegio básico regular de la ciudad de Ilo.  
<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/5191>
- Rojas-Chiroque, W. T. (2020). Compromiso organizacional y procrastinación laboral en empleados de una empresa de pastelería del distrito de Surco.  
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/1055>
- Rothblum, E., Solomon, I., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 387-394. doi: 10.1037/0022-0167.33.4.387.
- Saarento, O., Christiansen, L., Göstas, G., Hakko, H., Lönnerberg, O., Muus, S., Sandlund, M., Öiesvold, T. y Hansson, L. (1999). El estudio comparativo nórdico sobre psiquiatría sectorizada: hospitalizaciones repetidas de urgencia durante un seguimiento de un año. *European psychiatry (edic. española)*, 6, 227-235.
- Sánchez, Cabra y Bareño. (2021). Análisis de la salud mental en Colombia y la implementación de la política pública nacional de salud mental 2018,  
[https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/5192/1053829632\\_46678630\\_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/5192/1053829632_46678630_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Schouwenburg, H. C., & Lay, C. H. (1995). Trait procrastination and the big-five factors of personality. *Personality and Individual Differences*, 18, 481-490. doi:  
[https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)00176-S](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)00176-S)
- Schouwenburg, H. C., Lay, C. H., Pychyl, T. A., & Ferrari, J. R. (2004). *Counseling the procrastinator in academic settings*. Washington, DC: American Psychological Association.

- Seligman, M.E.P. (1999). The presidents address. APA.1998. Annual Report. American Psychologist, 54, 559-562.
- Senécal, C., Koestner, R. y Vallerand, R. (1995). Self – Regulation and Academic Procrastination. Université du Québec a Montreal, Canada. Research Laboratory on Social Behavior, 607-619.
- Shi, X., Wang, S., Liu, S., Zhang, T., Chen, S., y Cai, Y. (2019). Are procrastinators psychologically healthy? Association between psychosocial problems and procrastination among college students in Shanghai, China: a syndemic approach. Psychology, health & medicine, 24(5), 570-577. <https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1546017>
- Soares, A., Kamazaki, D., y Freire, S. (2021). ¿Procrastinar académicamente é coisa de perfeccionista? Correlatos valorativos e da personalidade. Avances en Psicología Latinoamericana, 39(1), 47-62. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.8687>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P. y König, C. J. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of management review*, 31(4), 889–913. <https://doi.org/10.5465/AMR.2006.22527462>
- Steel, P., y Ferrari, J. (2013). Educación sexual y procrastinación: Un estudio epidemiológico de características de los procrastinadores de una muestra mundial. *Revista europea de Personalidad*, 27(1), 51-58. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1002/per.1851>



- Tibbett, T., y Ferrari, J. (2015). The portrait of the procrastinator: Risk factors and results of an indecisive personality. *Personality and individual differences*, 82, 175-184.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.014>
- Tice, D. & Baumeister, r. (1997). Longitudinal study of pro-crastination, performance, stress and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454-458.
- Timothy, A. (2014). Procrastination: Why Mindfulness Is Crucial. *Psychology today*.  
<http://www.psychologytoday.com/blog/dont-delay/201403/procrastination-why-mindfulness-is-crucial>
- Tizón, J.L. (1996). Componentes psicológicos de la práctica médica. Una perspectiva desde la atención primaria. (4ª edic.). Barcelona: Biblaria
- Toribio et al., 2018, Salud mental positiva en adolescentes mexicanos: diferencias por sexo, Universidad Autónoma del Estado de México, México.  
[https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1659-29132018000200131](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-29132018000200131)
- Torres C, Palomino, Rodríguez y Mora. (2018). Cartagena, Colombia, Procrastinación y Rendimiento Académico, Universidad del Sinú Elías Bechara Zainúm, Seccional Cartagena  
<http://repositorio.unisinucartagena.edu.co:8080/jspui/bitstream/123456789/146/1/Procrastinacion%20y%20Rendimiento%20Acad%C3%A9mico%20de%20la%20Escuela%20de%20Psicolog%C3%ADa%20de%20la%20Universidad%20del%20Sinu%20El%20C3%ADas%20Bechara%20Zain%C3%BAm%20C%20Seccional%20Cartagena.pdf>
- Torres Mercado, A. (2016). Relación entre habilidades sociales y procrastinación en adolescentes escolares. Universidad Cooperativa de Colombia, Facultad de Ciencias

Sociales, Programa de Maestría en DINA, Santa Marta, Colombia, 00000.

<https://repository.ucc.edu.co/entities/publication/f762d0d4-4507-4a7a-a1a2-3f362c8eba6e>

Tuckman, B. W. (1990). Measuring procrastination attitudinally and behaviorally. Ponencia presentada en la Annual Meeting of American Educational Research Association. Boston, abril 16-20. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED319792.pdf>

Turriate Cavero G. (2021). Propiedades psicométricas: escala de procrastinación general activa y pasiva (ACPA) docentes de educación inicial de una región del Perú 2020.

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/57553/Turriate\\_CGDR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/57553/Turriate_CGDR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Ugalde, M. y Lluch, M.T. (1991). Salud Mental. Conceptos básicos. En A. Rigol y M. Ugalde (Eds.), Enfermería de Salud Mental y Psiquiátrica (pp. 47-56). Barcelona: Salvat.

Vahedi, Sh., Farrokhi, F. y Gahramani, F. (2012). The Relation-ship Between Procrastination, Learning Strategies and Statistics Anxiety Among Iranian College Students: A Canonical Correlation Analysis. *Iran J Psychiatry Behav Sci*, 6(1), 17-33.

Vázquez, C. y Hervás, C. 2008, Psicología positive aplicada, Salud mental positiva: del síntoma al bienestar, <https://www.ucm.es/data/cont/docs/3-2013-02-18-8-SALUD%20MENTAL%20POSITIVA.pdf>

Vera-Perales D. (2018). Estilos de crianza y procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa de Tumbes, 2018.

[https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/USSS\\_7548930fa9541d6f0b8696645149ea8](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/USSS_7548930fa9541d6f0b8696645149ea8)

- Vergara L., Bennett M., Serpa A., Navarro O., Martínez I., Montes M. (2022). Procrastinación académica en estudiantes de educación secundaria y media, *Revista Innova Educación*. CECAR, UNAD. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8632824>
- Vitola, E. (2012). Validación de un instrumento de medida para caracterizar la salud mental positiva de los estudiantes universitarios de Barranquilla y Cartagena. Barranquilla: Universidad del Norte.
- World Health Organization. (1998). (WHO). The world health report 1998. Life in the 21 st century. A vision for all. Geneva: World Health Organization. Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva 300
- Zacks, S., y Hen, M. (2018). Academic interventions for academic procrastination: a review of the literature. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 46(2), 117–130. <https://doi:10.1080/10852352.2016.1198154>
- zarick, l., & Stonebraker, r. (2009). i'll do it tomorrow the logic of procrastination. *College Teaching*, 57(4), 211-215. <https://doi.org/10.1080/87567550903218687>
- Zohar, A., Shimone, L., y Hen, M. (2019). Procrastinación activa y pasiva en términos de temperamento y personaje. *Peer J*, 7 (e6988), <https://doi.org/10.7717/peerj.6988>