

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE AREQUIPA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA, RELACIONES INDUSTRIALES Y CIENCIAS DE
LA COMUNICACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA, CREATIVIDAD Y FELICIDAD EN
ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA

Tesis presentada por los bachilleres:
GUZMAN MEJIA, Mariory Yaneth
TICONA MANRIQUE, Oscar Emilio

Para optar el título profesional de
Psicólogos.

Asesora: Mg. Nelly Ramírez Calderón

Arequipa-Perú
2019

DEDICATORIA

A Dios por bendecirme en todo momento, a mis padres (Luis Ticona y Dilcia Manrique) por su apoyo incondicional, a mis hermanos (Philip y Luis) por ser ejemplos de superación.

Oscar Ticona

A todas aquellas personas que con su intervención permitieron que pudiera alcanzar mi meta, realizar esta investigación.

Mariory Guzman

AGRADECIMIENTOS

A los docentes universitarios de la escuela profesional de Psicología de la Universidad Nacional de San Agustín por las facilidades brindadas para la ejecución del presente trabajo de investigación, al mismo tiempo a los estudiantes universitarios que tuvieron a bien colaborar activamente de nuestro trabajo de investigación y a nuestra asesora por su orientación y guía, ya que sin su apoyo este trabajo no hubiera sido posible.

PRESENTACIÓN

SEÑOR RECTOR DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN.

SEÑOR DECANO DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA, RELACIONES INDUSTRIALES Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN.

SEÑOR DIRECTOR DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA.

SEÑOR PRESIDENTE DEL JURADO DICTAMINADOR.

SEÑORES CATEDRÁTICOS MIEMBROS DEL JURADO DICTAMINADOR.

Tenemos el honor de dirigirnos a ustedes con el propósito de poner a su consideración el presente trabajo de tesis titulado: **“Procrastinación académica, creatividad y felicidad en estudiantes de psicología de una universidad pública”**, el mismo que tras su revisión y dictamen favorable, nos permitirá optar el **Título Profesional de Psicólogos**.

Arequipa, Diciembre del 2019

Bachilleres:

GUZMAN MEJIA MARIORY YANETH

TICONA MANRIQUE OSCAR EMILIO

RESUMEN

El presente trabajo de investigación titulado “Procrastinación académica, creatividad y felicidad en estudiantes de psicología de una universidad pública” tiene como objetivo determinar si existe relación entre la procrastinación académica, creatividad y felicidad, así como comparar las variables creatividad y felicidad de acuerdo al nivel (alto, medio o bajo) de autorregulación académica y postergación de actividades (dimensiones de la procrastinación académica) en estudiantes universitarios. Para ello, se realizó un estudio de tipo correlacional comparativo de corte transversal. Evaluando a un total de 213 sujetos del primer, tercer y quinto año de la carrera profesional de Psicología. Los datos fueron recopilados mediante la Escala de procrastinación académica (EPA) adaptado por Óscar Álvarez, El test de imágenes Crea Inteligencia creativa de Corbalán y La escala de felicidad de Lima de Alarcón. Para el análisis de resultados, al no cumplir con la distribución de normalidad, se utilizaron pruebas de naturaleza no paramétricas, para correlacionar las variables de estudio se utilizó Rho de Spearman, para comprobar la hipótesis de si los estudiantes con nivel medio de autorregulación académica y postergación de actividades poseen mayor creatividad y felicidad, se utilizó primero U de Mann Whitney y después Kruskal Wallis. Esto dió como resultado que existe una relación significativa de tipo indirecta entre autorregulación académica y felicidad ($p=.000$, $r_s=-.237$). También se encontró una relación significativa entre postergación de actividades y felicidad de tipo indirecta ($p=.014$, $r_s=-.168$). Sobre la hipótesis formulada, se halló que los estudiantes que postergan sus actividades en un nivel medio poseen mayor felicidad ($p=.031$). Se concluye que existe relación entre las variables de procrastinación académica y felicidad de tipo indirecta, pero no con la variable creatividad. Lo encontrado aporta evidencia práctica al debate teórico existente sobre si la procrastinación puede ser beneficiosa para el sujeto, demostrándose que si se procrastina en un nivel medio la percepción de felicidad es mayor que la experimentada en caso no se procrastine o se procrastine en exceso.

Palabras Claves: Procrastinación académica, autorregulación académica, postergación de actividades, creatividad y felicidad.

ABSTRACT

The present research work entitled “Academic procrastination, creativity and happiness in psychology students of a public university” aims to determine if there is a relationship between academic procrastination, creativity and happiness, as well as to compare the variables creativity and happiness according to the level (high, medium or low) of academic self-regulation and postponement of activities (dimensions of academic procrastination) in university education students. For this, a cross-sectional comparative correlational study was conducted. Likewise, a total of 213 subjects of the first, third and fifth year of the professional psychology career were evaluated. The data were collected using the Academic Procrastination Scale (EPA) adapted by Óscar Álvarez, The Image Test Creates Creative Intelligence of Corbalán and The Happiness Scale of Lima de Alarcón. For the analysis of results, when not complying with the distribution of normality, or with the principle of homeostaticity, non-parametric nature tests were used, to correlate the study variables, Spearman's Rho was used to test the hypothesis of whether students With a medium level of academic self-regulation and postponement of activities they have greater creativity and happiness, first Mann Whitney U was used and then Kruskal Wallis. This resulted in a significant indirect relationship between academic self-regulation and happiness ($p = .000$, $r_s = -.237$). A significant relationship was also found between postponement of activities and happiness of indirect type ($p = .014$, $r_s = -.168$). On the hypothesis formulated, it was found that students who postpone their activities at a medium level have greater happiness ($p = .031$). It is concluded that there is a relationship between the academic procrastination and happiness variables of an indirect type, but not with the creativity variable. The findings provide practical evidence to the existing theoretical debate on whether procrastination can be beneficial for the subject, demonstrating that if it procrastinates at a medium level the perception of happiness is greater than that experienced in case it is not procrastinated or procrastinated in excess.

Key words: Academic procrastination, academic self-regulation, postponement of activities, creativity and happiness.

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTOS.....	iv
PRESENTACIÓN.....	v
RESUMEN.....	vi
ABSTRACT.....	vii
INTRODUCCIÓN.....	xiii

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE ESTUDIO

1. Planteamiento del problema.....	16
2. Objetivos.....	18
2.1. Objetivo General.....	18
2.2. Objetivos Específicos.....	19
3. Hipótesis.....	19
4. Importancia del estudio.....	20
5. Antecedentes.....	25
6. Limitaciones del estudio.....	37
7. Definición de términos.....	38
7.1. Procrastinación académica.....	38
7.2. Creatividad.....	38
7.3. Felicidad.....	38

8. Variables e indicadores.....	39
---------------------------------	----

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LA LITERATURA

1. Procrastinación académica.....	40
1.1. Definición e historia del término procrastinación.....	40
1.2. Definición de procrastinación académica.....	41
1.3. Perfil del estudiante procrastinador.....	42
1.4. Causas y consecuencias de la procrastinación en estudiantes.....	44
1.5. Procrastinación controlada (autorregulada).....	46
2. Creatividad.....	47
2.1. Definición de creatividad.....	47
2.2. Teoría de la creatividad.....	49
2.3. Creatividad en universitarios.....	51
2.4. Procrastinación y creatividad.....	52
3. Felicidad.....	53
3.1. Definición de felicidad.....	53
3.2. Teoría de la felicidad.....	54
3.3. La felicidad en estudiantes universitarios.....	55
3.4. Procrastinación y felicidad.....	56

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

1. Tipo y diseño de investigación.....	59
2. Sujetos.....	59
3. Instrumentos y técnicas.....	61
3.1. Ficha sociodemográfica.....	61
3.2. Escala de procrastinación académica (EPA).....	62
3.3. Test de imágenes Crea Inteligencia creativa.....	65
3.4. Escala de felicidad de Lima.....	66
4. Procedimiento.....	68

CAPÍTULO IV

Resultados.....	70
Discusión.....	82
Conclusiones.....	92
Sugerencias.....	95
Referencias bibliográficas.....	97
Anexos.....	104

CASOS CLÍNICOS

Caso clínico I.....	119
Anamnesis.....	120
Examen Mental.....	126
Informe Psicométrico.....	130
Informe Psicológico.....	134
Plan Psicoterapéutico.....	139
Anexos.....	148
Caso clínico II.....	152
Anamnesis.....	153
Examen Mental.....	158
Informe Psicométrico.....	162
Informe Psicológico.....	167
Plan Psicoterapéutico.....	173
Anexos.....	181

LISTA DE TABLAS Y GRÁFICOS

Tabla 1. Operacionalización de variables.....	39
Tabla 2. Datos sociodemográficos.....	60
Tabla 3. Actividades que realizan los estudiantes evaluados.....	61
Tabla 4. Indicadores considerados en la ficha sociodemográfico.....	62
Tabla 5. Ítems que avalúan la dimensión autorregulación académica y postergación de actividades.....	63
Tabla 6. Interpretación de la dimensión autorregulación académica.....	64
Tabla 7. Interpretación de la dimensión postergación de actividades.....	64
Tabla 8. Interpretación del test de imágenes Crea inteligencia creativa.....	66
Tabla 9. Factores de la escala de felicidad.....	67
Tabla 10. Interpretación de la escala de felicidad.....	67
Tabla 11. Media de procrastinación académica según actividad realizada, año de estudio y sexo.....	72
Tabla 12. Niveles de la variable procrastinación académica.....	74
Tabla 13. Niveles y media de la variable creatividad.....	75
Tabla 14. Niveles y media de la variable felicidad.....	76
Tabla 15. Prueba de distribución normal para las variables de estudio.....	77
Tabla 16. Relación entre autorregulación académica, creatividad y felicidad.....	78
Tabla 17. Relación entre postergación de actividades, creatividad y felicidad.....	79
Tabla 18. Diferencias en la creatividad y felicidad según el nivel de autorregulación académica.....	80
Tabla 19. Diferencias en la creatividad y felicidad según el nivel de postergación de actividades.....	81

INTRODUCCIÓN

En la actualidad cada vez es más común escuchar en un salón de clases a los estudiantes solicitar la postergación de la entrega de una tarea o de un examen, esto entre otras cosas, se debe a la tendencia que hoy en día presentan los jóvenes estudiantes a aplazar la realización de estas actividades por realizar otras que les resulten más placenteras. Este fenómeno es conocido como procrastinación, acción que todos, sin excepción alguna, hemos puesto en práctica de manera consciente o inconsciente alguna vez en nuestra vida académica.

Sin embargo, son los estudiantes universitarios quienes sufren más que otros los estragos de su conducta procrastinadora, debido a que como señala Ruiz y Cuzcano (s/f) los estudiantes tras procrastinar pueden sentirse inútiles y vagos; así también presentar un bajo rendimiento académico, lo cual merma su autoestima y puede devenir en depresión y/o ansiedad.

Existen dos posturas desde las cuales se busca comprender la procrastinación, la primera de ellas propone que esta genera efectos y consecuencias negativas para la persona que procrastina. Ejemplo de esto, es lo encontrado por Moreta, Durán y Villegas (2018) quienes en un estudio que tenía como objetivo determinar la relación existente entre regulación emocional, rendimiento académico y procrastinación en estudiantes universitarios, encontraron que la procrastinación académica se vincula con la intolerancia al estrés, lo cual provoca que el estudiante en busca de evitar enfrentarse a este, aplaze la realización de sus actividades académicas, lo que a largo plazo no sólo le conlleva un bajo rendimiento académico sino también estrés, ansiedad, depresión, entre otros problemas perjudiciales para su salud.

La segunda postura defiende el hecho de que la procrastinación no es mala siempre y cuando el sujeto sepa autorregularla o manejarla. Sobre esto, Córdova y Alarcón (2019) llevaron a cabo una investigación con el propósito de determinar la relación entre los hábitos de estudio y la procrastinación académica en estudiantes universitarios, llegando a la

conclusión de que como se esperaba los estudiantes que tienden a procrastinar de forma desmedida suelen tener hábitos de estudio poco óptimos, lo que se asocia con un bajo rendimiento académico. Así también, encontraron que aquellos estudiantes que eran capaces de autorregular su aprendizaje podían recuperar el control de este cuando percibían que ya habían postergado demasiado. Los autores afirmaron esto en base a su observación del estudiante cuando escucha en clases, advirtiéndolo que cuando las clases no resultan de su interés divagan y no prestan atención a lo explicado por el docente, sin embargo, al sentir que se puede estar perdiendo de algo importante, controla sus pensamientos y se esfuerza por mantener su atención.

Este debate ha causado revuelo en el mundo académico, debido a que la gran mayoría de los estudiosos de la procrastinación no concibe que ésta pueda estar asociada con alguna consecuencia positiva por el sujeto. Sin embargo, en los años recientes autores como Sanchez (2012) señalan que, si la persona posee las habilidades necesarias para autorregular su procrastinación, esta puede traerle beneficios como un mayor nivel de creatividad y/o felicidad.

El debate expuesto y la necesidad de comprobar si lo señalado por Sanchez, puede ser cierto en nuestro medio, han motivado que el presente estudio tenga como objetivo identificar si existe relación entre la procrastinación académica, creatividad y felicidad en los estudiantes universitarios. Como también comprobar si de existir relación, aquellos estudiantes que posean un nivel medio de procrastinación, quienes en palabras del autor serían capaces de autorregular su procrastinación, tienen mayor creatividad y/o felicidad que aquellos que presentan un nivel alto o bajo de procrastinación. Y es así como tras realizar esta investigación, se espera poder aportar evidencia tácita sobre el debate expuesto, lo cual permita comprender mejor este fenómeno y brindar una mejor orientación a los estudiantes universitarios sobre esto.

La metodología empleada para el presente estudio fue de tipo comparativo y el diseño utilizado descriptivo, correlacional, transversal. Así también el análisis estadístico de los datos recogidos se realizó con el software estadístico SPSS en su versión 22.

A continuación, se detalla el contenido que será presentado en el siguiente estudio:

En el capítulo I se presenta el problema de estudio donde se expone el planteamiento del problema, objetivos, hipótesis, justificación, antecedentes, limitaciones del estudio, definición de términos y variables e indicadores.

En el capítulo II se desarrolla el marco teórico, teniendo lugar la presentación de definiciones de los constructos que se van a estudiar, como también la teoría elaborada sobre el tema de estudio durante estos años.

En el capítulo III se desarrolla la metodología de la investigación, dónde se ofrece información sobre el diseño del estudio, población y muestra del estudio, descripción de los instrumentos utilizados y los procedimientos realizados para la recolección de datos.

En el capítulo IV se analiza estadísticamente los resultados hallados en la investigación.

Y finalmente en el capítulo V se describe la discusión de los resultados, conclusiones y recomendaciones.

Para concluir, esperamos que los datos obtenidos en la presente investigación aporte de información relevante para la comunidad académica y la sociedad.

CAPÍTULO I

LA INVESTIGACIÓN

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Hoy en día no es de extrañar ver que cada vez son más los estudiantes que tienden a dejar sus actividades académicas de lado, para luego ocuparse de ellas a última hora. Es en base a la observación de esta tendencia que presentan los estudiantes universitarios de aplazar la realización de determinadas actividades, que se habla con más énfasis, que en años anteriores, de la procrastinación, término definido por Tuckman (2000), citado por Quiroz y Velarde (2017) en el ámbito académico como “la ausencia de autorregulación, específicamente como la tendencia de algunos estudiantes de dejar de lado o simplemente evitar una actividad que podría estar bajo su control”. Es en este contexto que cada vez surgen más investigaciones que abordan la procrastinación, con el afán de conocer más sobre quiénes son los más propensos a procrastinar, el perfil del procrastinador o los efectos que ocasiona.

Es así como en nuestro país Alegre (2006) realiza un estudio con el propósito de determinar la relación entre la reflexión en el aprendizaje, la autoeficacia académica y la

autorregulación del aprendizaje con la procrastinación académica en estudiantes universitarios; encontrando que aquellos alumnos que poseían la capacidad de reflexión y regulación (conciencia y control) sobre su aprendizaje, eran capaces de corregirse y optimizar su propio proceso de aprendizaje (autorregulación académica), lo cual ocasionaba que estos estudiantes a pesar de procrastinar tuvieron un buen rendimiento académico. Resultados como estos han ocasionado que los investigadores de la procrastinación académica se cuestionen si realmente esta es tan negativa como se cree.

Es así como surgen dos posturas teóricas para abordar el tema de la procrastinación, la primera señala que la procrastinación acarrea efectos y consecuencias negativas para el procrastinador, y prueba de ello dan Durand y Cucho (2015) en su estudio denominado “Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de universidad” donde hallaron que existe relación altamente significativa entre las variables procrastinación académica y ansiedad, lo que significa que los estudiantes con una alta tendencia a la procrastinación presentan signos de ansiedad. La segunda postura defiende el hecho de que la procrastinación no es “mala” siempre y cuando el sujeto sepa autorregularla. Sobre esto Sánchez (2012) señala que el procrastinar de manera autorregulada (moderada) permitiría que la persona aumente sus niveles de creatividad y felicidad. Acerca de esta postura teórica la evidencia práctica que lo respalda es escasa más no inexistente debido a que el mismo autor formula su teoría basándose en lo encontrado por el departamento de psicología de la University of Western Ontario (2010) en un estudio que realizó aseguraba que las personas que dedicaban parte de su tiempo a actividades placenteras presentaban una mejora en su creatividad. Así también Sánchez (2012) afirma que se puede utilizar la procrastinación de forma controlada para mejorar el estado de ánimo o en otras palabras tornarse más feliz, lo cual para muchos resulta contradictorio debido a que todo este tiempo se ha señalado a la procrastinación como causante de ansiedad en quien procrastina y considerando lo mencionado por autores como Pavez, Mena y Vera (2011) sobre

el poder que tiene la felicidad como un factor protector contra la ansiedad rasgo y estado, esto resultaría inverosímil.

No cabe duda que en los últimos años el término de procrastinación ha cobrado gran importancia, sobre todo en la población de estudiantes universitarios por la razón de que al parecer es inevitable que un estudiante no deje de realizar una tarea por ocuparse de otra menos relevante pero con una gratificación inmediata, como prueba de ello no es inusual escuchar en un salón de clases a algún estudiante pidiendo que se aplaze la presentación de algún trabajo o comentar entre ellos que a pesar de tener más de una semana para estudiar para un examen, tan solo se pasaron la noche previa estudiando.

Por todo lo anteriormente expuesto, los investigadores de este estudio se preguntan si realmente ¿Existe relación entre las variables procrastinación académica, creatividad y felicidad en estudiantes universitarios? y ¿Cuáles son las diferencias en la creatividad y felicidad según su nivel (alto, medio o bajo) de autorregulación académica y postergación de actividades? El poder responder estas interrogantes permitirá aportar información detallada sobre el tema en mención a la sociedad y a la comunidad científica.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivos Generales

- a) Determinar si existe relación entre la procrastinación académica, creatividad y felicidad en los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de San Agustín.
- b) Establecer las diferencias en las variables creatividad y felicidad de acuerdo al nivel de autorregulación académica y postergación de actividades (dimensiones de la procrastinación académica) en los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de San Agustín.

2.2 Objetivos Específicos

- a) Identificar las características socio demográficas de los estudiantes universitarios participantes de la investigación.
- b) Medir la procrastinación académica según las actividades que realizan, año de estudio y sexo en los estudiantes universitarios participantes de la investigación.
- c) Evaluar la creatividad en los estudiantes universitarios participantes de la investigación.
- d) Identificar la felicidad en los estudiantes universitarios participantes de la investigación.
- e) Correlacionar la autorregulación académica (dimensión de la procrastinación académica), creatividad y felicidad.
- f) Relacionar la postergación de actividades (dimensión de la procrastinación académica), creatividad y felicidad.
- g) Establecer las diferencias en la creatividad y felicidad de acuerdo a su nivel (alto, medio o bajo) de autorregulación académica.
- h) Hallar las diferencias en creatividad y felicidad de acuerdo a su nivel (alto, medio o bajo) de postergación de actividades.

3. HIPÓTESIS

El nivel moderado de autorregulación académica y postergación de actividades (dimensiones de la procrastinación) se relaciona con mayores valores de creatividad y felicidad en los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de San Agustín.

4. IMPORTANCIA DEL ESTUDIO

Según el INEI (2017) en el Perú el 35.8%, de los jóvenes entre 15 y 29 años cuentan con educación superior ya sea universitaria o técnica, cifra que según esta entidad aumentará en los años venideros. La educación universitaria en nuestro país según la ley N° 30220 “Ley universitaria” tiene como objetivo brindar un servicio de educación de calidad que permita el desarrollo de la investigación y de la cultura y por consiguientes, el desarrollo nacional. De acuerdo con el informe bienal emitido por la Sunedu (s/f) se espera del estudiante universitario que desarrolle y adquiera competencias para su inserción en la sociedad, a través de la interacción y recepción de los servicios educativos ofertados, lo cual repercuta de forma favorable en la economía de nuestro país. En este contexto lo que se espera es que el estudiante universitario tenga la predisposición de adquirir las competencias que necesita para ser un profesional competente. Sin embargo, la realidad de la vida de un joven estudiante universitario puede diferir con esta expectativa; Alvarez Blas (2010) en el estudio que realiza señala que al menos el 25% de estudiantes universitarios presentan problemas de procrastinación asociados frecuentemente con consecuencias académicas negativas como bajo rendimiento o abandono de cursos. Consolidándose como uno de los principales problemas que adolecen a los universitarios. Sobre esto, Córdova y Alarcón (2019) en una investigación realizada en Lima norte con el propósito de conocer la relación entre hábitos de estudio y la procrastinación académica, evalúan a 239 estudiantes de ambos sexos entre 18 y 35 años, encontrando que el 35.3% de estos presentaron procrastinación académica y pésimos hábitos de estudio. En nuestra ciudad, Sulio (2018) realiza un estudio que buscaba conocer la relación entre la procrastinación académica y el rendimiento académico en universitarios, para lo cual evaluó a 120 estudiantes de entre 21 a 27 años, hallando que el 58.3% de la muestra evaluada presentaba procrastinación alta y un bajo rendimiento académico.

El término de procrastinación académica es definido por Quiroz y Velarde (2017) como

la ausencia de autorregulación, específicamente como la tendencia de algunos estudiantes a dejar de lado o simplemente evitar una actividad que podrían realizar. Según el buscador académico Dialnet, la primera investigación que tiene el interés de estudiar la procrastinación académica en estudiantes universitarios fue publicada en el año 2008, y tuvo como propósito conocer la relación entre la procrastinación y la ansiedad ante los exámenes. En nuestro país la investigación más antigua publicada sobre este tema en el Repositorio nacional digital Alicia, fue la realizada por Nuñez (2014) con el propósito de determinar la relación entre el uso de las redes sociales virtuales y la procrastinación académica en estudiantes. Desde esta fecha hasta el año 2018, dicho repositorio alberga un total de 77 artículos publicados que tienen el propósito de estudiar la procrastinación académica en universitarios, de estos entre las variables de estudio más frecuentes se encuentran la ansiedad (estado, rasgo), estrés académico y adicción a redes sociales. No es de extrañar que estas últimas sean las variables con las que los investigadores más frecuentemente busquen estudiar la procrastinación académica, debido a que como señala Domínguez (2014) el postergar actividades académicas se ha tornado preocupante debido a su influencia sobre el rendimiento académico y los estragos que causa sobre el procrastinador, además de ser realizada de manera consciente. Confirmando este hecho Chávez y Morales (2017) realizaron un estudio en el que encontró que los estudiantes que tienden a postergar la realización de sus actividades académicas tienden a presentar bajo rendimiento y problemas de autocontrol académico, sobre esto Ramos, Jadán, Paredes, Bolaños y Gómez (2017) señalan que la procrastinación está asociada con ansiedad ante las evaluaciones, bajos niveles de creencias de autoeficacia, tensión psicológica ante la pronta entrega de tareas académicas, puntaje inferior en inteligencia emocional, entre otros. En base a lo mencionado se esperaría que la procrastinación afecte de forma negativa la vida del procrastinador. Pero pese a toda la evidencia expuesta Galarza et al. (2017) tras realizar una investigación con el propósito de conocer la relación entre la adicción al internet, el

rendimiento académico y la procrastinación académica en universitarios, llegan a la conclusión de que cómo se esperaba, existe una relación directa entre las variables procrastinación y adicción al internet; sin embargo para sorpresa de los investigadores, también hallaron que a pesar de que el uso de internet se asocia con un inadecuado aprendizaje, en el grupo de estudiantes con niveles medios de procrastinación y alto rendimiento académico, se observó que estos hacen un uso regulado del internet, siendo capaces de controlar el tiempo destinado a esta actividad. Esto sorprendió a los autores porque, al ser un estudio de naturaleza mixta, en la fase cualitativa, los estudiantes manifestaban que podían equilibrar el tiempo que le dedicaban a estar en internet y a estudiar, lo cual ocasionaba que estos tuvieran un buen rendimiento académico y menor estrés. Por confuso que parezca, esta no es la única investigación que ha obtenido resultados que han llevado a sus investigadores a plantearse si realmente el procrastinar es tan negativo como se piensa, en nuestro país, Oyanguren (2017) halló que aquellos estudiantes evaluados que presentaban ansiedad rasgo y procrastinación académica a nivel medio; eran capaces de decidir en qué momento le deben de poner mayor atención a la actividad académica dejada de lado al principio, y a pesar que lo hacen con poco tiempo; no se evidenciaron problemas significativos en su bienestar emocional o rendimiento académico.

Hallazgos como los mencionados han llevado que en los últimos años surja una nueva y controversial postura sobre la procrastinación académica, la denominada procrastinación controlada o autorregulada, la cual como afirma Sánchez (2012) en su libro “Procrastinación 101”, es aquella donde el procrastinador a través del aprendizaje de hábitos, técnicas y herramientas es capaz de identificar cuándo está excediéndose procrastinando y, llegado el momento, recuperar de nuevo el control. Esta nueva postura ha ocasionado que los estudiosos de la procrastinación y sus efectos se hayan enfrascado en un debate sobre si realmente procrastinar es tan negativo para el sujeto, y lo que esto significaría para los procrastinadores.

En opinión de los que llevamos la presente investigación y tomando como referencia la definición brindada por la Real Academia de la lengua Española (s/f), quien señala que la procrastinación es la acción de diferir o aplazar la ejecución de una actividad, inferimos que procrastinar es una acción y las acciones no son buenas ni malas y que quizá más que adoptar una postura radical ya sea a favor de la procrastinación o en contra, lo adecuado sería adoptar una postura intermediaria como señala Sánchez.

Sin embargo, para avalar la postura teórica mencionada, se hace necesario realizar investigaciones que aporten evidencia práctica, que permitan descubrir si el procrastinar de manera controlada aporta algún beneficio a la persona que lo practica. Por ello, el presente estudio pretende además de poder aportar evidencia práctica que permita aclarar el debate teórico referido, comprobar si como señala Sánchez en su libro, el procrastinar de manera controlada (moderada) se relaciona con niveles altos de creatividad y felicidad. Lo cual es de interés porque si bien es cierto que no existe ningún antecedente publicado en un buscador académico que haya estudiado con anterioridad esta relación, autores como Pavez, Mena y Vera (2011) señalan que la felicidad es un factor protector contra la ansiedad rasgo y estado, lo que concuerda con lo expresado por Sánchez (2012) quien señala que se puede utilizar la procrastinación de forma controlada para mejorar el estado de ánimo o en otras palabras tornarse más feliz, contradiciendo así la idea de que la procrastinación ocasiona ansiedad. Así también la creatividad ha sido muy valorada en estudiantes universitarios, debido a que como señala Einstein (1985) citado por Gutierrez et al. (2013) “sin personalidades creadoras que piensen por sí mismas es tan impensable el desarrollo de la comunidad como lo sería el desarrollo del individuo fuera del ámbito comunitario”; si bien es cierto que aún no se han realizado estudios que relacionen directamente la creatividad con la procrastinación, si se han realizado estudios que nos permiten vislumbrar lo importante de estudiar esta relación, como la investigación realizada por Elisondo, Chiecher et al. (2018), en la cual llegaron a la

conclusión de que aquellos estudiantes que realizaban actividades de ocio obtuvieron puntajes significativamente superiores en creatividad. Sobre lo hallado; Torres, Moyano et al. (2014) realizaron un estudio en el que buscaron conocer que comportamientos realizaban los estudiantes universitarios para sentirse felices, encontrando que las conductas pro felicidad que más realizan son las de reunirse con otros, practicar actividades de ocio y celebrar o festejar con amigos. Lo expuesto llevaría a pensar que la realización de actividades que involucran de cierta forma el aplazar los deberes académicos (actividades de ocio) sugieren un aumento de la creatividad y felicidad en estos.

Por todo lo expuesto esta investigación busca aportar nueva información abordando la procrastinación desde una postura intermedia que busca descubrir que el procrastinar de manera controlada, puede conllevar algún efecto positivo. En nuestro medio no se han realizado investigaciones hasta el momento que busquen conocer los efectos positivos de la procrastinación debido a que la mayoría de las personas que han investigado este tema consideran que nada bueno puede generar el procrastinar. Al llevar a cabo esta investigación se desea asumir el reto y partiendo del supuesto que el procrastinar de la manera correcta puede ser beneficioso para la persona, es que se plantea la presente investigación; buscando cambiar entre otras cosas esa mirada negativa que se tiene sobre este fenómeno.

De esta forma el presente estudio posee relevancia social, ya que los beneficiarios directos serán todos aquellos que cursan estudios no solo universitarios o técnicos sino también primarios y secundarios; a través de la propuesta de un programa que enseñe estrategias y dote de recursos a la persona, las cuales le permitan procrastinar de manera autorregulada previniendo así futuros padecimientos físicos y psicológicos y surgimiento de conductas disruptivas como la deserción académica. Así también posee relevancia científica, debido a que como se señaló anteriormente los estudios que abordan como objeto de estudio la procrastinación académica son escasos y más aún aquellos que buscan aportar evidencia

práctica a favor de la postura teórica que avala los efectos positivos de la procrastinación, de tal forma esta investigación aporta información que permita esclarecer esta postura en nuestro medio.

Finalmente, no se puede negar que la procrastinación académica es un tema de interés colectivo porque cada vez es más común en la sociedad, donde se tiene todo al alcance de las manos gracias a los avances tecnológicos, aplazar la realización de actividades por otras que son de satisfacción inmediata.

5. ANTECEDENTES

Entre las investigaciones internacionales que preceden a nuestro estudio podemos encontrar los trabajos realizados por:

Elisondo, Chiecher y Rita (2018) en un estudio titulado “Creatividad, ocio y rendimiento académico en estudiantes de ingeniería” realizado en Argentina, con el propósito de analizar las relaciones entre la creatividad, ocio y rendimiento académico, adoptó un diseño no experimental descriptivo-correlacional, teniendo como participantes a 132 estudiantes de las carreras de ingeniería. La aplicación de instrumentos fue realizada en dos momentos: en febrero del 2015 cuando los estudiantes de la muestra cursaban sus primeras clases, se les aplicó el Cuestionario socio demográfico, Cuestionario de Acciones Creativas (CAC) y Test CREA; en el segundo momento, un año y medio después de la primera aplicación, agosto 2016, se recabaron los datos sobre cantidad de materias aprobadas y promedio general de las calificaciones obtenidas del sistema de la universidad. Posteriormente los datos fueron analizados estadísticamente en el softwares SPSS en su versión 20, realizando estudios de frecuencias, medias, desviaciones estándar, prueba t student, anova y coeficiente de Spearman, tras lo cual llegaron a la conclusión de que, aquellos estudiantes que realizaban actividades de ocio obtuvieron puntajes significativamente superiores en creatividad, lo cual coincide con lo

encontrado en los antecedentes del estudio, que señalan que las personas creativas demuestran interés por participar en experiencias diversas; por otro lado, en este estudio no se halló relación alguna entre el rendimiento, ocio y creatividad.

Moreta, Durán y Villegas (2018) ejecutaron un estudio llamado “Regulación emocional y rendimiento como predictores de la procrastinación académica en estudiantes universitarios” en Ambato, Ecuador; cuyo objetivo fue determinar la relación existente entre la regulación emocional, el rendimiento académico y procrastinación académica en una muestra de 290 estudiantes universitarios (76,6% mujeres y 23,4% hombres), la metodología adaptada fue de tipo cuantitativa, con un diseño comparativo correlacional. Los instrumentos utilizados fueron: Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ), Escala de Procrastinación Académica (EPA), Escala de Procrastinación (ATPS); para analizar los resultados obtenidos según sexo, se hizo uso de la prueba t student, para conocer la relación existente entre las variables de estudio se usó el coeficiente de correlación de Pearson. Este estudio llegó a la conclusión de que no hay diferencia entre mujeres y hombres sobre su regulación emocional y procrastinación académica contradiciendo lo postulado por sus antecedentes. Por otro lado, se encontró que la regulación académica se correlaciona de manera baja y negativa con la procrastinación académica, lo que afirmaría que el inadecuado manejo de las emociones negativas incide en el aplazamiento de tareas, corroborando lo expresado por otros autores que mencionan que la procrastinación académica se puede entender como la intolerancia al estrés provocada por la planificación y ejecución de tareas. Adicionalmente se encontró que existe relación entre el nivel académico cursado y la procrastinación académica (correlación positiva), y con la regulación académica (correlación negativa), lo que significaría que a mayor edad es más probable que se den los aplazamientos, esto ha sido atribuido al aumento de la percepción de dificultad de los cursos y las prácticas pre profesionales.

Zarza, Bustamante, Casanova y Orejudo (2018) realizaron un estudio titulado “La

autoeficacia y la autoestima como predictores de la capacidad creativa en estudiantes universitarios” en Madrid, España; cuyo objetivo fue comprobar las relaciones existentes entre la creatividad y la autoeficacia creativa, teniendo como variables intermitentes la autoeficacia en general, autoestima y ansiedad. Para lograrlo se adoptó una metodología cuantitativa, y tuvo 53 participantes (26 hombres y 27 mujeres) entre 20 y 34 años. Los instrumentos utilizados fueron: Cuestionario de creatividad de Turtle, Cuestionario de autoeficacia creativa de Aranguren, Cuestionario de autoeficacia en general de Baessler, Cuestionario de autoestima de Rosenberg y STAI-T de Spielberg. Los datos obtenidos fueron sometidos a un análisis correlacional y de regresión. Todo esto permitió que se llegará a la conclusión de que existe relación entre las variables de autoeficacia creativa, autoestima y creatividad, lo cual indicaría que las primeras en mencionar pueden explicar la variabilidad de la creatividad. Por el contrario, en el estudio no se pudo comprobar la existencia de una relación entre las variables autoeficacia general, ansiedad rasgo y creatividad.

Rodriguez y Clariana (2017) realizaron una investigación en la ciudad de Barcelona, España titulada “Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico” cuyo objetivo era analizar la relación que existe entre la procrastinación académica y las variables curso académico y edad del alumno. Este estudio se realizó en 105 estudiantes de la carrera de sociología de ambos sexos y del primer y cuarto curso universitario. El instrumento que se les aplicó fue una versión adaptada y traducida del Test Procrastination Assessment Scale Students(PASS). Se obtuvo como resultados que el nivel de procrastinación de los estudiantes universitarios no depende del curso académico que están cursando y que no existe relación entre las variables curso y edad. Se encontró también que los estudiantes cuyas edades eran menores a los 25 años procrastinan significativamente más que los de mayor edad.

Garzón y Gil (2017) realizaron una investigación titulada “Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior” en la ciudad de Bogotá (Colombia), cuyo objetivo

fue analizar la relación entre los distintos componentes de la gestión del tiempo y la procrastinación académica. Los participantes del estudio fueron 494 estudiantes del primer año de universidad con edades comprendidas entre los 16 y 46 años. Como instrumentos se utilizó el cuestionario de Procrastination Assesment Scale Students (PASS) y el Time Management Behavior Questionnaire(TMBQ) para medir la gestión del tiempo. Como resultados se encontró que existe una relación negativa entre las variables procrastinación y gestión del tiempo, también se halló que los estudiantes que estudian y trabajan al mismo tiempo presentan mayor riesgo de procrastinar.

Galarza, Jadán, Paredes, Bolaños y Gómez (2017) realizaron un estudio titulado “Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico en estudiantes universitarios ecuatoriano” realizado en la ciudad de Quito, Ecuador; el objetivo de este estudio fue analizar la relación entre la procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de universitarios, para ello se adoptó una metodología mixta de dos fases, en la primera se aplicó un diseño de investigación cuantitativo no experimental, transversal y correlacional; en la segunda fase se hizo uso de un diseño cualitativo, basado en el paradigma constructivista, donde se recolectaron las narraciones de los participantes para explicar los resultados obtenidos en la primera fase. En la fase cuantitativa participaron 250 estudiantes (54% hombres y 46% mujeres) entre 17 y 31 años de edad, en la fase cualitativa participaron 12 estudiantes, con quienes se realizó grupos focales y entrevistas en profundidad. Los instrumentos aplicados fueron la Escala de adicción a internet (EAIL) y la Escala de procrastinación de Alvarez (EPA). Los datos cuantitativos fueron analizados con correlación de Pearson y t de student; en la fase cualitativo se realizó el análisis del contenido y codificación abierta. Los resultados obtenidos revelan que existe una correlación directa y positiva entre la procrastinación y adicción a internet, lo que sugiere que los estudiantes con mayores niveles de procrastinación pueden estar conectados por largas horas en internet; así también se encontró que los estudiantes con alto

rendimiento académico presentan niveles inferiores de procrastinación y adicción a internet; no se encontró diferencia por género. Sobre los resultados cualitativos se encontró que, los estudiantes universitarios atribuyen su condición procrastinadora como consecuencia del estilo de crianza que han recibido, específicamente con los padres mayormente permisivos, así también se halló que a pesar de que el uso de internet se asocia con un inadecuado aprendizaje, en el grupo de estudiantes con niveles medios de procrastinación y alto rendimiento académico, se observó que estos hacen un uso regulado del internet, donde controlan el tiempo destinado a esta actividad.

Clariana, Cladellas, Badia y Gotzens (2011) llevaron a cabo un estudio titulado “La influencia del género en variables de la personalidad que condicionan el aprendizaje: inteligencia emocional y procrastinación académica” en la ciudad de Barcelona, España; esta investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre la procrastinación académica y la inteligencia emocional, así como conocer la influencia del género y la edad en estas variables. La muestra estuvo conformada por 212 estudiantes de psicología, tras los criterios de exclusión esta se redujo a 192 (23.44% varones y 76.56% mujeres) cuyas edades oscilaban entre los 20 y 42 años. Los instrumentos utilizados fueron: La escala D de Demora (procrastinación académica), Emotional Quociente Inventory (EQ-i) y la escala V del OCQ (sinceridad y deseabilidad social). Para analizar los datos obtenidos se realizó un análisis múltiple de covarianza (MANCOVA). Los resultados obtenidos permitieron que se concluyera que la inteligencia emocional se relaciona con la personalidad (estabilidad emocional) y con un buen rendimiento académico; así también los autores afirman que la falta de amabilidad, la baja consciencia, la inestabilidad emocional, la procrastinación y una baja inteligencia emocional contribuyen a dificultar el rendimiento académico, lo cual se afirma con la relación negativa encontrada entre la inteligencia emocional y la procrastinación.

Entre las investigaciones realizadas en nuestro país cuyo tema de estudio también fue

la procrastinación encontramos los de estudios realizados por:

Córdova & Alarcón (2019) realizaron un estudio titulado “Hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes universitarios en Lima Norte”, el cual persiguió el propósito de determinar la relación entre los hábitos de estudio y procrastinación académica; el estudio fue de tipo correlacional de diseño no experimental; la muestra estuvo conformada por 239 estudiantes de ambos sexos de 18 a 35 años. Los instrumentos utilizados fueron: El inventario de hábitos de estudio CASM-85 y la Escala de Procrastinación Académica (EPA), los datos recolectados fueron analizados haciendo uso de distribución de frecuencias, porcentaje, t student y chi cuadrado. En la investigación se halló que en la muestra no existe relación significativa entre los hábitos de estudio y la procrastinación académica; sin embargo al analizar las dimensiones que componen a ambas variables se encontró relación entre la preparación para los exámenes (hábitos de estudio) y la postergación de actividades (procrastinación académica); así también se encontró relación entre la dimensión forma de escuchar la clase y la autorregulación académica; de esto se colige que los estudiantes que tienden a procrastinar de forma desmedida suelen estudiar en condiciones poco óptimas y con poco tiempo; así también la forma cómo un estudiante escucha durante clases puede ser una manifestación de la autorregulación académica, capacidad que posee el estudiante para controlar sus pensamientos y comportamientos relacionado al ámbito académico.

Oyanguren (2017) en su investigación titulada “Procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada” se plantea el objetivo de determinar la relación que existe entre la procrastinación y la ansiedad rasgo; el método empleado fue el hipotético deductivo, tipo cuantitativo y diseño no experimental; el grupo muestral estuvo conformado por 47 estudiantes; los instrumentos empleados fueron: La escala de procrastinación académica de Solomon y Rothblum y el Inventario auto descriptivo de Ansiedad estado rasgo de Spielberg; el análisis de datos fue realizado con la prueba de Rho de

Spearman. El estudio llegó a la conclusión de que en la muestra evaluada no existe relación entre las variables de estudio, lo cual se contradice a los estudios sobre este tema que lo preceden; esto se debería a que los estudiantes universitarios evaluados, tienden a dejar al último sus actividades académicas debido a la fuerte presión laboral y familiar a la que están sometidos para pagar sus gastos personales y/o de estudios; sin embargo, son conscientes del grado de dificultad que esto les puede presentar por lo que tratan de manejar sus emociones y el estrés poniéndole mayor atención a las actividades académicas habituales. Así también los estudiantes evaluados presentan ansiedad rasgo y procrastinación académica a nivel medio; de lo que los autores infieren que estos son capaces de decidir en qué momento le deben de poner mayor atención a la actividad académica dejada de lado al principio, y a pesar que lo hacen con poco tiempo; no se evidencia problemas significativos en su bienestar emocional o rendimiento académico.

Yarlequé, Monroe y Nuñez (2016) realizaron un estudio titulado “Procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior de Lima y Junín” (Perú) cuyo objetivo fue establecer qué relación existe entre procrastinación, estrés y bienestar psicológico en los estudiantes de educación superior. La presente investigación es de tipo descriptiva correlacional y tiene como población 1006 estudiantes universitarios. Para medir las variables de estudio se utilizaron el cuestionario de Procrastinación (Ipaguirre, Bernardo y Javier, 2014); el cuestionario de modos de afrontamiento de estrés (Salazar y Sánchez, 2013) y la escala de bienestar psicológico de RYFF. Se encontró que el 20% de la muestra son procrastinadores; los estudiantes que obtuvieron un menor puntaje de procrastinación tienen un mayor nivel de motivación e inversamente. En conclusión, no se halló relación entre procrastinación y enfrentamiento al estrés, ni entre afrontamiento al estrés y bienestar psicológico; así tampoco se obtuvo relación alguna entre el afrontamiento al estrés y los niveles bajos y altos de procrastinación; de todo esto se colige que en la muestra estudiada el bienestar

psicológico no está influido por el afrontamiento al estrés, pero la procrastinación si influye sobre este, es decir los estudiantes menos procrastinadores poseen mayor bienestar psicológico.

Condori, Mamani y Mamani (2016) llevaron a cabo una investigación titulada “Adicción a Facebook y procrastinación académica en estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca - 2015” en la ciudad de Puno, Perú; cuyo propósito fue describir la relación existente entre la adicción a Facebook y procrastinación académica. El método utilizado fue de tipo correlacional, con un diseño no experimental, transversal; la población total estudiada constó de 1002 estudiantes; para el análisis se usó la prueba de correlación de Pearson. Los instrumentos que se utilizaron fueron: Cuestionario de uso de Facebook y Escala de Procrastinación Académica (EPA). Los resultados obtenidos indican que el 87.1% de la muestra estudiada evidencia un nivel de adicción al Facebook, con respecto a la procrastinación académica un 45.4% se encuentra en un nivel promedio, un 33.9% en nivel alto y un 8.7% en nivel bajo; sobre la procrastinación académica el 61.9% obtuvo un nivel promedio de autorregulación académica y el 32.6% presenta un nivel alto de postergación de actividades; así también encontraron la existencia de una relación significativa directa entre la postergación de actividades y la adicción al Facebook y una relación significativa indirecta entre la autorregulación académica y la adicción al Facebook.

Alegre (2016) realizó una investigación denominada “Relación entre la reflexión en el aprendizaje, la autoeficacia académica y la autorregulación del aprendizaje con la procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima metropolitana”, el objetivo planteado fue el de determinar la relación entre la reflexión en el aprendizaje, la autoeficacia académica y la autorregulación del aprendizaje con la procrastinación académica. El tipo de estudio adoptado fue el descriptivo, con diseño correlacional, transversal, no experimental. La muestra estuvo constituida por 371 estudiantes de pregrado en condición de estudiantes

regulares. Los instrumentos utilizados fueron: Escala de reflexión en el aprendizaje – ERA, Cuestionario sobre autoeficacia académica general, Cuestionario de autorregulación del aprendizaje y Escala de procrastinación académica. Los resultados obtenidos fueron sometidos a análisis estadístico descriptivo y coeficiente de correlación Spearman; posterior a esto se llegó a la conclusión de que, a mayor confianza en las propias habilidades, mayor es la probabilidad de que el estudiante inicie, desarrolle y complete sus tareas sin postergarlas; teniendo como requisito indispensable que el alumno posea la capacidad de reflexión y regulación (conciencia y control) de la acción procrastinadora, con la finalidad de corregirse y optimizar su propio proceso de aprendizaje (autorregulación académica), esto se ve reflejado en la relación negativa hallada entre la procrastinación académica y la autorregulación de aprendizaje.

Bastidas (2016) realiza un estudio en la ciudad de Lima (Perú) denominada “Procrastinación y rasgos de personalidad en estudiantes de una universidad privada de Lima este” cuya hipótesis a comprobar era que existe relación significativa entre rasgos de personalidad y procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Lima este. El diseño de la investigación es no experimental de corte transversal y las variables fueron procrastinación y personalidad. Las personas que integraron la muestra fueron elegidas por un tipo de muestreo no probabilístico intencional y contaron con la participación de 400 estudiantes de ambos sexos cuya edad oscilaba entre los 18 y 30 años. Para la recolección de datos se utilizaron La escala de procrastinación de Gonzales (2014) y El cuestionario de personalidad de Eysenck Revisado (EPQ – R). Obtuvieron como resultado que los estudiantes más extrovertidos presentaban un menor nivel de procrastinación ($p < ,044$). Por otro lado, se encontró que altos niveles de neuroticismo están relacionados con altos niveles de procrastinación al igual que a mayor psicoticismo mayores niveles de procrastinación.

Hoyos (2015) realiza una investigación titulada “Efectos de un programa ¡Empieza ya!

Para reducir la procrastinación en ingresantes de una universidad privada” en la ciudad de Chiclayo (Perú) de tipo experimental en 70 alumnos ingresantes a la carrera profesional de Ingeniería Civil cuyas edades oscilaban entre los 16 y 19 años, de ellos se seccionó a 20 estudiantes de ambos sexos que obtuvieron los niveles más altos de procrastinación, de estos 10 conformaron el grupo control y 10 el grupo experimental, utilizando para esta distribución un muestreo de tipo probabilístico. La hipótesis que se buscó corroborar fue que la aplicación del programa “Empieza ya” reduce los niveles de procrastinación en los ingresantes de una universidad privada. El instrumento que se utilizó para medir la procrastinación fue La escala de procrastinación en adolescentes (EPA) el cual fue previamente validado. Como resultado se obtuvo que se comprobó la hipótesis planteada ($p < 0.01$) lo cual significa que se logró reducir la procrastinación en los participantes del programa, también se encontró que los estudiantes varones (70%) presentan mayor nivel de procrastinación que las mujeres (30%).

Durand y Cucho (2015) realizaron una investigación titulada “Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima este”, con el objetivo de determinar si existe relación significativa entre los niveles de procrastinación y ansiedad; el diseño adoptado fue de tipo no experimental, descriptivo, correlacional. Los instrumentos utilizados fueron: La escala de procrastinación académica y El inventario de ansiedad de Beck; los datos recolectados fueron analizados con Smirnov y Rho de spearman. Llegando a la conclusión de que entre las variables de estudio existe una relación leve pero altamente significativa, es decir que los estudiantes que procrastinan académicamente presentan también signos de ansiedad; sobre esto también se halló una relación significativa entre la dimensión procrastinación crónico emocional y la ansiedad, sobre esto el autor presenta dos posturas contradictoria, la primera señala que procrastinación crónica emocional es una conducta dilatoria que se genera por una carencia en la administración del tiempo para cumplir responsabilidades académicas en un plazo determinado y por la sustitución con otras

actividades de mayor agrado (Gonzales, 2014), la segunda hace mención de que las demoras, a propósito, pueden representar un mecanismo de automotivación en sujetos que requieren niveles intensos de estimulación para poder lograr dicha acción, es por ello, postergan sus tareas basándose en la idea de que las desarrollarán mejor bajo la presión del tiempo (Ferrari, 1994), los resultados hallados en el presente estudio confirman lo señalado en la primera postura.

En nuestra ciudad de Arequipa las investigaciones sobre este tema realizadas en los últimos años han sido las siguientes:

Quiroz y Velarde (2017) realizaron una investigación titulada “Procrastinación académica e inteligencia emocional en estudiantes de la universidad Católica Santa María” en la ciudad de Arequipa, Perú; de tipo correlacional y con el propósito de determinar el grado de relación existente entre las variables de procrastinación académica e inteligencia emocional. Los instrumentos que se utilizaron fueron Escala de procrastinación académica de Busco D.A. y el Inventario de inteligencia emocional de Baron. La muestra estuvo conformada por 353 estudiantes de primer año de ambos géneros de las escuelas profesionales de Publicidad y multimedia, Comunicación social y Psicología, Ingeniería mecánica, Ingeniería de minas e Ingeniería de sistemas; se excluyó a todo aquel estudiante que superara los 18 años de edad. Se obtuvo como resultado que los estudiantes que presentan altos niveles de procrastinación poseen bajos niveles de inteligencia interpersonal, estado de ánimo y cociente emocional en general. Se encontró también que los varones presentan mayor nivel de procrastinación que las mujeres. Así se llegó a la conclusión de que los estudiantes procrastinadores tienen una pobre inteligencia emocional.

Abado y Caceres (2018) llevaron a cabo un estudio titulado “Procrastinación académica y ansiedad frente a evaluaciones en estudiantes de primer año de la Escuela Profesional de Psicología” en la ciudad de Arequipa, Perú. Esta investigación tuvo como finalidad identificar

la relación entre la conducta de procrastinación y la ansiedad frente a los exámenes. El tipo de investigación fue descriptiva correlacional. La muestra fue conformada por 143 estudiantes de primer año y seleccionada por un muestreo no probabilístico de tipo intencional. Así también, para el recojo de información se utilizaron los instrumentos de: Escala de Procrastinación Académica (PASS) de Solomon y Rothblum y Escala de Reacción ante las evaluaciones (RTT) de Sarason. Como resultado se obtuvo que el 79% de la muestra fueron mujeres, su nivel de ansiedad ante situaciones de examen fue promedio bajo (33.6%), y su nivel de procrastinación académica fue de un nivel promedio alto. Por otro lado, se encontró una relación significativa entre la procrastinación auto reportada y los pensamientos negativos, pensamientos irrelevantes y síntomas fisiológicos (sub escalas de la ansiedad). Respecto a las razones para procrastinar, el 39.9% puntuó en un nivel promedio alto en la sub escala reacción ante las exigencias. Todo esto llevó a concluir que existe relación significativa positiva entre la conducta de procrastinación y la ansiedad frente a los exámenes en los estudiantes evaluados.

Sulio (2018) realiza una investigación titulada “Procrastinación académica y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Psicología del penúltimo año de una universidad de Arequipa”, con el objetivo de identificar la relación existente entre las variables procrastinación académica y rendimiento académico, en una muestra conformada por 120 estudiantes; el estudio fue de tipo descriptivo correlacional, transversal. Para el recojo de datos se utilizó la Escala de procrastinación académica (EPA) y se solicitó acceso a las calificaciones de las personas evaluadas. Se obtuvo como resultado que el 70% de los evaluados presenta un nivel de procrastinación académica moderada, así también el 52.5% obtuvo un nivel promedio de calificaciones (13 a 14.99). Por otro lado, se encontró una relación estadísticamente significativa e indirecta entre las variables autorregulación académica y rendimiento académico, como también entre postergación de actividades y rendimiento académico; de esto la autora concluye que a mayor postergación académica menor es el rendimiento obtenido.

6. LIMITACIONES DEL ESTUDIO

Tras realizar el presente estudio, a continuación, se hace mención de las limitaciones encontradas con el propósito de que aquellas personas que deseen estudiar los temas tratados en esta investigación, tengan a bien considerarlos:

Sobre los instrumentos utilizados para el recojo de información, si bien estos contaban con baremos peruanos, lo ideal hubiera sido que tuvieran baremos locales (arequipeños), para disminuir la probabilidad de error al momento de analizar estadísticamente los datos obtenidos, considerando que no es lo mismo interpretar a una población desde una perspectiva nacional (general) que desde un enfoque local (específico).

En cuanto a la muestra que fue elegida para participar del estudio, esta fue seleccionada de forma intencional debido a la accesibilidad que se podía tener a ella, se sugiere que al replicar esta investigación se considere trabajar con estudiantes de diferentes escuelas profesionales, como también universidades; con la finalidad de poder realizar una comparación no sólo entre años académicos, sino también entre escuelas profesionales o centros de estudio; entendiendo que existen diferencias en la formación que se imparte lo cual puede repercutir sobre los resultados obtenidos.

Respecto a la metodología de estudio adoptada, con el propósito de ampliar la información obtenida y así poder aportar mayor evidencia práctica sobre el debate manifestado existente entre aquellos que afirman que la procrastinación es negativa para todo aquel que procrastina y entre aquellos que refieren que la procrastinación podría acarrear efectos positivos si esta es de manera controlada; la metodología de estudio que se debería de adoptar sería experimental, dónde se seleccione como muestra a estudiantes que tengan un nivel alto de procrastinación y se les someta a un programa, cuyo objetivo no sea enseñarles a dejar de procrastinar, sino por el contrario, que les proporcione herramientas que les ayuden a autorregular su procrastinación; para este programa se sugiere considerar las estrategias

planteadas por Sanchez (2012) en su libro “Procrastinación 101”. La adopción de este método se recomienda debido a que si bien una metodología de estudio descriptiva correlacional permite describir y conocer cómo se da un fenómeno dentro de un determinado contexto, no aporta información que permita comprobar realmente si una persona que es capaz de procrastinar de manera controlada puede tener mayor creatividad y felicidad que una que no es capaz de controlar de forma adecuada su procrastinación; además de proporcionar evidencia sobre las técnicas y estrategias que se podrían utilizar para lograr dicho propósito.

7. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

7.1 Procrastinación académica

En el ámbito académico la procrastinación ha sido definida como la ausencia de autorregulación, específicamente es la tendencia de algunos estudiantes de dejar de lado o simplemente postergar una actividad que podrían realizar (Tuckman, 2000, citado por Quiroz y Velarde, 2017).

7.2 Felicidad

Según Reynaldo Alarcón (2006) la felicidad es un estado de satisfacción, más o menos duradera, que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado.

7.3 Creatividad

Según Gilford (1968) citado por Barraca y Artola (2015) define la creatividad como una forma diferente (o divergente) de procesar la información en la que se establecen una serie de nuevas conexiones que posibilitan el proceso creativo; permitiendo la resolución de problemas de una forma diferente a lo que lo hacen la mayor parte de los sujetos. Añade que la creatividad, se refiere a las características que son propias de los individuos creadores, como

la fluidez, la flexibilidad, la originalidad y el pensamiento divergente.

8. VARIABLES E INDICADORES

Tabla 1

Operacionalización de variables

Variables	Indicadores	Niveles de escala
Procrastinación académica	Autorregulación académica	Escala intervalar
	Postergación de actividades	
Creatividad	Niveles	Escala intervalar
	Sentido positivo de la vida	
Felicidad	Satisfacción con la vida	Escala intervalar
	Realización personal	
	Alegría de vivir	

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LA LITERATURA

1. Procrastinación académica

1.1 Definición e historia del término procrastinación

El origen de la palabra procrastinación que tan a menudo escuchamos hoy, se remota a la antigüedad, debido a que se ha encontrado evidencia de la utilización de este término desde hace 800 años antes de Cristo, dónde el poeta Hesíodo deleitaba a su público con escritos que expresaban lo perjudicable que era el aplazamiento de tareas, inclusive existen investigaciones que aseguran que el Rey de Babilonia, Hamurabi, en el año 1790 antes de Cristo, considera a la procrastinación dentro de una de las leyes de su famoso código, mediante el establecimiento de fechas máximas para ejecutar quejas, debido a que consideraba que el aplazamiento de estas era perjudicial para su sociedad. El término de “procrastinación”, tal y como lo conocemos en la actualidad, es de origen inglés, proveniente de la palabra procrastinate, lo que etimológicamente significa aplazar para mañana (Angarita, 2012)

Tradicionalmente el término procrastinación ha sido asociado con factores negativos, y

es que es mucha la evidencia que existe dónde se ha comprobado que la persona que procrastina sin control o de manera crónica tiende a padecer de ansiedad, evidencia bajo rendimiento, mala gestión del tiempo, entre otros. Sin embargo, en los últimos años estudios recientes han encontrado que el procrastinar se puede asociar positivamente con el rendimiento académico siempre y cuando se cumplan ciertos criterios, estos resultados no se han podido explicar desde la perspectiva negativista de la procrastinación, por lo que autores como Chun y Choi (2005) se animan a señalar que:

La procrastinación no siempre ha sido vinculada con eventos o consecuencias percibidas como negativas o perjudiciales. Hay quienes afirman que la procrastinación puede ser positiva y en particular hablan de los posibles efectos beneficiosos de una conducta de procrastinación “activa” sobre las actitudes y el desempeño de los individuos. Según esa línea de análisis, aunque los procrastinadores “activos” lo hacen en grado similar a los procrastinadores “pasivos”, la diferencia estaría en las condiciones del uso intencional de tiempo, el control del tiempo, las creencias de auto-eficacia, los estilos de afrontamiento y los resultados finales incluyendo el rendimiento académico, entre unos y otros. (p. 247)

1.2. Definición de procrastinación académica

En la actualidad existen diferentes concepciones formuladas para comprender el término de procrastinación, de la misma forma, se han planteado varias definiciones para conceptualizar el fenómeno de procrastinación académica; a continuación, se hace mención de aquellas que a nuestra consideración son las más destacadas:

Cuzcano y Ruiz (2017) señalan que “la procrastinación ocurre cuando uno deja cosas sin hacer, usando excusas. Se trata de un fenómeno complejo que se manifiesta ante todo como

una muy mala gestión del tiempo. El procrastinador suele o bien sobrestimar el tiempo que le queda para realizar una tarea, o bien subestimar el tiempo necesario -según sus recursos propios- para realizarla” (p.26).

Quant y Sánchez (2012) argumenta que “la procrastinación académica es el comportamiento evitativo de las responsabilidades y actividades académicas debido, tal vez, a que estas son percibidas como aversivas” (p.47). Como, por ejemplo, prometer hacer las tareas más tarde, excusar o justificar los retrasos en la realización de las tareas, y evitar la culpa frente a la no realización de una tarea académica.

1.3. Perfil del estudiante procrastinador

Cuzcano y Ruiz (2017) refieren sobre la procrastinación en estudiantes que:

Lo que para algunos puede ser entendido como pereza, para los profesionales de la Psicología y la Educación este es un serio problema que cada día va en aumento. El estudiante procrastinador se va a caracterizar por postergar las cosas, no saber organizarse para la actividad de estudio, aplicar la ley del menor esfuerzo en la tarea académica y solo responder en el aula para salir del paso, o priorizar el placer antes que el deber. (p.26)

Sobre esto, Sanchez, Castañeiras y Posada, (2012) refieren que el estudiante procrastinador se caracteriza por no planificar sus actividades académicas en congruencia con el tiempo de entrega de las mismas, postergan sus actividades para último momento, teniendo como consecuencia bajo rendimiento académico que traen consigo el abandono de sus cursos o retiro por repitencia.

Cuzcano y Ruiz (2017) sobre esto refieren que:

Una de las actitudes típicas de un estudiante procrastinador es la excesiva autoconfianza., una falsa sensación de autocontrol y seguridad, postergando día

tras día la realización de una tarea que no solamente no le ilusiona hacer, sino que, en cierta manera “ya la da por hecha” en su mente por lo confiado que está (“se hace en un ratito”), aun cuando ni siquiera ha realizado el más mínimo esfuerzo por intentar hacerla. Sin embargo, al acercarse el plazo de entregar sus trabajos, rendir una prueba o cumplir un trabajo grupal, su actitud es de trabajar en ello de forma atropellada, con una gran carga de estrés y en ese momento se enfrenta a otro autoengaño, y es el de la profecía auto cumplida: “Solo bajo presión trabajo bien”. Y si la nota le es favorable después, la conducta se auto refuerza, pero la calidad en su formación profesional decae. (p.26)

En base a las observaciones realizadas a los estudiantes que procrastinan, se ha llegado a la conclusión de que existen diferentes tipos de procrastinadores, siendo la clasificación más frecuente dada por la frecuencia en la que tienden a procrastinar; teniendo así al procrastinador ocasional (aquel que procrastina sólo en algunas situaciones) y al cotidiano (estudiante que procrastina siempre la realización de todas sus actividades académicas) (Dominguez, Villegas y Centeno, 2014).

Asimismo, Cuzcano y Ruiz (2017) identifica “tres tipos de estudiantes procrastinadores: Los arriesgados (aquellos que esperan a último momento por la adrenalina); los evasivos (como el fracaso) y los indecisos (no pueden tomar una decisión, postergando todo, no hace falta hacerse responsable de los efectos que ello acarrea)” (p.26).

En conclusión, los estudiantes universitarios que postergan sus responsabilidades suelen caracterizarse por generar promesas de cumplimiento futuro de sus tareas, excusar y justificar su comportamiento de retraso en la presentación de trabajos, evadir la culpa de su no atención a las actividades que demandan un esfuerzo sostenido, evitar un cambio de paradigma para empoderarse de su comportamiento académico y por la tendencia a realizar actividades

que tengan un refuerzo positivo inmediato y no de aquellas que demanden una proyección a un logro futuro (Ramos, Jadán, Paredes, Bolaños y Gómez, 2017).

1.4. Causas y consecuencias de la procrastinación en estudiantes universitarios

Son muchas las causas que llevan a los estudiantes a procrastinar, sobre esto Ruiz (2007) refieren que:

En el colegio se observan niños a los que la mamá les hace la tarea para que no tenga nota desaprobatoria, o ellas le facilitan todo a los hijos y por eso no se esfuerzan lo suficiente ya que mamá tarde o temprano les solucionará el problema. Igual en la secundaria, se aplica la ley del menor esfuerzo y los padres sienten que ya deben tomar distancia respecto de las cosas como tareas, repaso, estudio y contactos con el colegio. También se ha visto en la Universidad estudiantes que llegan con poca base académica, sin una metodología de estudio y trabajo intelectual y que ante las presiones de los cursos en el ciclo decaen pronto en su estado emocional ante la más mínima dificultad y se envuelven en una actitud depresiva, mostrando poco ánimo o falta de voluntad por asistir a clases, atenderla y cumplir con sus obligaciones académicas. En otros casos, están los estudiantes que, buscando la perfección, quedan inconformes con lo que realizan, con la nota que se les coloca en el trabajo o la exposición, se desmotivan y les cuesta mucho volver a empezar, o volver a realizar proyectos nuevos porque temen que no podrán hacerlo tan perfecto como ellos desean por lo que al final alcanzan una pobre motivación de logro. (p.22)

Así también se observa el problema entre los estudiantes con una baja tolerancia a la frustración que como menciona Sangres (2007) “Dejan las tareas a un lado ya sea por miedo a no saber enfrentarlas o por temor de sus resultados. Asimismo, se muestran apáticos frente al

grupo e interfieren la tarea de equipo postergando su aporte” (p.13). Sobre esto Vera (2007) refiere que “Muchos alumnos procrastinadores manifiestan en sus entrevistas de tutoría que desearían cambiar porque sienten la frustración, la culpabilidad, el abatimiento, pero no saben cómo y necesitan ayuda para hacer más fuerte su voluntad, su responsabilidad, su sentido del deber y del esfuerzo” (p.10).

Sobre las consecuencias que acarrea la procrastinación desmedida en los estudiantes universitarios, estas se pueden clasificar en:

- Consecuencias fisiológicas:

Las investigaciones realizadas sobre la procrastinación en estudiantes universitarios vinculan al estudiante procrastinador con mayor tendencia a la enfermedad en general y en particular con mayores niveles de estrés, ansiedad y alteraciones del ánimo y el humor, cerca de la fecha límite para el vencimiento de los plazos para las tareas asignadas.

La procrastinación crónica está relacionada con conductas menos saludables, como el realizar menos ejercicio físico, no se tienen hábitos alimentarios saludables, con un peor estado de salud y con el retardo en la búsqueda de tratamiento (Rodríguez y Clariana, 2017).

- Consecuencias psicológicas:

Algunos estudios indican que “el 95% de los adolescentes (aproximadamente) reportan comportamientos procrastinadores y un deseo de reducirlos. Sin embargo, al no lograrlo, ellos desarrollan un estado de angustia o auto culpa que, a su vez, se traduce en malos indicadores de salud mental y bajos rendimientos académicos” (Navarro, 2016, p.243).

- Consecuencias sobre el desempeño académico:

Es importante mencionar la influencia que tiene la procrastinación sobre el rendimiento académico, sobre todo en el ámbito universitario, dado que los estudiantes dependerán de sus calificaciones a la hora de acceder a másteres, posgrados e incluso algunos trabajos.

1.5. Procrastinación controlada (autorregulada)

La procrastinación controlada es una nueva vertiente que ha surgido para explicar las consecuencias que genera la procrastinación en la persona; tradicionalmente se piensa que aquella persona que procrastina padece de varios problemas como ansiedad, dificultad para una adecuada gestión de tiempo lo que se ha asociado con bajo desempeño laboral o en un entorno académico, bajo rendimiento; concibiendo así la procrastinación como negativo para la persona y prueba de ello es que no es de extrañar la cantidad de libros que han salido al mercado prometiendo estrategias que te ayudarán a erradicarla. Sin embargo, en los últimos diez años han salido estudiosos del tema a decir que la procrastinación no tiene porque necesariamente ser negativa para el procrastinador, iniciando un debate teórico entre los estudiosos de este tema. Este apartado busca presentar la teoría existente que respalda esta segunda premisa.

En el año 2010 el Departamento de Psicología de la University of Western Ontario realiza un estudio, dónde descubrieron que aquellos trabajadores que realizaban actividades que les resultaban más placenteras, resultaban ser más eficientes en su trabajo.

En particular, dicen haber observado una mejora de la creatividad y un incremento del rendimiento de hasta un 20% en personas estimuladas con música y vídeos con mensajes positivos y alegres. Incluso John Maeda dice en su libro “Necessary procrastination” que procrastinar es un factor primordial en el proceso creativo, porque cuando el coste de la procrastinación se incrementa, lo hace también la probabilidad de aparición de pensamientos radicalmente nuevos. (Sanchez,2012, p.18)

Así también en el año 2009, la University of Melbourne, descubrió “que los trabajadores que navegan por internet durante un tiempo de hasta el 20% de su jornada laboral, mejoran hasta en un 9% su productividad” (Sanchez,2012, p.18)

Sobre el cuestionamiento de si es cierto que la procrastinación puede acarrear efectos

positivos para quien procrastina; Sanchez (2012) afirma que

Se puede utilizar la procrastinación de forma controlada para mejorar nuestro estado de ánimo, lo que repercute directamente en nuestro rendimiento y, probablemente, también en nuestra creatividad. No lo pongo en duda. Pero antes de hacerlo es necesario aprender algunos hábitos, técnicas y herramientas que nos ayuden a identificar cuándo estamos traspasando la línea roja y, llegado el momento, recuperar de nuevo el control. Hacerlo sin esa preparación específica es un suicidio productivo. (Sanchez,2012, p.22)

Es que como afirma el autor sería iluso pensar que sólo por el mero hecho de procrastinar se podría obtener algún beneficio positivo, no es así, es por ello que surge la necesidad en medio de este debate teórico sobre si la procrastinación es positiva o negativa, acuñar y hablar de un nuevo término “procrastinación controlada” o conocida también como procrastinación autorregulada, la cual da cabida a hablar de una postura intermedia, dónde si el procrastinados ha aprendido técnicas y estrategias que le permitan controlar su procrastinación, esta sería beneficiosa para él.

2. Creatividad

2.1. Definición de creatividad

Es necesario antes de definir el término de creatividad, tener presente lo que Runco y Sakamoto citados por Corbalán (2008) refieren sobre ello, “La creatividad se encuentra entre las más complejas conductas humanas. Parece estar influida por una amplia serie de experiencias evolutivas, sociales y educativas, y se manifiesta de maneras diferentes en una diversidad de campos” (p.15), de esto se colige que:

La creatividad no debe de ser tan solo considerada como un rasgo de la persona, sino tiene que ser entendida como un proceso compuesto por muchos otros

rasgos, tornándose así en una función de orden superior. Además, para su definición se debe de recordar que el ser humano no existe aislado de su sociedad, sino que interactúa constantemente con esta, así que, para comprender una conducta, se debe de analizar al individuo en su interacción con su entorno (grupo social, cultural y otros). (Corbalán, 2008, p.19)

A lo largo de la historia han surgido diferentes formas de conceptualizar la creatividad, y es que algunos autores consideraron a este proceso como una simple yuxtaposición de rasgos o sino como una integración de los mismos según ciertas condiciones. Como ejemplo de esto, Corbalán (2008) hace mención a:

Feldman (1999) para quien las dimensiones implicadas en la creatividad serían básicamente los procesos cognitivos, los procesos socioemocionales, los aspectos familiares evolutivos y actuales, la educación y preparación, los aspectos socioculturales y las influencias históricas. (p.14)

En la actualidad existen distintas posturas metodológicas bajo las cuales se busca definir la creatividad, algunos optan por definirlas como un rasgo, otros desde un enfoque operacional y otros como una yuxtaposición o suma de factores. Es por ello que, considerando el objetivo del presente estudio, se adoptará las siguientes definiciones para entender la creatividad, las cuales serán las lumbresas bajo las cuales se pretenderá explicar los resultados hallados, estas son referidas por Chacón (2005) como:

- Definición operativa de la creatividad: Sternberg y Lubart (1997) definen la creatividad o a la persona creativa como aquella que genera ideas que son relativamente nuevas, apropiadas y de alta calidad.
- Definición conceptual de la creatividad: Guilford (1950), define la creatividad como la combinación de rasgos característicos de las personas creativas como son la invención, la elaboración, la organización, la composición, la planificación. Los

individuos que dan pruebas manifiestas de estos tipos de comportamientos son considerados como creativos. (p.4)

2.2. Teoría de la creatividad

Cómo se explicó al momento de conceptualizar el término de creatividad, está ha sido explicada considerando diferentes perspectivas, entre ellas las más resaltantes son las que definen a la creatividad a partir del producto, las que la consideran como un proceso, los que la asocian a un rasgo de personalidad o aquellos que piensan en ella como un proceso sistémico.

Así como la conceptualización ha sido entendida de diferentes formas, no es de sorprenderse que el enfoque teórico dado para explicar este proceso sea diferente; sin embargo, por el propósito que persigue el presente estudio, a continuación, se presenta la teoría propuesta por Guilford (1950) denominada pensamiento divergente, la cual será tomada como referente para explicar los hallazgos logrados.

Según Romo (s/f), Guilford basa su teoría en dos propuestas básicas: método diferencial y análisis factorial, partiendo de la idea de que el “talento creador” se presenta en grados distintos en las personas, pero esta diferencia no se encuentra ligada a la inteligencia sino más bien a una serie de rasgos o características de la persona, entendiendo por rasgo a una forma de comportamiento distinguible y relativamente perdurable, que diferencia a una persona de otra.

Al formular Guilford en el año 1950 la técnica que utilizaría para dar origen a su teoría, se planteó la hipótesis de que ciertas características de la persona se vinculaban de forma directa con la creatividad, a continuación, se presentan las características que consideró en primera instancia para formular su teoría, expuesto por Romo (s/f):

- Sensibilidad a los problemas: Se basa en el hecho de que al parecer la gente creativa es especialmente sensible a la existencia de problemas, a la necesidad de realizar un

cambio.

- **Fluidez:** Vinculada al origen de ideas creativas.
- **Originalidad:** Es concebida desde dos perspectivas: en función a la cantidad de respuestas generadas en base a un estímulo que cumplen con condiciones específicas o por la existencia de asociaciones entre respuestas generadas.
- **Flexibilidad:** Definida como la habilidad de abandonar viejas soluciones en la resolución de problemas, generando nuevas formas de solucionar dicho problema.
- **Análisis y síntesis:** Asociada al hecho de que las personas creadoras son buenas analizadoras de la experiencia, además de poseer la habilidad para organizar los elementos en un todo.
- **Redefinición:** Se entiende como una aptitud común de pensamiento creador favorecedora de la solución de problemas.
- **Evaluación:** El producto creativo es evaluado por su creador en función a su experiencia.

Tras realizar un análisis factorial de estos factores, Guilford (1950) arriba al siguiente descubrimiento sobre la clasificación de las personas en cuanto a su capacidad creativa:

- **Pensamiento convergente:** pensamiento orientado a la solución convencional de un problema.
- **Pensamiento divergente:** aquel pensamiento que elabora criterios de originalidad, inventiva y flexibilidad. (Romo, s/f)

Sobre el pensamiento divergente Álvarez (2010) menciona que “la creatividad puede plasmarse tanto en la invención o descubrimiento de objetos y/o técnicas, en la capacidad para encontrar nuevas soluciones modificando los habituales planteamientos o puntos de vista; o en la posibilidad de renovar antiguos esquemas o pautas.” (p.11)

Sobre el pensamiento convergente se puede decir que, quien lo posee normalmente

suele “optar por una sola solución para cada problema, de manera que toda la información ha de ordenarse y colocarse de forma correcta para conseguir inferir la solución. Personas así se adecúan con facilidad al tipo de trabajo que exige el aparato académico, sin poner en tela de juicio su orientación intelectual y pedagógica.” (Álvarez, 2010, p.13).

2.3. Creatividad en universitarios

Con el propósito de conocer sobre la creatividad en estudiantes universitarios, Villamizar (2012) realiza un estudio en el que entrevista a estudiantes con el objetivo de conocer sus apreciaciones sobre el tema, encontrando que:

Para los entrevistados las personas creativas son fundamentalmente originales e imaginativas, descripción coincidente con la concepción que tienen niños de educación primaria, los cuales según Díaz (2009) los ven como originales y los universitarios entrevistados quienes los perciben imaginativos. Parece que para los no expertos entrevistados solo bastaría con poseer esas dos condiciones. (p.221)

Dicho en otras palabras, “para un buen número de entrevistados la creatividad es un don que acompaña desde el nacimiento algunas personas y que se manifiesta independientemente de cualquier exigencia.” (Villamizar, 2012, p.223). Siguiendo esta misma línea de estudio, encontramos que Ramírez (2010) mostró que solo el 10% de los universitarios se consideraba nada creativos, afirmando que:

En los entrevistados no hay una posición clara respecto a la influencia de variables como edad, inteligencia, educación o género, para algunos todas inciden en este proceso para otros ninguna, los demás consideran que una de esas variables tienen más influencia que otra, en fin no hay una respuesta contundente, esta concepción coinciden con lo encontrado por diversas

investigadores que no han encontrado datos lo suficientemente categóricos para afirmar el predominio de por lo menos uno de los factores considerados, en algunas encontraron que la inteligencia no se relaciona con creatividad, otras que sí, lo mismo sucede con edad, sexo o género. (p.35)

Por otro lado, no ha faltado investigaciones que busquen describir a las personas creativas, por citar una de ellas, podemos hacer mención a la realizada por Alcalde (2018) quién describe a las personas creativas y las agrupa en tres categorías generales:

- Características cognoscitivas: Se basan en el conocimiento.
- Personalidad y cualidades motivacionales: Se basan en sus talentos.
- Acontecimientos o experiencias especiales durante el desarrollo: Se basan en el medio social, cultural, económico y religioso.

2.4. Procrastinación y creatividad

Sobre este tema la literatura existente no es abundante, sin embargo, en las fuentes que encontramos podemos notar que tienen algo en común, todas son concebidas bajo el enfoque de que el procrastinar es provechoso para la persona. Dicho esto, no es de sorprender que se afirme que una persona que procrastina es más creativa que aquella que no lo hace. Uno de los adeptos a este supuesto es Perry (2012), quien refiere que “El aplazar un trabajo puede significar la motivación que se necesita para llevar a cabo una tarea. El dejar para más tarde la ejecución de una actividad ayuda a la persona a que se concentre mejor, obtenga ideas creativas y/o analice diferentes soluciones para finiquitarla” (p.50). Sobre esto Partnoy (2012) hace mención de que “Se necesita de un tiempo extra para poder procesar la tarea y pensar en soluciones creativas; es decir, frente a una tarea se debe tomar un tiempo necesario para examinarla y más tarde proceder a realizarla” (p.12).

Así mismo, el autor del libro que dio origen a la presente investigación, Sanchez (2012)

hizo mención de que su teoría se basa en investigaciones que concluyeron que las personas que se dedican a actividades placenteras eran más creativas que aquellas que no.

3. Felicidad

3.1. Definición de felicidad

Con el propósito de definir apropiadamente este término, se consultó el Diccionario de la Real Lengua Española (s/f), encontrando que: “Define el vocablo felicidad como el estado del ánimo que se complace en la posesión de un bien. Satisfacción, gusto, contento”.

Así también Alarcón (2006), refiere que “Definimos la felicidad como un estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien anhelado” (p.100).

Sobre esto el autor menciona que:

- La felicidad es un sentimiento de satisfacción que vivencia una persona, y sólo ella, en su vida interior; el componente subjetivo individualiza la felicidad entre las personas.
- El hecho de ser un “estado” de la conducta, alude a la estabilidad temporal de la felicidad, puede ser duradera, pero, a la vez, es perecible.
- La felicidad supone la posesión de un “bien”, se es feliz en tanto se posee el bien deseado, es el objeto anhelado el que hace la felicidad de una persona. (Alarcón, 2006, p.101).

Así también el autor refiere que “la felicidad es un sentimiento de satisfacción que vivencia una persona, y solo ella, en su vida interior; el componente subjetivo individualiza la felicidad entre las personas.” (Alarcón, 2006, p.101). De lo expuesto se puede concluir, en palabras de Alarcón (2006) que:

Se experimenta satisfacción en tanto se logra obtener lo que deseamos; en tal

sentido, la felicidad es una respuesta consumatoria como consecuencia de la obtención del bien deseado, que se expresa mediante satisfacción, alegría, contentamiento, placidez y relajamiento. (p.104)

3.2. Teoría de la felicidad

De las teorías propuestas para explicar la felicidad, en el presente estudio se tomará como referencia la planteada por el peruano Reynaldo Alarcón (2006); el cual refiere que:

La felicidad es un estado, y a la vez, un proceso dinámico, que es generado por la interacción de un amplio número de condiciones o variables que actúan sobre el individuo provocando respuestas terminales de naturaleza positiva. Estas variables pueden agruparse de diferente manera: Biológicas (género, salud, malformaciones, etc.), psicológicas (rasgos de personalidad, autoestima, valores, creencias, afectos, etc.), y socioculturales (matrimonio, ingreso económico, familia, marginación, etc.). (p.105)

Basado en este supuesto, para el autor, la felicidad está compuesta por los siguientes factores:

- Factor I: Sentido positivo de la vida

Indica ausencia de estados depresivos, fracaso, intranquilidad, pesimismo y vacío existencial. En otras palabras, la felicidad significa estar libre de estados depresivos profundos, tener sentimientos positivos hacia sí mismo y hacia la vida.

- Factor II: Satisfacción con la vida

Expresa satisfacción con lo que se ha alcanzado y la persona cree que está donde tiene que estar, o porque se encuentra muy cerca de alcanzar el ideal de su vida.

- Factor III: Realización personal

Implica autosuficiencia, tranquilidad emocional, placidez; asociadas con el hecho de

que la felicidad es causada por el logro de las metas que la persona considera valiosas.

- Factor IV: Alegría de vivir

Esto hace referencia a lo maravilloso que es vivir, se refiere a experiencias positivas de la vida y sentirse bien.

3.3. La felicidad en estudiantes universitarios

Para entender la felicidad en estudiantes universitarios es necesario comprender que, para estos, en la etapa de vida que están atravesando, la felicidad se encuentra relacionada de forma directa con las variables de auto concepto físico y el auto concepto general en la adolescencia (Rodríguez, 2005). Esto en palabras del autor significa que “los jóvenes que tienen un mejor auto concepto físico manifiestan a su vez un mayor grado de bienestar psicológico, y experimentan una menor influencia de las presiones socioculturales” (Rodríguez, 2005, p.136). Sobre esto en otro estudio que buscaba conocer sobre cómo se da la felicidad en una población joven, se encontró que está asociado a la práctica regular de ejercicio físico, independientemente del tipo de ejercicio practicado. Los participantes que realizan ejercicio regularmente tienden a percibir mayor grado de salud, menor nivel de estrés y mejor estado de ánimo (Jiménez, Martínez, Miró y Sánchez, 2008).

Sin embargo, no existe mejor manera de comprender cómo es la felicidad en esta población es específico, que preguntándoles a ellos qué significa, es por ello que Benatuil (2003) realizó un estudio en una muestra de estudiantes argentinos, a quienes interrogó para conocer sus opiniones acerca de la felicidad y encontró que para ellos, las dimensiones relacionadas con vínculos personales, aceptación de uno mismo y logro de objetivos fueron las que discriminaron a los jóvenes que se auto percibían con alto y bajo bienestar. Esto llevo al autor afirmar que en la muestra que estudió “las experiencias generadoras de bienestar estaban relacionadas predominantemente con el establecimiento de buenos vínculos personales (gran

parte de los adolescentes relacionan el propio bienestar con el hecho de que sus seres significativos estén bien o mal).” (Benatuil, 2003, p.55)

Por otro lado, siguiendo la línea de investigaciones desarrolladas con el propósito de conocer más sobre cuáles serían las consecuencias de la felicidad en los estudiantes universitarios, en un estudio realizado por Caballero y Sánchez (2018) refiere que:

Cuando se ha estudiado en el ámbito universitario, se ha comprobado que los estudiantes felices tienen más probabilidades de finalizar sus estudios universitarios. La felicidad, ha sido asociada positivamente con el éxito académico y algunos autores han afirmado incluso que es el mejor predictor del rendimiento. (p.11)

En cuanto a las investigaciones que buscaron conocer la relación entre la felicidad y otros procesos cognitivos en la población universitaria, Caballero y Sánchez (2018) hace mención a los siguientes estudios:

Según Fredrickson y Joiner (2002) los afectos positivos (felicidad) aumentan la resiliencia, la capacidad de superar situaciones adversas y estresantes. Así también mejoran la capacidad de atención, producen una expansión y flexibilidad cognitiva, además de aumentar la creatividad.

Por su parte Moyano y Ramos (2007) afirman que la felicidad y bienestar suelen asociarse con la salud física, mental y la creatividad, siendo factores protectores de cuestiones tan relevantes como la depresión y el suicidio. (p.10)

3.4. Procrastinación y felicidad

Para comprender cuál es la relación existente entre procrastinación y felicidad, se puede proceder de dos formas, estudiando la relación que existe de forma directa entre estas dos variables o estudiando la relación existente entre la procrastinación y la ansiedad; en la

actualidad la mayor parte de las investigaciones que han perseguido el objetivo de conocer la procrastinación en estudiantes, la han relacionado con ansiedad; es por ello que en este apartado es necesario hacer mención a estos estudios.

Algunas investigaciones asocian el comportamiento de procrastinación académica con la ansiedad, sobre esto Pardo, Perilla y Salinas (2014) mencionan los estudios realizados por:

Vahedi, Farrokhi y Gahramani (2012) quienes se interesaron por comprender la relación entre la dilatación, estrategias de aprendizaje y la ansiedad en estudiantes universitarios de Irán, encontrando que la ansiedad tiene efectos negativos en el funcionamiento cognitivo, en el aprendizaje y en el rendimiento académico, argumentando que los estudiantes tienden a presentar más altos niveles de ansiedad cuando se enfrentan a situaciones evaluativas e instructivas. Por otro lado, Senécal, Koestner y Vallerand (1995) llevaron a cabo una investigación la cual tenía como objetivo determinar si la autorregulación es un predictor del comportamiento de procrastinación académica, encontrando que Los resultados hallados indican que las medidas de depresión, autoestima y ansiedad representan el 14 % de la varianza en la procrastinación académica y la autorregulación evidenció el 25 %; según los autores esto indica que el comportamiento de dilación no solo implica habilidades de gestión de tiempo o pereza sino un problema motivacional. (p.32)

Así también Hernández (2016) dice que existen correlaciones significativas entre la procrastinación académica y reacciones psicológicas y comportamentales como el estrés académico, sentimientos de depresión y tristeza, ansiedad, angustia, desesperación o problemas de concentración. Además de ellos, puede afectar de forma negativa a la autoimagen y autoaceptación del individuo. Además, de provocar otra serie de consecuencias como:

Aplazar irracionalmente las actividades académicas tienen un efecto negativo

en el rendimiento académico y este bajo rendimiento tiene a su vez un impacto en el bienestar psicológico debido a que el estudiante al observar dificultades para empezar a ejecutar y completar trabajos o estudiar para las evaluaciones terminan postergándolo, lo que genera dudas en su auto concepto y autoeficacia. Asimismo, considerando el efecto de la procrastinación en la salud mental, como es provocar estrés, sentimientos de culpa, vergüenza o de ansiedad. De esto se concluye que el bienestar psicológico se relaciona negativamente con la procrastinación, en este caso la procrastinación académica. (Hernández, 2016, p.48)

CAPÍTULO III

LA METODOLOGÍA

1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación según su paradigma es de tipo cuantitativo, definido por Hernández, Fernández y Baptista (2010) como aquella que hace uso de la recolección de datos para probar una hipótesis.

El diseño utilizado fue de tipo correlacional comparativo de corte transversal, elegido con el propósito de conocer el grado de relación o asociación que existen entre dos o más variables en un contexto particular, como también comparar los resultados obtenidos por grupos con alguna característica diferente en un momento establecido (Hernández et al., 2010)

2. SUJETOS

La población estuvo conformada por 1100 estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de San Agustín. De estos se eligieron para integrar la muestra de estudio a través de un muestreo de tipo intencionado no probabilístico, definido por

Hernández et al. (2010) como “el tipo de muestreo que permite seleccionar a un subgrupo de la población en la que la elección de los elementos no depende de la probabilidad sino de las características de la investigación” a 213 sujetos, quienes además cumplieron con los siguientes criterios:

2.1 Criterios de inclusión

- Ser estudiante del primer (inicio de la formación), tercer (intermedio de la formación) o quinto año (fin de la formación) de la carrera profesional de Psicología, con el propósito de identificar si el nivel de autorregulación académica y/o postergación de actividades varía según el año de estudio.
- Ambos sexos.

2.2 Criterios de exclusión

- No desear participar en la investigación.
- Completar indebidamente los formularios de evaluación.

2.3. Características de la muestra

Tabla 2
Datos sociodemográficos

Categoría	f	%
Grado		
Primer año	73	34.3
Tercer año	70	32.9
Quinto año	70	32.9
Sexo		
Femenino	146	68.5
Masculino	65	30.5
No refiere	2	.9

Etapa de vida		
Adolescente (12 – 17 años)	22	10.3
Joven (18 – 29 años)	161	75.6
Adulto (30 – 59 años)	2	.9
No refiere	28	13.1

Tabla 3
Actividades que realizan los estudiantes evaluados

Actividad	F	%
Sólo estudia	99	47
Realiza otra actividad además de estudiar	114	53
Estudia y trabaja	51	23.9
Estudia además otra carrera	57	26.8
Pertenece a una agrupación	49	23

3. INSTRUMENTOS Y TÉCNICAS

3.1. Ficha sociodemográfica:

Este instrumento fue elaborado por los investigadores, con la finalidad de recabar información sociodemográfica de los participantes del presente estudio, como son:

Tabla 4
Indicadores considerados en la ficha sociodemográfica

Indicador	Categoría
Edad	Adolescentes (12-17 años)
	Joven (18-29 años)
	Adultos (30-59 años)
Sexo	Femenino
	Masculino
Año académico	Primer año
	Tercer año
	Quinto año
Realiza otra actividad además de estudiar	Estudia y trabaja
	Estudia además otra carrera técnica o profesional
	Pertenece a una agrupación artística o deportiva

Considerando estos datos se analizaron los resultados obtenidos por los otros instrumentos.

3.2. Escala de procrastinación académica (EPA):

- Creada por: Deborah Ann Busko en el año 1998.
- Adaptada en nuestro país en dos ocasiones:

Primera ocasión: Óscar Álvarez en el año 2010 adaptó esta escala en la ciudad de Lima, con el objetivo de analizar las propiedades psicométricas de dicha escala en estudiantes de secundaria de Lima metropolitana.

Segunda ocasión: Dominguez *et al.* en el año 2014 realizan un estudio de validación y análisis de las propiedades psicométricas de la EPA en una muestra de estudiantes de una universidad privada peruana. Álvarez (2010) indica que la escala inicialmente

cuenta con 16 ítems cerrados, traducidos al español, lo que admite evaluar la propensión hacia la procrastinación académica. Pero Dominguez y sus colaboradores al efectuar el análisis de homogeneidad del test, descubrieron que no todos los ítems despuntaron el límite mínimo que era .20 por lo que 4 ítems fueron suprimidos. Resultando la escala compuesta por 12 ítems.

- Aplicación: Individual o grupal con un tiempo estimado de entre 8 a 12 minutos.
- Edad de aplicación: Estudiantes de que cursan la educación universitaria.
- Características de la escala: Los ítems de la EPA se puntúan en una escala Likert de 5 puntos.

Tabla 5

Ítems que avalúan la dimensión autorregulación académica y postergación de actividades

Indicador	Ítems
Autorregulación académica	Nº 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11 y 12
Postergación de actividades	Nº 1, 6 y 7

- Corrección del instrumento: El EPA se corrige haciendo uso de una escala normal para la dimensión de postergación de actividades y de una escala invertida para la dimensión de autorregulación académica, cada una permite conseguir un puntaje bruto, el cual es convertido con el apoyo de los percentiles para obtener una categoría.

Tabla 6
Interpretación de la dimensión autorregulación académica

Indicador	Puntuación	Percentil
Alta autorregulación	De 27 a menos	25
Media autorregulación	De 28 a 34	50
Baja autorregulación	De 35 a más	75

A menor puntaje obtenido mayor es el nivel de autorregulación académica, y viceversa.

Tabla 7
Interpretación de la dimensión postergación de actividades

Indicador	Puntuación	Percentil
Alta postergación	De 9 a más	75
Media postergación	8	50
Baja postergación	De 7 a menos	25

A menor puntaje obtenido menor es el nivel de autorregulación académica, y viceversa.

- **Confiabilidad:** El instrumento fue sometido a un análisis factorial confirmatorio en nuestro país, en el que se reveló que “la EPA presenta una estructura bifactorial. La confiabilidad se estimó mediante el alfa de Cronbach obteniéndose .816 para la escala total; .821 para el factor Autorregulación académica y .752 para el factor Postergación de actividades” (Dominguez, Villegas y Centeno, 2014, p. 293).
- **Validez:** Álvarez (2010) obtuvo una validez de constructo en nuestro medio, mediante el análisis factorial exploratorio donde el índice de Kaiser – Meyer – Olkin alcanza un valor de 0,80, indicando que las variables tienen un adecuado potencial explicativo. Además, la esfericidad de Bartlett alcanza un valor que es significativo

(Chi – cuadrado = 701,95, $p < 0,05$) lo cual indica que las correlaciones entre los ítems del instrumento son elevadas. Los resultados permiten establecer que el instrumento es válido para nuestro medio.

3.3. Test de imágenes Crea Inteligencia creativa:

- Elaborado por: Corbalán, Martínez y Donolo en el año del 2003.
- Finalidad: Que el evaluador pueda apreciar la inteligencia creativa a través de una valoración cognitiva de la creatividad individual según el indicador de generación de cuestiones.
- Aplicación del instrumento: Tanto individual como colectiva. Teniendo como ámbito de aplicación desde niños de seis años hasta adultos. El tiempo de evaluación es aproximadamente de diez minutos, siendo necesario contar con un manual, los tres tipos de ejemplares (A, B, C) y un cronómetro.
- Corrección del instrumento: Para su corrección se debe de realizar la siguiente fórmula:

$$P.D.: N-O-An+Ex$$

Donde:

N: Es el número correspondiente a la última pregunta realizada.

O: Número de omisiones.

An: Número de preguntas anuladas.

Ex: Número de puntos extra por preguntas dobles o triples.

- Interpretación: Se realiza en base al Puntaje Directo (P.D.) obtenido, el cual posteriormente es convertido en Puntuación Centil, haciendo uso de los baremos generales considerando si el evaluado es adulto, adolescente o niño. Para la interpretación, se ubica la puntuación centil obtenida en uno de los siguientes niveles:

Tabla 8
Interpretación del test de imágenes Crea inteligencia creativa

Indicador	Puntuación
Nivel alto de creatividad	De 75 a 99
Nivel medio de creatividad	De 26 a 74
Nivel bajo de creatividad	De 1 a 25

- Validez: El instrumento cuenta con validez de tipo predictiva en nuestro medio otorgada por Guzmán (2017), para ello realizó una correlación múltiple con la batería de creatividad de Guilford y las formas del Crea.
- Confiabilidad: El instrumento fue sometido a dos tipos de análisis en nuestro país, el primero fue el de confiabilidad a través de equivalentes obteniendo una confiabilidad alta de 0,892 y el segundo fue el de evaluación de jueces o juicio de expertos, obteniendo el instrumento un alfa de cronbach de 0,962. (Guzmán, 2017)

3.4. Escala de felicidad de Lima:

- Elaborado por: Reynaldo Alarcón Napuri en la Universidad Ricardo Palma en la ciudad de Lima, Perú en el año 2006.
- Aplicación del instrumento: Tanto individual como colectiva y su duración varía aproximadamente unos 10 minutos. Su ámbito de administración comprende a jóvenes, estudiantes universitarios y adultos.
- Características de la escala: Su forma de respuesta es tipo Likert, con cinco posibles opciones de respuesta: Totalmente de acuerdo, De acuerdo, Ni de acuerdo ni en desacuerdo; En desacuerdo y Totalmente en desacuerdo.

Tabla 9
Factores de la escala de felicidad

Factor	Ítems que lo evalúan
Sentido positivo de la vida	Nº 26 – 20 – 18- 23 – 22 – 2 – 19 – 17 – 11 – 7 y 14
Satisfacción con la vida	Nº 4 – 3 – 5 – 1 – 6 y 10
Realización personal	Nº 24 – 21 – 27 – 16 y 13
Alegría de vivir	Nº 12 – 15 – 16 y 13

- Interpretación: Este instrumento arroja como resultado un puntaje bruto total, obtenido de la suma de la respuesta de todos los ítems, el cual es interpretado de acuerdo a los siguientes niveles:

Tabla 10
Interpretación de la escala de felicidad

Indicador	Puntuación
Muy bajo	De 87 a menos
Bajo	De 88 a 95
Medio	De 96 a 110
Alto	De 111 a 118
Muy alto	De 119 a más

- Validez: El instrumento cuenta con validez de constructo, otorgada mediante un análisis factorial por su creador Alarcón en el año 2006 en nuestro país.
- Confiabilidad: Fue obtenida haciendo uso del alfa de cronbach obteniendo un valor de 0,916, lo cual refleja una alta consistencia interna para nuestro medio. (Alarcón, 2006)

4. PROCEDIMIENTOS

El presente estudio inició con la elaboración del proyecto de investigación, el cual fue presentada a la persona asignada por la Escuela Profesional de Psicología para su respectiva revisión y aprobación.

Con el proyecto aprobado se prosiguió con la ejecución de la investigación según el cronograma propuesto; como primera acción se realizó la aplicación de los instrumentos psicológicos a los estudiantes seleccionados para integrar la muestra, para lo cual se presentó la documentación pertinente para solicitar los permisos correspondientes al Director de la escuela Profesional de Psicología y profesores de los salones seleccionados (primer, tercer y quinto año). Con los permisos concedidos, se procedió a coordinar los horarios en los que se aplicarían los instrumentos. Durante la aplicación, se invitó a los estudiantes a que puedan participar del presente estudio de forma voluntaria, y a los interesados se les brindó información sobre el motivo de la evaluación, como también de las instrucciones necesarias para un correcto llenado de los protocolos. Seguidamente se realizó la aplicación de los instrumentos, absolviendo las dudas que surgieron. Este procedimiento se repitió con cada uno de los salones evaluados.

Al contar con los instrumentos de evaluación completados, se realizó la corrección de cada uno de estos, descartando para el posterior análisis de datos, aquellas evaluaciones que estaban en blanco o inconclusas.

Una vez corregidos los protocolos de evaluación, esta información fue basada de forma ordenada y respetando la codificación asignada a una matriz de Excel; posteriormente esta fue exportada al software estadístico SPSS en su versión 22.0; dónde como primera acción se ejecutó un análisis de frecuencias, el cual permitió conocer las características de la muestra evaluada; seguidamente se realizó un estudio de medias para identificar el nivel de procrastinación académica, creatividad y felicidad en los estudiantes evaluados.

Con la finalidad de identificar la naturaleza de las pruebas estadísticas a utilizar, se realizó un análisis de normalidad de las variables de estudio mediante la prueba de Kolmogorov Smirnov, resultando que los datos analizados no cuentan con una distribución normal. Por esta razón, se decidió utilizar pruebas no paramétricas para lograr los objetivos propuestos.

Para identificar si existe alguna relación entre las variables de estudio, se llevó a cabo un análisis de Rho de Spearman, el cual proporcionó información sobre si existía una relación significativa y la intensidad de esta.

Para comprobar la hipótesis propuesta, se llevó a cabo el análisis de U de Mann Whitney, el cual permitió comprobar si era estadísticamente significativo afirmar que los estudiantes que poseen un nivel medio de autorregulación académica presentaban también mayor creatividad y/o felicidad que aquellos que tenían un nivel alto o bajo de procrastinación. De igual modo, se utilizó el estadístico de Kruskal Wallis para comprobar si los estudiantes que poseían un nivel medio de postergación de actividades presentan también mayor creatividad y/o felicidad.

Finalmente, los resultados obtenidos tras el análisis estadístico fueron contrastados con los hallazgos encontrados en investigaciones anteriores, así como también teoría existente, generando de tal forma la discusión del presente estudio, para en función a ella elaborar las respectivas conclusiones, sugerencias y recomendaciones; resultando de todo esto, el presente documento.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

El análisis estadístico de los datos obtenidos se realizó con el software SPSS en su versión 22.0.

De la página 72 a la página 76 se presentan los niveles obtenidos en procrastinación, creatividad y en felicidad.

Los datos recolectados al no contar con una distribución normal se utilizó la prueba correlacional Rho de Spearman para identificar si existe relación significativa entre las variables autorregulación académica y postergación de actividades (dimensiones de la procrastinación), creatividad y felicidad; esto se puede observar en las páginas 78 y 79.

Finalmente, para la comprobación de la hipótesis formulada, se realizaron dos análisis, el primero, observado en la página 80, busca comprobar si los estudiantes que presentan un nivel medio de autorregulación académica poseen mayor creatividad y felicidad, para lo cual se utilizó la prueba no paramétrica U de Mann Whitney, elegida por su utilidad al realizar comparaciones entre dos muestras independientes. El Segundo análisis, observado en la página

81, tenía como finalidad comprobar si los estudiantes que presentan un nivel medio de postergación de actividades poseen también mayor creatividad y felicidad, para lo cual se utilizó la prueba no paramétrica Kruskal Wallis, seleccionada por su funcionalidad al realizar comparaciones entre tres a más muestras independientes.

Tabla 11

Media de procrastinación académica según actividad realizada, año de estudio y sexo

Criterio de agrupación	Grupo	Autorregulación académica \bar{X}	Postergación de actividades \bar{X}
Actividades que realizan	Sólo estudian	22.12	9.30
	Realizan otra actividad además de estudiar	20.96	8.87
Año de estudio	Primer año	20.38	8.82
	Tercer año	21.57	8.93
	Quinto año	22.60	9.47
Sexo	Masculino	21.40	8.92
	Femenino	21.54	9.18
	Total	21.50	9.07

En el presente cuadro se observan los promedios obtenidos por cada una de las dimensiones de la procrastinación académica, según el criterio de agrupación. Encontrando que, en la dimensión de autorregulación académica, todos los evaluados independientemente del criterio de agrupación obtuvieron una puntuación que los ubica en el nivel medio, esto significa que los estudiantes tienen la capacidad de planificar la ejecución de sus actividades y plantearse objetivos para lograr un buen desempeño. Así también, el haber obtenido un nivel alto de autorregulación se debe fundamentalmente a que más del 70% de la muestra oscilan entre los 18 y 29 años de edad, etapa de vida en la que los estudiantes son capaces de tomar consciencia sobre su proceso de aprendizaje.

Por otro lado; en cuanto a la dimensión de postergación de actividades, se halló que aquellos estudiantes que solo se dedican a estudiar, los que pertenecen al quinto año de la carrera profesional y las mujeres, obtuvieron un promedio equivalente a un nivel alto de postergación, lo que significa que son propensos a aplazar la ejecución de sus actividades por

la realización de otras; lo obtenido obedece a varias razones, entre ellas, los estudiantes que solo se dedican a estudiar perciben que tienen demasiado tiempo para ocuparse de sus actividades académicas; la dificultad de los quehaceres académicos es mayor para los estudiantes de quinto año en comparación con años inferiores, las mujeres son mucho más exigentes y perfeccionistas con el resultado; todas estas razones por distintas que sean conllevan a que el estudiante aplaze la realización de sus actividades académicas.

Tabla 12
Niveles de la variable procrastinación académica

Dimensiones de la procrastinación académica	Alto	Medio	Bajo
Autorregulación académica	86.4%	13.6%	0%
Postergación de actividades	65.3%	14.6%	20.2%

Nota. No se incluye puntuaciones totales de procrastinación, debido a que la evaluación utilizada para medir esta variable no ofrece una interpretación para esto.

Se observa que los estudiantes evaluados en la dimensión de autorregulación académica obtuvieron el porcentaje más representativo en el nivel alto, siendo este un 86.4% de la muestra total.

Por otro lado, en la dimensión de postergación de actividades, el mayor porcentaje corresponde al nivel alto, con un 65.3% de la muestra total.

Los resultados obtenidos podrían resultar contradictorios, por lo que se ha de mencionar que ambas dimensiones que conforman la variable procrastinación académica son excluyente, lo cual explicaría por qué a pesar de que la gran mayoría de estudiantes evaluados poseen un alto nivel de autorregulación lo cual es reflejo de una buena capacidad de planificar la ejecución de sus actividades, también obtuvieron un alto nivel de postergación de actividades. Estos resultados se podrían deber a que aquellos estudiantes que autorregulan de forma excesiva su aprendizaje, ejercen tal presión sobre ellos mismos, que está les resulta agobiante, ocasionando que puedan padecer de estrés, ansiedad, entre otros; y con el propósito de evitar afrontar este problema pueden llegar a aplazar la ejecución de sus actividades académicas.

Tabla 13
Niveles y media de la variable creatividad

	Alto	Medio	Bajo
Creatividad	17.4%	46.9%	35.7%

Nota. $\bar{X} = 14.06$

Con el propósito de conocer el nivel de creatividad en los estudiantes evaluados se realizó un análisis de frecuencias y de medias, como resultado se encontró que el porcentaje más representativo corresponde al nivel medio, siendo 46.9% del total. Así también todos los estudiantes obtuvieron un promedio de 14.06 lo cual corresponde a un nivel bajo. Lo encontrado se atribuye a que en la actualidad la educación brindada en la ciudad de origen de los sujetos de estudio no contribuye al desarrollo creativo de los estudiantes, como tampoco promueve la solución de problemas de forma diferentes, si no por el contrario solo se desea que se actué de forma convencional.

Tabla 14
Niveles y media de la variable felicidad

	Muy alto	Alto	Medio	Bajo	Muy bajo
Felicidad	8%	15%	31.5%	13.1%	32.4%

Nota. $\bar{X} = 95.87$

En la presente tabla se muestra el análisis de frecuencias para la variable felicidad, encontrando que el porcentaje más representativo fue de 32.4% correspondiente al nivel muy bajo. Así también se encontró una media de 95.87 la cual corresponde a un nivel bajo de felicidad. Este resultado se asocia a los altos índices de postergación de actividades obtenidos, debido a que un estudiante que aplaza sus actividades académicas provocando que tenga que realizarlas a último minuto, probablemente no obtenga el resultado deseado; lo cual hace que se sienta insatisfecho y descontento con las estrategias que emplea.

Tabla 15

Prueba de distribución normal para las variables de estudio

Variables	Kolmogorov Smirnov
Autorregulación académica	.006
Postergación de actividades	.000
Creatividad	.001
Felicidad	.065

En la tabla se puede observar el p valor obtenido por cada una de las variables de estudio al someterlas a un análisis de distribución normal con el estadístico de Kolmogorov Smirnov, elegido debido a que la muestra supera los 50 sujetos. Este procedimiento fue realizado a razón de determinar el uso de pruebas paramétricas o no paramétricas en los análisis de correlación y comparación. Siendo el principio de normalidad, el criterio fundamental para establecer el tipo de estadística a utilizar; se observa que las variables autorregulación académica ($p=.006$), postergación de actividades ($p=.000$) y creatividad ($p=.001$) obtuvieron un p valor menor a .05, de lo que se infiere que las variables mencionadas no poseen una distribución normal; por otro lado, la variable felicidad ($p=.065$) si posee una distribución normal ($p>.05$), sin embargo la norma indica que para el uso de estadísticos paramétricos todas las variables de estudio deben de poseer una distribución normal, es por ello que para los posteriores análisis se hará uso de pruebas no paramétricas.

Tabla 16

Relación entre autorregulación académica, creatividad y felicidad

		Creatividad	Felicidad
Autorregulación	r_s	.066	-.237
académica	Sig.	.338	.000

Para conocer la existencia de relación entre las variables autorregulación académica (dimensión de la procrastinación) y creatividad, estas fueron sometidas a un análisis de rho de spearman, dando como resultado que la significancia obtenida ($p=.338$) es mayor que lo permitido ($p>.05$), de lo que se colige que no existe asociación alguna entre las variables.

Por otro lado, al someter las variables de autorregulación académica y felicidad a un análisis correlacional de rho de spearman, se halló una significancia de $p=.000$ ($p<.05$) y un valor de $r_s= -.237$; de esto se puede inferir que existe una correlación significativa de tipo negativa, esto significa que a mayor autorregulación académica menor es la felicidad reportada y viceversa. La razón de lo encontrado, obedece a que los estudiantes con alta autorregulación académico suelen ser demasiado exigentes consigo mismo para lograr obtener un buen desempeño académico, esta situación provoca que padezcan de ansiedad, estrés, temor al fracaso, entre otros.

Tabla 17

Relación entre postergación de actividades, creatividad y felicidad

		Creatividad	Felicidad
Postergación de	r_s	.096	-.168
actividades	Sig.	.165	.014

Las variables postergación de actividades (dimensión de procrastinación académica) y creatividad fueron sometidas a un análisis de rho de spearman, el cual reveló que no existe relación significativa entre las variables mencionadas ($p > .05$).

Por otra parte, también se sometieron a análisis correlacional las variables postergación de actividades y felicidad, resultando que si existe una relación significativa ($p < .05$) entre las variables mencionadas y que esta es de tipo indirecta ($r_s = -.168$, $p = .014$). De esto se colige que a mayor postergación de actividades menor es la felicidad reportada y viceversa. Estos resultados se deben a que el estudiante que posterga la ejecución de sus actividades académicas muchas veces aplaza sus quehaceres por ansiedad, temor al fracaso, sentirse incompetentes, baja autoestima, pobres estrategias de gestión de tiempo, entre otras; razones que de una u otra forma hacen que el estudiante se sienta insatisfecho consigo mismo.

Tabla 18

Diferencias en la creatividad y felicidad según el nivel de autorregulación académica

Autorregulación académica	Creatividad		Felicidad	
	\bar{X}	U	\bar{X}	U
Alta	14.01	.337	97.71	.001
Media	14.34		84.17	

Nota. No se incluye el nivel bajo (Pc. 75), debido a que ninguno de los sujetos evaluados obtuvo una puntuación correspondiente a este nivel.

La hipótesis planteada en el presente estudio busca comprobar si aquellos estudiantes que poseen un nivel medio de autorregulación académica poseen mayor nivel de creatividad y felicidad que aquellos que reportan un nivel alto. Para ello se realizó el análisis de U de Mann Whitney, teniendo como grupos de referencia a aquellos que poseen un nivel alto y medio de autorregulación académica; encontrándose que, no existe una diferencia significativa ($p > .05$) entre el nivel de creatividad y autorregulación académica obtenida ($p = .337$). Por otro lado, si se encontró una diferencia significativa ($p < .05$) entre el nivel de felicidad y autorregulación académica ($p = .001$), de esto se puede inferir que aquellos estudiantes que obtienen un nivel alto de autorregulación académica poseen significativamente un nivel mayor ($\bar{X} = 97.71$) de felicidad que aquellos que obtuvieron un nivel de autorregulación medio ($\bar{X} = 84.17$). Esto se debe a que en nuestra muestra los estudiantes con autorregulación académica media poseen también un nivel alto de postergación de actividades, lo cual significa que estos estudiantes pueden presentar problemas para controlar el aplazamiento de actividades lo cual puede repercutir de forma negativa sobre su desempeño académico, generándole estrés, ansiedad, entre otros.

Tabla 19

Diferencias en la creatividad y felicidad según el nivel de postergación de actividades

Postergación	Creatividad		Felicidad	
	\bar{X}	K	\bar{X}	K
Alta	14.35		93.50	
Media	14.39	.254	101.03	.031
Baja	12.86		99.81	

Con el propósito de comprobar si aquellos estudiantes que poseen un nivel medio de postergación de actividades presentan mayor creatividad y felicidad, se realizó un análisis de Kruskal Wallis, teniendo como grupos de referencia a aquellos estudiantes que obtuvieron nivel alto, medio y bajo en la dimensión de postergación de actividades. Se obtuvo como resultado que no existe diferencia significativa ($p > .05$) entre las variables de creatividad y postergación ($p = .254$). Por otro lado, si se encontró una diferencia significativa ($p < .05$) entre las variables de felicidad y postergación de actividades ($p = .031$); de esto se puede inferir que aquellos estudiantes que obtienen un nivel medio de postergación poseen significativamente un nivel mayor ($\bar{X} = 101.03$) de felicidad que aquellos que obtuvieron un nivel alto o bajo ($\bar{X} = 93.50$, $\bar{X} = 99.81$ respectivamente). Lo encontrado se debe a que los estudiantes con postergación media, no aplazan la ejecución de sus actividades todo el tiempo como los que poseen un nivel alto, sino que al hacerlo de forma ocasional pueden disfrutar de actividades placenteras y no perjudicar su desempeño académico, lo cual a su vez evita el estrés y mejora su estado de ánimo.

DISCUSIÓN

El presente estudio, el cual lleva como título “Procrastinación académica, creatividad y felicidad en estudiantes de Psicología de una universidad pública”, fue formulado con el propósito de determinar si existe relación alguna entre las variables procrastinación académica, creatividad y felicidad en los estudiantes agustinos pertenecientes a la Escuela Profesional de Psicología, así como también comparar las variables de creatividad y felicidad de acuerdo al nivel (alto, medio y bajo) de autorregulación académica y postergación de actividades (dimensiones de la procrastinación académica); este tema fue planteado debido a la necesidad de recabar evidencia tácita que pueda demostrar si la procrastinación en un nivel moderado puede generar algún beneficio para quien procrastina de esta forma, como afirma Sánchez (2012) en su libro procrastinación 101, quien defiende el planteamiento de que el procrastinar de forma autorregulada aumenta la felicidad y la creatividad de la persona. Por esta razón, los investigadores del presente estudio se plantean la hipótesis de que un nivel moderado de autorregulación académica y postergación de actividades se relaciona con mayor creatividad y felicidad en los estudiantes universitarios, para lograr comprobar esta hipótesis y los objetivos propuestos, se aplicaron instrumentos psicométricos orientados a recabar información sobre el nivel de procrastinación, creatividad y felicidad de los estudiantes que conformaron la muestra. Es así que, tras realizar el análisis estadístico de los datos recolectados, se obtuvieron interesantes resultados; los que a continuación serán discutidos e interpretados a la luz de investigaciones precursoras y teorías formuladas sobre el tema que es objeto de estudio.

Como primer objetivo se planteó la identificación de las características sociodemográficas de los estudiantes universitarios participantes del estudio, para esto se realizó el análisis de frecuencias de los datos recolectados; obteniendo como resultado que la muestra en un 68.5% estuvo conformada por mujeres, el 75.6% se encontraba atravesando la

etapa de la juventud (de 18 a 29 años); y pertenecían al primer (34.3%), tercer (32.9%) y quinto (32.9%) año de la carrera profesional de psicología.

Por otro lado, Garzón y Gil (2017) tras la realización de su estudio titulado “Gestión del tiempo y procrastinación en la edad superior”, afirman que al realizar un estudio sobre la procrastinación en estudiantes universitarios, es necesario considerar que existe la tendencia de que la mitad de ellos además de estudiar se ocupan en otra actividad; así también los autores afirman que existe un debate sobre si aquellos estudiantes que sólo se dedican a estudiar son más propensos a procrastinar que aquellos que además de estudiar realizan otra actividad como trabajar, pertenecer a una agrupación o estudiar otra carrera profesional a la par; es por ello que en la encuesta sociodemográfica formulada se plantearon preguntas que permitieron conocer si los estudiantes se dedicaban a otras actividades además de estudiar; esto condujo al resultado de que del total de la muestra el 53% refirió realizar además de estudiar otra actividad, coincidiendo con lo encontrado por Garzón y Gil. Entre las otras actividades que los estudiantes evaluadores mencionaron realizar además de estudiar, se encuentra el trabajar (23.9%), estudiar otra carrera simultáneamente (26.8%) y pertenecer activamente a una agrupación deportiva, académica, entre otras (23%).

Tras conocer las características de la muestra, se prosiguió a medir el nivel de procrastinación académica según la actividad que realizan, año de estudio y sexo; para analizar lo encontrado se debe de recordar que la escala de procrastinación académica está conformada por dos dimensiones, las cuales son, autorregulación académica y postergación de actividades, cada una de estas ofrece una interpretación propia y excluyente, lo cual significa que es posible que se presente el caso de que el estudiante posea un nivel alto de autorregulación académica y también un nivel alto en postergación de actividades, por contradictorio que parezca. Considerando el total de la muestra evaluada se encontró que estos poseen un nivel de autorregulación académica alta ($M=21.50$) y un nivel de postergación de actividades alto

también, de esto se colige que los sujetos son capaces de planificar el tiempo y la forma cómo realizaran sus actividades, pero que esto no implica que atiendan a sus quehaceres académicos al instante, sino que al contrario postergan la ejecución de estos. Este resultado por contradictorio que parezca, es obtenido también por Galarza, Guerrero et al. (2017) quienes al buscar conocer la relación entre procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico, encontraron que aquellos estudiantes que poseían un nivel medio de procrastinación y un nivel alto en autorregulación académica, si aplazaban la ejecución de sus actividades por hacer uso del internet pero podían controlarse de tal forma que eran capaces de ocuparse de sus actividades académicas. Esto se debería a que como señala Dominguez (2016) la procrastinación académica no es un constructo unidimensional como muchos piensan, sino que por el contrario está compuesta por dos dimensiones que son el comportamiento de dilatación de actividades y la falla en los procesos de autorregulación; dos dimensiones que son independientes entre sí debido a que hacen alusión a dos procesos diferentes y separados, haciendo posible la detección de estudiantes que pueden postergar sus actividades pero a su vez planificar o, también, de aquellos que no dilatan la ejecución de sus tareas, pero que poseen baja capacidad para organizarse.

Así también al realizar el análisis de datos por grupo, se halló que, en la dimensión de postergación de actividades, aquellos estudiantes que manifestaron sólo estudiar obtuvieron un nivel alto de postergación de actividades en comparación a los que realizan otra actividad simultáneamente. Lo encontrado se debería a que, como señala Robothan (2012), en su estudio titulado “Student part time employment: Characteristics and consequences” aquellos estudiantes que estudian y trabajan tienen mayores habilidades relacionadas con el adecuado manejo de tiempo por la percepción de que al trabajar y estudiar simultáneamente no tendrán tiempo para ocuparse de sus actividades académicas si las dejan para después, lo cual les ayudaría a prevenir las conductas de postergación. Lo expuesto concuerda con lo manifestado

por Cuzcano (2016) quien menciona que los estudiantes que procrastinan tienen una muy mala gestión de tiempo, ocasionada por la percepción que tienen demasiado tiempo para realizar sus pendientes, situación que se aplica a los estudiantes que solo se dedican a estudiar.

Al analizar el nivel de procrastinación obtenida según el año de estudio (primer, tercer y quinto año), se encontró que los estudiantes de quinto año evidenciaron un nivel alto de postergación de actividades en comparación a los de primer y tercer año. Al igual que en la presente investigación, Sulio (2018) al realizar un estudio de procrastinación en estudiantes de quinto año de psicología en la misma universidad que la del presente estudio encontró que el 58.3% consiguió un nivel alto en postergación de actividades. Por el contrario, estos resultados no coinciden con lo que normalmente se obtiene, debido a que como señala Rodríguez y Clariana (2017) la demora injustificada en la realización de las tareas de estudio va disminuyendo en el transcurso del primero al último año del grado universitario. Sin embargo, los resultados obtenidos tendrían su explicación en el hecho de que los estudiantes de quinto año de la carrera profesional de Psicología son expuestos a actividades académicas de mayor complejidad en comparación a las de años anteriores y la percepción de complejidad que tiene un estudiante sobre sus actividades académicas, según Sanchez (2012) es una de las principales razones para postegar su realización, debido a que una tarea difícil está asociada a sensación de estrés, ansiedad, entre otras.

Por otra parte, también se realizó el análisis del nivel de procrastinación según sexo, encontrando que, en cuanto a la dimensión de postergación de actividades, las mujeres presentaron un nivel alto, en comparación a los hombres. Sobre cuál es el sexo que más procrastina existe un debate, debido a que como señala Pardo et al. (2014) en algunos estudios se ha encontrado que existe diferencias significativas en cuanto al nivel de procrastinación a favor de los hombres, como también a favor de las mujeres, por esto muchos autores prefieren adoptar la idea de que no existe diferencia y que hombres y mujeres procrastinan por igual.

Se evaluó también la variable creatividad, encontrándose que todos los estudiantes evaluados obtuvieron un promedio correspondiente a un nivel bajo ($\bar{X}=14.06$). La explicación de estos resultados, podría ser la señalada por Galán (s/f) quien estudió la creatividad en estudiantes de una universidad pública, arribando a la conclusión de que los estudiantes del área de la salud y sociales (como psicología) obtuvieron puntajes bajos en creatividad, resultado que el autor atribuye a que en la actualidad la educación no está orientada a promover la creatividad en sus estudiantes, lo que se refleja en la universidad. De igual forma, es necesario mencionar que el perfil del estudiante deseado por la universidad para estudiar la carrera profesional de Psicología, busca a aquellos que posean conocimiento de su realidad, habilidades de razonamiento matemático y verbal, además de respeto a la diversidad multicultural; más no que se destaquen por su creatividad.

Así también se planteó el objetivo de identificar la felicidad en los estudiantes que integraron el grupo muestral, tras el análisis estadístico se halló que el grupo en su totalidad obtuvo un promedio correspondiente a un nivel bajo de felicidad ($\bar{X}=95.87$). Lo hallado se debería a que también se obtuvo un nivel alto en la dimensión de postergación de actividades, y como señala Pardo et al. (2014) un estudiante que aplaza sus actividades padece de ansiedad, estrés, temor por no poder lograr sus objetivos, entre otros estados emocionales. Así también Clariana et al. (2011) refiere que aquellos estudiantes que procrastinan poseen una pobre inteligencia emocional ocasionada entre otras cosas por la percepción de incapacidad para gestionar de forma favorable su tiempo.

Otro objetivo planteado fue el de correlacionar la autorregulación académica, creatividad y felicidad; para lograrlo se hizo uso de la prueba no paramétrica Rho de Spearman. Al indagar sobre la relación existente entre la dimensión autorregulación académica y la variable creatividad, no se encontró asociación alguna ($p>.05$), esto significa que en los estudiantes evaluados el nivel de autorregulación académica que se posea es independiente al

nivel de creatividad. Por otro lado, la dimensión de autorregulación académica y felicidad si se relacionan significativamente ($p < .05$); y esta relación es de tipo indirecta. De esto se puede inferir que, en los estudiantes evaluados a mayor autorregulación académica, menor es la felicidad reportada y viceversa. Lo hallado se contradice con lo encontrado por Dominguez et al. (2014) quienes refieren que un estudiante con buena autorregulación académica es capaz de plantearse objetivos que le permitan lograr un buen rendimiento académico; lo cual según Alarcón (2006) permitiría que el estudiante se sienta autor realizado y por consecuencia feliz. Sin embargo, lo hallado es respaldado por Sanchez (2012), quien menciona que los estudiantes con alta autorregulación son muy exigentes con su desempeño académico, lo cual hace que se sientan constantemente ansiosos y estresados por temor a no obtener un buen desempeño; lo que ocasiona según el autor que estos estudiantes muy pocas veces se dediquen a la realización de actividades placenteras; y para él aquellas personas que si dedican un tiempo de su vida a la realización de actividades encontradas más placenteras (lo que implica postergar la ejecución de actividades) son significativamente más felices que las que no lo hacen.

Por otra parte, también se indagó por la relación entre las variables de postergación de actividades, creatividad y felicidad, para lo cual se realice el análisis correlacional no paramétrico Rho de Spearman; el cual dio como resultado que, sobre la relación entre postergación de actividades y creatividad, no existe relación significativa ($p > .05$), lo hallado no concuerda con lo expuesto por Villamizar (2012) quien afirma que aquellos estudiantes que aplazan la ejecución de sus actividades tienden a hacer uso de su creatividad para buscar una solución que les permita presentar las actividades pendientes. No obstante, lo encontrado es respaldado por Guilford (1950) autor de una de las teorías más famosas sobre creatividad, quien explica que para entender este constructo, se debe partir de la idea de que el “talento creador” se presenta en grados distintos en las personas, pero que esta diferencia no se encuentra ligada a una característica en específico, si no que por el contrario se vincula a una serie de rasgos o

características de las personas. Es así como se puede entender porque no se encontró una relación significativa entre un rasgo en específico (la procrastinación) y la creatividad.

Así también se analizó la relación entre la dimensión de postergación de actividades y felicidad, encontrado que si existe una relación significativa entre ambas variables y esta es indirecta ($r_s = -.168$, $p < .05$). De esto se puede inferir que, en los estudiantes evaluados a mayor postergación de sus quehaceres académicos menor es la felicidad experimentada. Con respecto a ello Moreta, Duran et al. (2018) en el estudio que realizaron sobre la regulación emocional y la procrastinación académica llegaron a la conclusión de que la regulación emocional se relaciona de manera indirecta con la procrastinación, lo que se debería a que la presencia de emociones negativas inciden en el aplazamiento de tareas, y esto a su vez ocasiona que el sujeto padezca las consecuencias del estrés por la mala planificación de actividades; convirtiéndose esta relación en un círculo vicioso.

De lo expuesto en los últimos párrafos podemos concluir que, si existe relación entre las dimensiones de procrastinación académica y felicidad y esta relación es indirecta, dicho en otras palabras, los estudiantes que tienen un alto nivel de autorregulación académica y/o un alto nivel de postergación de actividades en el entorno académico pueden experimentar un nivel bajo de felicidad y viceversa. Sobre esto Alarcón (2006) menciona que, tras su investigación, uno de los componentes asociados a la felicidad es la realización personal, desde este enfoque el estudiante se siente feliz cuando percibe que logra sus metas, cosa que no experimentará de notar que a pesar de ser capaz de planificar la ejecución de sus actividades, deja la realización de estas para el último minuto, generando en él la sensación de que no tiene el tiempo necesario para poder realizarla, o no estando conforme con el resultado conseguido, en ambos casos la sensación percibida es opuesta a la felicidad. Así también se ha demostrado que la felicidad se encuentra directamente asociada con la práctica de actividades placenteras o de ocio. (Sanchez , 2012)

La investigación en cuestión también buscaba aceptar o rechazar la hipótesis de que un nivel moderado de autorregulación académica y postergación de actividades se relaciona con mayor creatividad y felicidad en los estudiantes evaluados, para comprobarlo se realizó el análisis no paramétrico U de Mann Whitney para dos muestras independientes entre las variables creatividad y felicidad, teniendo como grupos los conformados por aquellas personas que obtuvieron un nivel alto y medio de autorregulación académica; esto dio como resultado que aquellos estudiantes que obtienen un nivel alto de autorregulación académica poseen significativamente un nivel mayor de felicidad que aquellos que obtuvieron un nivel de autorregulación medio ($p < .05$). Esto se debe, a que en nuestra muestra aquellos estudiantes que poseen un nivel medio de autorregulación académica también poseen un nivel alto en postergación de actividades; ahora bien para comprender esto es necesario reflexionar sobre lo que refiere García (2012) quien señala que un estudiante que autorregula su aprendizaje es aquel que “considera que el aprendizaje no es algo que le suceda a él (pasivo), sino que es causado por él (activo)”, desde esta perspectiva un estudiante capaz de autorregular su aprendizaje espera poder supervisar las estrategias que emplea al momento de aprender y de modificar aquellas que considere que no le favorecen, en esta situación se puede comprender porque un estudiante que posee un nivel de autorregulación media y postergación alta se siente insatisfecho y descontento con las estrategias de aprendizaje que emplea y por consecuencia sentirse infeliz.

Así también se realizó el análisis no paramétrico de Kruskal Wallis para tres a más muestras independientes entre las variables creatividad y felicidad, teniendo como grupos los conformados por los sujetos que obtuvieron un nivel alto, medio y bajo de la dimensión de postergación de actividades, encontrando que la relación entre postergación de actividades y creatividad no es significativo ($p > .05$), caso contrario se obtuvo en cuanto a la felicidad, ya que se halló que aquellos estudiantes que obtienen un nivel medio de postergación poseen

significativamente un nivel mayor de felicidad que aquellos que obtuvieron un nivel alto o bajo ($p < .05$). Esto se debería a que los estudiantes que postergan sus actividades en un nivel medio, son significativamente más felices, como expone Sanchez (2012), en su libro *Procrastinación 101*, dónde menciona como aquellas personas que dejan por un momento de lado aquellas actividades que consideran prioritarias (como estudiar para un examen) por realizar algo más placentero (como ver videos de youtube) son más felices que aquellas empeñadas en sólo exigirse sin descansar (postergación nivel bajo) o aquellas que dedican gran parte de su tiempo sólo a actividades que disfrutan (postergación nivel alto), relegando para después las actividades que necesariamente deben de hacer, lo cual puede llegar a causar ansiedad, estrés entre otros.

Es así como en función a los resultados expuestos se puede concluir que un estudiante con un nivel medio de autorregulación académica no posee mayor creatividad o felicidad que aquellos que poseen un nivel alto, pero que si el estudiante posee un nivel medio de postergación de actividades si posee un nivel mayor de felicidad que aquellos que tienen un nivel bajo o alto, aunque no de creatividad. Considerando que tanto las dimensiones de autorregulación académica y postergación de actividades son parte del constructo de procrastinación académica y teniendo en cuenta también que sólo se encontró diferencia significativa respecto a la felicidad, se rechaza la hipótesis planteada, debido a que en la muestra evaluada los estudiantes con nivel medio de autorregulación académica y postergación de actividades no poseen mayor creatividad y felicidad que otros.

Para culminar y dando respuesta a la búsqueda de comprobación de la teoría propuesta por Sanchez (2012) en su libro “*Procrastinación 101*”, el cual originó el presente estudio; se puede decir que si bien el autor afirmaba que una persona capaz de procrastinar de forma autorregulada tendría mayor creatividad y felicidad que aquellos que no procrastinaban o procrastinaban en exceso; el presente estudio aporta evidencia práctica sobre la relación e

influencia que tiene el procrastinar en un nivel medio sobre la felicidad del sujeto, más no se obtuvo resultado alguno que avale los beneficios mencionados sobre la creatividad. Esto lleva a la reflexión final de que en la actualidad en un entorno académico más que buscar por todos los medios que el estudiante deje de procrastinar, es necesario dotarlo de habilidades que le permitan controlar su poder, su procrastinación.

CONCLUSIONES

PRIMERA: Se encontró que existe relación de tipo indirecta entre las variables autorregulación académica y felicidad, como también entre postergación de actividades y felicidad. No se encontró relación significativa con la variable creatividad.

SEGUNDA: Aquellos estudiantes que poseen un alto nivel de autorregulación académica y/o un nivel medio de postergación de actividades son significativamente más felices que aquellos estudiantes que obtuvieron otro nivel. No se encontraron diferencias significativas con la variable creatividad.

TERCERA: La mayor parte de los estudiantes que conformaron la muestra eran mujeres, así también, la mayoría se encontraba atravesando la etapa de la juventud. Y la mitad de los evaluados refirió que además de estudiar realizaban otra actividad como trabajar, estudiar otra carrera profesional o pertenecer a alguna agrupación.

CUARTA: Sobre el nivel de procrastinación presentado, no se encontró diferencia alguna entre el nivel de autorregulación presentado al analizarlo por ocupación, año académico o sexo, resultando en todos estos casos en un nivel alto de autorregulación académica. Por otro lado, si se encontró diferencia en el nivel reportado en la dimensión de postergación de actividades, resultando que aquellos que sólo estudian, son estudiantes de quinto año y mujeres obtuvieron un nivel alto.

QUINTA: El promedio de creatividad presentado por los estudiantes evaluados corresponde a una categoría de bajo, de lo que se infiere que en su mayoría los estudiantes no

se sienten especialmente interesados por cuestionar los sucesos que pasan en su entorno, como también prefieren resolver los problemas de forma convergente.

SEXTA: El promedio obtenido de felicidad encontrado en los estudiantes evaluados corresponde a una categoría de bajo; lo cual significa que no se sienten satisfechos con las estrategias utilizadas para lograr alcanzar sus objetivos.

SÉPTIMA: Al someter a análisis estadístico la relación existente entre las variables autorregulación académica (dimensión de la procrastinación académica) y creatividad no se halló asociación alguna, por otro lado, al indagar por la relación existente entre autorregulación académica y felicidad se encontró que, si existe relación significativa entre ambas variables, siendo esta relación de tipo indirecta, de esto se puede inferir que a mayor autorregulación académica menor es la felicidad experimentada.

OCTAVA: En los estudiantes evaluados no se encontró asociación alguna entre las variables postergación de actividades (dimensión de la procrastinación académica) y creatividad, caso contrario se halló con las variables postergación y felicidad, encontrando que si existe asociación entre estas y que esta relación es indirecta. De esto se infiere que, a mayor postergación de actividades menor nivel de felicidad se manifiesta.

NOVENA: Aquellos estudiantes que obtienen un nivel alto de autorregulación académica poseen significativamente un nivel mayor de felicidad que aquellos que obtuvieron un nivel medio. No se encontró diferencia significativa entre las variables autorregulación académica y creatividad. Rechazando así la hipótesis planteada.

DÉCIMA: Se halló que aquellos estudiantes que obtienen un nivel medio de postergación de actividades poseen significativamente un nivel mayor de felicidad que aquellos que obtuvieron un nivel alto o bajo. No se encontró diferencia significativa entre las variables postergación de actividades y creatividad. Rechazando así la hipótesis planteada.

SUGERENCIAS

PRIMERA: Partiendo del hecho de que se encontró que los evaluados evidencian una categoría de alta o media autorregulación académica y alta postergación de actividades; se sugiere la realización de un estudio con metodología cualitativa que indague por qué un estudiante que es capaz de autorregular de forma adecuada su aprendizaje, posterga la realización de sus actividades al mismo tiempo (situación que resulta contradictoria). Esto permitirá conocer aún más el fenómeno de la procrastinación académica, aportando información que resultará valiosa a docentes, tutores, psicólogos, entre otros profesionales que se dediquen al ámbito de la educación.

SEGUNDA: Sobre el debate teórico existente que dio origen a esta investigación y propone que la procrastinación, si es de manera regulada (nivel medio) es provechosa para el ser humano, se aconseja que el investigador que realice un estudio cuyo objeto sea este fenómeno, analice los resultados que obtenga a la luz de esta nueva postura; esto con el propósito de poder aportar evidencia práctica a favor o en contra de la postura que plantea que la procrastinación puede ser favorable para el sujeto. De esta forma se podrá aclarar dicho debate.

TERCERA: Para conocer si en verdad es posible que los estudiantes que procrastinan de manera controlada (nivel medio) tienen mayor creatividad que los que procrastinan en exceso o no procrastinan, se aconseja que se tome en cuenta un instrumento diferente al utilizado en este estudio para medir la variable creatividad; así también resultaría interesante tener como muestra a estudiantes procedentes de las escuelas de arte, arquitectura, entre otras que promuevan en sus alumnos el pensamiento creativo.

CUARTA: Para discernir si realmente existe algún beneficio al procrastinar de forma controlada (nivel medio) sobre la felicidad, se sugiere la realización de un estudio experimental dónde los sujetos sean sometidos al programa de técnicas para la procrastinación controlada planteada por Sánchez en su libro “Procrastinación 101” y que las variables a analizar además de la procrastinación, sean felicidad, productividad, creatividad, entre otras; de tal forma que al contrastar los resultados previos y posteriores a la ejecución del programa se pueda confirmar si el autor estaba en lo cierto al formular su teoría.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abado, X. & Caceres, P. (2018). Procrastinación académica y ansiedad frente a evaluaciones en estudiantes de primer año de la escuela profesional de psicología (Tesis para licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa). Recuperado de <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/6526?show=full>
- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una Escala Factorial para Medir la Felicidad. *Interamerican Journal of Psychology*, 40(1), 99-106. Recuperado el 03 de Octubre de 2019
- Alegre, A. (2016). Relación entre la reflexión en el aprendizaje, la autoeficacia académica y la autorregulación del aprendizaje con la procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana (Tesis doctoral, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima). Recuperado de <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/6714>
- Álvarez, E. (2010). Creatividad y pensamiento divergente. *Interac*, 1-28. Recuperado el 06 de Octubre de 2019
- Angarita, L. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista iberoamericana de psicología: Ciencia y tecnología*, V(2), 85-94. Recuperado el 10 de Setiembre de 2019
- Barraca, J. & Artola, T. (2015). La creatividad: el reto de su medida y desarrollo. *Padres y maestros*, 48-53.
- Bastidas, J. (2016). Procrastinación y rasgos de personalidad en estudiantes de una universidad privada de Lima este (Tesis para licenciatura, Universidad Peruana Unión, Lima). Recuperado de <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/411>

- Benatuil, D. (2003). El bienestar psicológico en adolescentes desde una perspectiva cualitativa. *Psicodebate 3. Psicología, Cultura y Sociedad*, 43-58.
- Caballero, P., & Sánchez, S. (2018). La felicidad en estudiantes universitarios. ¿Existen diferencias según género, edad o elección de estudios? *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 21(3), 1-18. Recuperado el 06 de Octubre de 2019
- Chacón, Y. (2005). Una revisión crítica del concepto de creatividad. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 2-30. Recuperado el 6 de Octubre de 2019
- Chun, A., & Choi, J. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of "Active" Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *The Journal of Social Psychology*, 3(145), 245-264. Recuperado el 10 de Setiembre de 2019
- Clariana, M., Cladellas, R., Badia, M., & Gotzens, C. (2011). La influencia del género en variables de la personalidad que condicionan el aprendizaje: inteligencia emocional y procrastinación académica. *Reifop*, 14(3), 87-96.
- Condori, Y., Mamani, K., & Mamani, G. (2016). Adicción a facebook y procrastinación académica en estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca.
- Corbalán, J. (2008). ¿De qué se habla cuando hablamos de creatividad? *Cuadernos de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales*(35), 11-21. Recuperado el 6 de Octubre de 2018
- Córdova, P., & Alarcón, A. (2019). Hábitos de estudio y procrastinación académica en universitarios en Lima Norte. *Casus*, 4(1), 22-29.

- Cuzcano, A., & Ruiz, C. (2017). El estudiante procrastinador. *Revista Educa UMCH*(09), 23-33. Recuperado el 26 de Setiembre de 2019
- Dominguez, S., Villegas, G., & Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*, 20(2). Recuperado el 01 de Octubre de 2019
- Dominguez, S. A. (2016). Datos normativos de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de Lima. *Evaluar*, 16, 27-38. Recuperado de <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar>
- Durand, C. y Sabina, N. (2015). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima este, 2015 (Tesis para licenciatura, Universidad Peruana Unión, Lima). Recuperado de <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/143>
- Elisondo, R., Chiecher, A., & Rita, P. (2018). Creatividad, ocio y rendimiento académico en estudiantes de Ingeniería. *Reidocrea*, 7, 28-42.
- Galán, R. (s.f.). Niveles de creatividad en estudiantes universitarios por áreas de conocimiento de una universidad pública. *X Congreso nacional de investigación educativa*. Yucatán.
- Galarza, C., Jadán, J., Paredes, L., Bolaños, M., & Gómez, A. (2017). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Estudios pedagógicos XLIII*(3), 275-289.
- García Martín, Maite (2012). La autorregulación académica como variable explicativa de los procesos de aprendizaje universitario. *Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 16(1).[fecha de Consulta 16 de Octubre de 2019]. ISSN: 1138-414X.
- Garzón, A., & Gil, J. (2017). Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior. *Universitas Psychologica*, 16(3), 1-13.

- Hernández, G. (2016). *Procrastinación académica, motivos de procrastinación y bienestar psicológico en alumnos de ingeniería industrial de una universidad de Trujillo*. Trujillo. Recuperado el 6 de Octubre de 2019.
- Hernández, S., Fernández, C. & Baptista, P. (2012) *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Hoyos, J. (2015). Efectos de un programa ¡Empieza Ya! para reducir la procrastinación en ingresantes de una universidad privada – Chiclayo (Tesis para licenciatura, Universidad Señor de Sipán, Chiclayo). Recuperado de <http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/825/HOYOS%20CUBAS%20JOSE%20ANTONIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Jiménez, M., Martínez, P., Miró, E., & Sánchez, A. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables ¿están asociados a la práctica del ejercicio físico? *International Journal of clunical anf health psychology*, 8(1), 185-202. Recuperado el 6 de Octubre de 2019
- Moreta, R., Durán, T., & Villegas, N. (2018). Regulación emocional y rendimiento como predictores de la procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Educación*, 13(2), 155-166.
- Navarro, C. (2016). Rendimiento académico: una mirada desde la procrastinación y la motivación intrínseca. *Revista Katharsis*(21), 241-271. Recuperado el 01 de Octubre de 2019
- Oyanguren, J. (2017). Procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada (Tesis de maestría, Universidad César Vallejo, Lima). Recuperado de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/16027>

- Pardo, D., Perilla, L., & Salinas, C. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos hispanoamericanos de psicología*, 14(1), 31-44. Recuperado el 6 de Octubre de 2019
- Partnoy, F. (2012). *Wait: the art and science of delay*. Nueva York: USA: Public Affairs.
- Perry, J. (2012). *La procrastinación eficiente*. Barcelona: Empresa Activa.
- Quant, D., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: Concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica*, 45-59. Recuperado el 26 de Setiembre de 2019
- Quiroz, P. y Valverde, C. (2017). Procrastinación académica e inteligencia emocional en estudiantes de la universidad Católica de Santa María (Tesis para licenciatura, Universidad Católica de Santa María, Arequipa). Recuperado de <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/handle/UCSM/7074>
- Ramírez, M. (2010). *Teorías implícitas de la creatividad y formación docente*. Murcia: Universidad de Murcia.
- Ramos, G., Jadán, J., Paredes, L., Bolaños, M., & Gómez, A. (2017). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico. *Estudios Pedagógicos*(3), 275-289. Recuperado el 01 de Octubre de 2019
- Rodríguez, A. (2005). Felicidad subjetiva y dimensiones del autoconcepto físico. *Revista de Psicodidáctica*, 10(1), 131-138. Recuperado el 6 de Octubre de 2019
- Rodríguez, A., & Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45-60. Recuperado el 01 de Octubre de 2019

- Rodríguez, A., & Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de psicología*, 26(1), 45-60.
- Ruiz, C. (2007). Procastinar un problema actual en adolescentes y jóvenes. *Lectura, en el Curso Psicología Escolar II*. Recuperado el 01 de Octubre de 2019
- Sanchez, J. (2012). *Procrastinación 101*.
- Sanchez, M., Castañeiras, C., & Posada, M. (2012). Autoeficacia y autopercepción de competencias para el ejercicio profesional del psicólogo. *IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XIX Jornadas de Investigación VIII Encuentro de Investigadores en Psicología*, 83-86. Recuperado el 01 de Octubre de 2019
- Sangres, J. (2007). Combatir procrastinación. Recuperado el 01 de Octubre de 2019
- Sulio, V. (2018). Procrastinación académica y rendimiento académico en estudiantes universitarios de psicología del penúltimo año de una universidad de Arequipa-2018 (Tesis para licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa). Recuperado de <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/7192>
- Vera, E. (2007). La procrastinación. Recuperado el 01 de Octubre de 2019
- Villamizar, G. (2012). La creatividad desde la perspectiva de estudiantes universitarios. *REICE Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 10(2), 212-237. Recuperado el 6 de Octubre de 2019
- Yarlequé, L., Monroe, J., & Nuñez, E. (2016). Procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior de Lima. *Horizonte de la ciencia*, 6(10), 173-184.

Zarza, F., Bustamante, J., Casanova, O., & Orejudo, S. (2018). La autoeficaci creativa y la autoestima como predictores de la capacidad creativa en estudiantes universitarios. *Reidocrea*, 8, 7-14.

ANEXOS

ANEXO 1

APROBACIÓN PROYECTO DE TESIS

Arequipa 21 de marzo del 2019.

INFORME 004-2019-VMHL-EPPS-UNSA

A : DR. EDWIN VALDIVIA CARPIO

Director de la Escuela Profesional de Psicología

DE : Mg. VERÓNICA MILAGROS BELLIDO LAZO

Docente del Departamento Académico de Psicología

ASUNTO: Absolución de la revisión del Proyecto de Tesis "PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA, CREATIVIDAD Y FELICIDAD EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN"

Mediante el presente y en consideración al Oficio N°555 - 2018 - EPPS otorgado en fecha 17 de Setiembre del año 2018 y habiendo absuelto las observaciones realizadas en el informe 022-2018-VMHL-EPPS-UNAS por los señores bachilleres:

- MARRORY YANETH GUZMÁN MUJÍA
- OSCAR EMILIO TICONA MANRIQUE

Es que refiero que ya pueden pasar al desarrollo de la tesis respectiva.

Sin más que informar, quedo de usted.

Atentamente,



Mg. VERÓNICA BELLIDO LAZO
 Docente del Depto. Acad. De Psicología


 21-03-2019

ANEXO 2

INFORME FINAL DE ASESOR DE TESIS

INFORME FINAL DE ASESOR DE TESIS

Arequipa 16 de octubre del 2019

Sr.
Dr. Edwin Ricardo Valdivia Carpio
Director de la Escuela Profesional de Psicología

Presente -

Previos cordiales saludos a usted que luego de haber asesorado y absuelto dudas del borrador de la tesis Titulada "PROCRASTINACION ACADEMICA, CREATIVIDAD Y FELICIDAD EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGIA DE UNA UNIVERSIDAD PUBLICA"

Presentado por los Bachilleres

- Guzmán Mejía, Mariory Yaneth
- Ticona Manrique, Oscar Emilio

Por ello doy fe y conformidad con dicha actividad de resolución de información, en mi condición de Asesora de Tesis, por lo que solicito dar pase a la siguiente etapa, cumpliendo con lo señalado en los lineamientos académicos de la Escuela Profesional de Psicología y el Reglamento de Grados y Títulos

Atentamente.


Mg. Nelly Ramirez Calderón
Docente Asesora de Tesis

ANEXO 3**FICHA SOCIODEMOGRÁFICA**

1. Grado y Sección: _____
2. Edad: _____
3. Sexo: ☐ Femenino ☐ Masculino
4. Actualmente ¿Trabaja a la par que estudia? ☐ SI ☐ NO
5. Actualmente ¿Estudia otra carrera, idioma u otro a la par que psicología?
 ☐ SI ☐ NO
6. Actualmente ¿Pertenece a un club, agrupación u otro a la par que psicología?
 ☐ SI ☐ NO

ANEXO 4

CUESTIONARIO DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

INSTRUCCIONES

A continuación, encontrarás una serie de preguntas que hacen referencia a tu modo de estudiar. Lee cada frase y contesta según tus últimas 12 meses de tu vida como estudiante marcando con una X de acuerdo con la siguiente escala de valoración:

N=Nunca CN=Casi Nunca AV=A Veces
CS=Casi Siempre S=Siempre

Nº	ITEM	N	CN	AV	CS	S
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto					
2	Generalmente me preparo por adelantando para los exámenes					
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda					
4	Asisto regularmente a clases					
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible					
6	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan					
7	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan					
8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio					
9	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido					
10	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio					
11	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra					
12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas					

ANEXO 5

CUESTIONARIO DE FELICIDAD

INDICACIONES

Más abajo encontrara una serie de afirmaciones, lea detenidamente cada afirmación y luego utiliza la escala para indicar su grado de aceptación o rechazo, marque su respuesta con una X. No hay respuestas buenas ni malas.

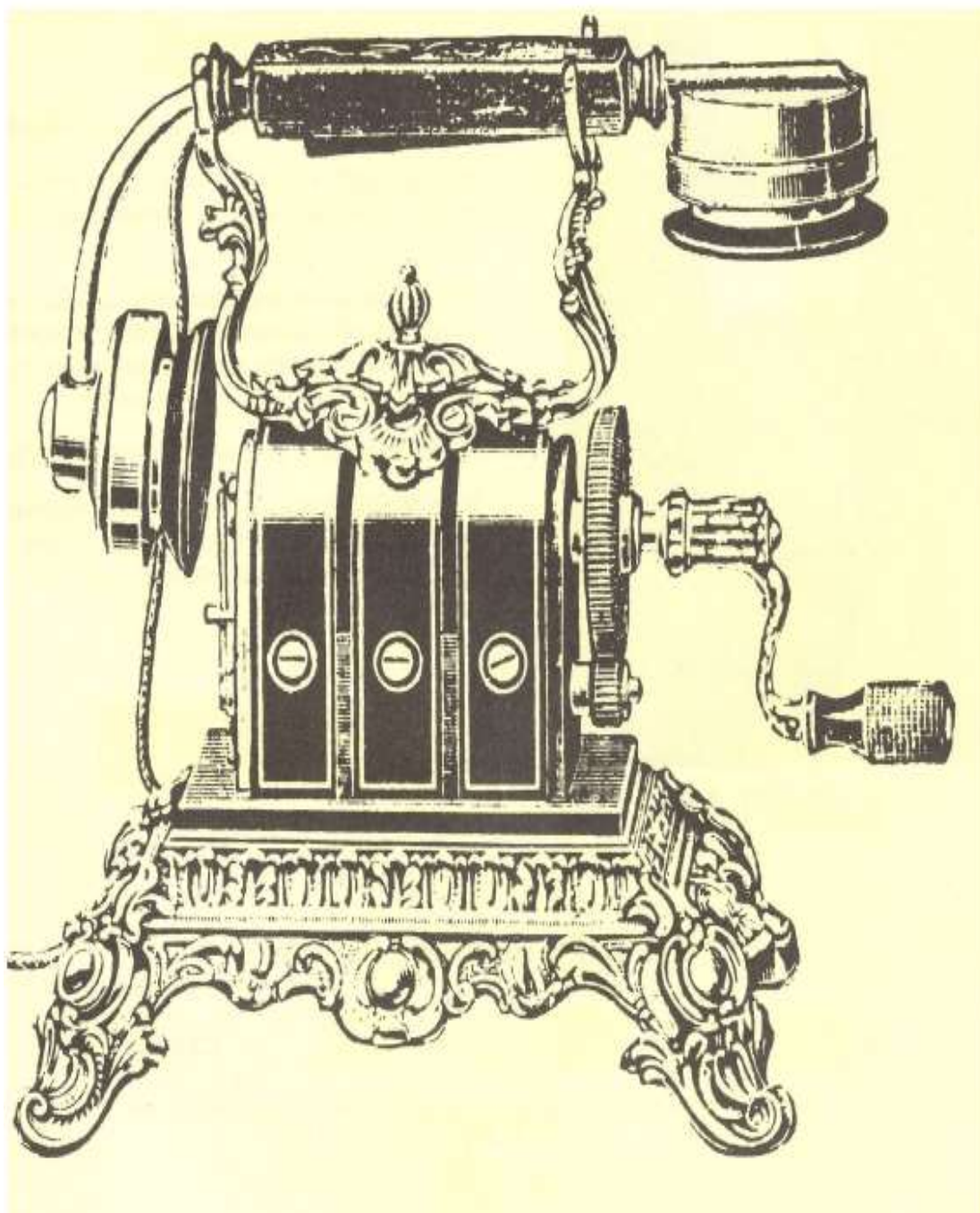
ESCALA:

Totalmente de Acuerdo (TA)
 Acuerdo (A)
 Ni acuerdo ni desacuerdo (¿)
 Desacuerdo (D)
 Totalmente en Desacuerdo (TD)

1	En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal	TA	A	¿	D	TD
2	Siento que mi vida está vacía	TA	A	¿	D	TD
3	Las condiciones de mi vida son excelentes	TA	A	¿	D	TD
4	Estoy satisfecho con mi vida	TA	A	¿	D	TD
5	La vida ha sido buena conmigo	TA	A	¿	D	TD
6	Me siento satisfecho con lo que soy	TA	A	¿	D	TD
7	Pienso que nunca seré feliz	TA	A	¿	D	TD
8	Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes	TA	A	¿	D	TD
9	Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada en mi vida	TA	A	¿	D	TD
10	Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar	TA	A	¿	D	TD
11	La mayoría del tiempo me siento feliz	TA	A	¿	D	TD
12	Es maravilloso vivir	TA	A	¿	D	TD
13	Por lo general me siento bien	TA	A	¿	D	TD
14	Me siento inútil	TA	A	¿	D	TD
15	Soy una persona optimista	TA	A	¿	D	TD
16	He experimentado la alegría de vivir	TA	A	¿	D	TD
17	La vida ha sido injusta conmigo	TA	A	¿	D	TD
18	Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad	TA	A	¿	D	TD
19	Me siento un fracasado	TA	A	¿	D	TD
20	La felicidad es para algunas personas, no para mí	TA	A	¿	D	TD
21	Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado	TA	A	¿	D	TD
22	Me siento triste por lo que soy	TA	A	¿	D	TD
23	Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos	TA	A	¿	D	TD
24	Me considero una persona realizada	TA	A	¿	D	TD
25	Mi vida transcurre plácidamente	TA	A	¿	D	TD
26	Todavía no he encontrado sentido a mi existencia	TA	A	¿	D	TD
27	Creo que no me falta nada	TA	A	¿	D	TD

ANEXO 6

LÁMINA A: INSTRUMENTO CREA DE CREATIVIDAD



ANEXO 7

LÁMINA B: INSTRUMENTO CREA DE CREATIVIDAD



ANEXO 8
BASE DE DATOS

Nº	Grado	Edad	Etapas de vida	Sexo	Autorregulación académica	Postergación de actividades	Felicidad	Creatividad
1	1	17	1	2	23	8	105	8
2	1	17	1	1	18	10	97	14
3	1			2	20	8	102	17
4	1			1	17	6	108	24
5	1	18	2	2	32	13	88	14
6	1	20	2	1	18	7	110	7
7	1	20	2	2	24	12	79	14
8	1	17	1	2	20	10	114	20
9	1	18	2	1	11	7	59	14
10	1			1	29	13	92	17
11	1			2	31	11	64	10
12	1	16	1	2	17	9	112	13
13	1	17	1	1	17	9	99	14
14	1	18	2	1	19	12	106	12
15	1	18	2	1	22	8	88	13
16	1	19	2	1	18	9	116	14
17	1	17	1	2	21	5	63	11
18	1	18	2	1	15	14	78	9
19	1	18	2	2	28	12	112	8
20	1	17	1	1	21	7	124	12
21	1			1	16	14	114	9
22	1	18	2	1	18	11	113	21
23	1	19	2	2	29	11	100	20
24	1	17	1	1	17	9	87	16
25	1	17	1	1	20	9	99	17
26	1	19	2	1	14	5	113	21
27	1	17	1	1	22	10	103	13
28	1	18	2	1	17	4	101	8
29	1	18	2	1	34	8	62	14
30	1	16	1	1	22	11	80	17
31	1	18	2	1	18	3	125	11
32	1	19	2	2	20	11	84	14
33	1	20	2	2	18	7	97	19
34	1	19	2	1	16	10	116	14
35	1	16	1	2	15	5	65	10
36	1	17	1	1	28	10	89	13
37	1	18	2	2	23	9	113	8
38	1	18	2	1	26	10	72	15
39	1	17	1	2	19	6	57	6

40	1	21	2	1	21	12	94	16
41	1	23	2	2	13	3	126	9
42	1	16	1	1	21	10	73	13
43	1	18	2	1	20	5	84	11
44	1	17	1	1	19	9	100	12
45	1			1	28	8	103	13
46	3	20	2	1	30	12	73	21
47	3	21	2	2	29	12	83	15
48	3			2	20	6	104	12
49	3	22	2	1	21	9	109	11
50	3			1	28	11	93	6
51	3	20	2	1	21	8	118	9
52	3	19	2	2	17	8	128	14
53	3	20	2	1	28	9	72	23
54	3			1	21	9	104	14
55	3	21	2	1	24	11	89	11
56	3	27	2	1	19	7	89	13
57	3	20	2	1	26	12	67	13
58	3	21	2	1	25	8	80	11
59	3	21	2	1	28	12	89	13
60	3	20	2	1	26	10	83	14
61	3	19	2	1	10	7	76	16
62	3	25	2	1	21	9	97	13
63	3	25	2	1	28	11	76	20
64	3			2	18	9	113	13
65	3	18	2	1	20	8	110	11
66	3	20	2	1	19	9	91	14
67	3	20	2	1	19	11	97	17
68	3			1	24	12	80	22
69	5	22	2	1	17	9	96	12
70	5	23	2	1	22	14	57	17
71	5	21	2	1	20	12	80	12
72	5	26	2	1	20	8	85	17
73	5	19	2	1	21	9	76	14
74	5	23	2	1	30	10	95	15
75	5	26	2	1	24	11	70	13
76	5	20	2	1	28	9	61	16
77	5	22	2	1	19	7	80	15
78	5	21	2	2	31	10	72	8
79	5	22	2	1	24	7	87	20
80	5	21	2	1	28	12	78	7
81	5	21	2	1	21	8	96	15
82	5	21	2	1	26	11	87	16
83	5	24	2	2	18	10	116	17
84	5	24	2	2	23	9	96	6

85	5	28	2	2	17	9	103	13
86	5	23	2	2	22	8	117	16
87	5	21	2	1	24	9	86	21
88	5	21	2	1	24	8	117	24
89	5	26	2	2	24	9	109	25
90	5	21	2	2	28	9	102	8
91	5			1	24	9	87	10
92	5	23	2	1	16	8	124	16
93	5	21	2	1	23	9	81	5
94	5	22	2	1	22	12	118	16
95	5	22	2	1	29	9	97	15
96	5	25	2	2	27	12	76	10
97	5	22	2	1	23	11	81	12
98	5	26	2	1	29	12	100	12
99	5			1	29	11	68	13
100	1	18	2	1	13	10	60	12
101	1	20	2	1	25	12	85	14
102	1			1	18	4	119	10
103	1	18	2	1	24	12	48	9
104	1	23	2	2	20	8	115	11
105	1	21	2	1	19	9	95	17
106	1	25	2	2	22	7	81	16
107	1	20	2	1	16	9	96	10
108	1	19	2	1	22	9	86	10
109	1	17	1	1	17	6	104	10
110	1	19	2	1	22	8	92	13
111	1	19	2	2	21	6	82	9
112	1	18	2	1	22	11	75	6
113	1	18	2	2	21	8	94	13
114	1	20	2	1	19	9	86	21
115	1	17	1	1	17	9	81	8
116	1	21	2	1	18	9	83	18
117	1	21	2	2	28	11	80	19
118	1	18	2	1	17	6	110	16
119	1	19	2	1	14	5	108	5
120	1	17	1	1	20	11	91	14
121	1	20	2	2	23	9	62	16
122	1	18	2	2	19	10	108	10
123	1	17	1	1	22	12	57	13
124	1			1	25	10	118	10
125	1			1	15	6	113	13
126	1	17	1	2	15	10	116	24
127	1	16	1	2	19	8	103	14
128	3	19	2	1	23	9	134	16
129	3	20	2	1	26	12	95	18

130	3	21	2	1	11	7	127	14
131	3	20	2	1	19	7	110	11
132	3	23	2	2	21	9	92	19
133	3	21	2	1	26	8	96	14
134	3			1	19	9	88	14
135	3	20	2	1	25	7	106	18
136	3	23	2	2	22	6	109	11
137	3	21	2	2	20	11	117	13
138	3	18	2	2	18	6	100	15
139	3	20	2	1	19	9	106	24
140	3	21	2	2	16	5	101	22
141	3	19	2	1	24	11	112	15
142	3	18	2	1	21	9	99	12
143	3	20	2	1	23	7	69	19
144	3	26	2	1	20	7	119	18
145	3	19	2	2	20	9	107	24
146	3			1	18	9	125	15
147	3	19	2		21	8	100	15
148	3	19	2	1	22	9	107	8
149	3	21	2	1	24	9	75	18
150	3	21	2	1	23	8	62	11
151	3	20	2	1	23	10	98	14
152	3	18	2	2	21	10	88	11
153	3	19	2	1	14	9	119	19
154	3	20	2	1	21	8	116	11
155	3	19	2	1	18	9	112	8
156	3	19	2	1	32	9	62	16
157	3			2	19	12	98	12
158	3	18	2	1	15	8	114	15
159	3	22	2	1	20	9	112	13
160	3	18	2	1	20	8	106	21
161	3	23	2	1	28	10	83	16
162	3	27	2	1	27	10	91	20
163	3	20	2	1	30	12	80	25
164	3	22	2	2	9	5	132	15
165	3	20	2	2	21	9	107	13
166	3	20	2	1	25	12	88	12
167	3			2	21	9	106	0
168	3	18	2	1	15	10	126	17
169	3	20	2	1	23	11	107	10
170	3			1	15	6	115	7
171	3				23	4	110	8
172	3	21	2	2	25	9	86	20
173	3	19	2	1	26	6	93	0
174	3			2	16	9	105	15

175	5	20	2	2	20	8	108	9
176	5	21	2	1	23	10	119	19
177	5	23	2	1	23	10	98	13
178	5	25	2	2	20	8	116	15
179	5	21	2	1	20	9	87	10
180	5			2	18	11	101	15
181	5	22	2	1	17	7	105	13
182	5	22	2	2	22	10	102	20
183	5	22	2	2	20	8	74	16
184	5	29	2	2	17	12	94	17
185	5	25	2	1	24	9	64	18
186	5	31	3	2	18	9	123	16
187	5			2	24	8	93	21
188	5	24	2	2	22	8	117	24
189	5			1	16	7	117	19
190	5	25	2	2	23	9	113	9
191	5	23	2	1	25	11	95	10
192	5	20	2	1	30	10	88	17
193	5	22	2	1	18	9	117	17
194	5	21	2	1	17	9	66	27
195	5	21	2	1	29	12	103	13
196	5	21	2	1	24	9	99	22
197	5			1	18	9	103	11
198	5	22	2	2	27	9	119	16
199	5			1	23	5	82	6
200	5	22	2	1	23	7	107	8
201	5	22	2	1	17	10	110	14
202	5	25	2	1	30	11	76	9
203	5	21	2	1	19	9	116	16
204	5	21	2	1	15	4	105	11
205	5	28	2	2	26	12	82	11
206	5	23	2	1	23	12	97	8
207	5	31	3	1	22	12	78	11
208	5	22	2	2	24	8	88	10
209	5	21	2	1	19	6	100	20
210	5	24	2	2	22	12	82	13
211	5	22	2	1	21	8	103	15
212	5	24	2	2	24	11	88	21
213	5	20	2	1	26	14	122	24

CASOS CLÍNICOS

ÍNDICE

Caso clínico I.....	119
Anamnesis.....	120
Examen Mental.....	126
Informe Psicométrico.....	130
Informe Psicológico.....	134
Plan Psicoterapéutico.....	139
Anexos.....	148
Caso clínico II.....	152
Anamnesis.....	153
Examen Mental.....	158
Informe Psicométrico.....	162
Informe Psicológico.....	167
Plan Psicoterapéutico.....	173
Anexos.....	181

CASO CLÍNICO I

HISTORIA CLÍNICA PSICOLÓGICA

I. Datos de Filiación:

Nombres y Apellidos	: A. M. D. H.
Edad	: 74 años
Fecha de Nacimiento	: 12 de noviembre de 1944
Lugar de Nacimiento	: Quillabamba, Cuzco
Grado de Instrucción	: Sin escolarización
Estado Civil	: Viuda
Procedencia	: Arequipa
Ocupación	: Cuidado de los nietos y apoyo en el negocio de su hija
Religión	: Católica
Informante	: La paciente
Lugar de Evaluación	: Centro de salud
Fechas de Evaluación	: 10 y 17 de agosto
Examinador (a)	: Mariory Yaneth Guzmán Mejía

II. Motivo de Consulta:

La paciente llega a consulta manifestando que se ha dado cuenta que últimamente se le andan olvidando las cosas, como por ejemplo le ha pasado ya en más de una ocasión no recordase donde deja sus llaves, teléfono o la olla prendida; lo cual hace que se sienta molesta consigo misma porque no desea ser una carga para su hija con la que vive ya desde hace dos meses. Así también refiere sentirse triste, melancólica y en ocasiones desganada porque añora su ciudad natal Quillabamba (Cusco) y a su esposo quien falleció.

III. Historia de la Enfermedad o del problema actual:

La paciente refiere que reside en la ciudad de Arequipa desde hace dos meses, su hija la trajo de su natal Quillabamba para vivir con ella porque enviudo hace aproximadamente tres meses, y todos sus hijos no deseaban que ella estuviera sola. Sobre su cambio de ciudad, refiere que no le cuesta mucho trabajo acostumbrarse, porque anteriormente venía a visitar a su hija y en su adultez trabajó unos años como ama de casa en esta ciudad, sin embargo, no puede evitar sentirse triste y añorar su pueblo y a su marido muerto, sobre esto menciona que los últimos dos años antes de su muerte fueron difíciles, ya que este sufrió un accidente producto del cual padeció alzheimer, según le diagnóstico el doctor, esta situación era penosa para ella, porque el ya casi no la reconocía. Hoy en día su estado anímico en ocasiones es triste porque teme que sus hijos se cansen de ella, así también señala padecer de quejas subjetivas de pérdida de memoria, como el olvidar la olla prendida, lo cual hace que se sienta molesta consigo mismo porque no quiere ser una carga para su hija. De la cual refiere que la trata bien y a quien apoya con el cuidado de sus dos hijos.

IV. Antecedentes Personales: Periodo del Desarrollo:**1. Etapa Pre-natal:**

La paciente refiere no saber si su madre tuvo algún control durante el embarazo.

2. Etapa Natal:

La paciente manifiesta que su madre dio a luz en su casa, el parto fue eutócico.

3. Etapa Post-Natal:

La paciente no refiere dato alguno.

4. Etapa Escolar:

La paciente refiere no haber podido asistir al colegio porque su padre estuvo

enfermo de gravedad por varios años y era ella quien estaba a su cuidado. Cuando éste fallece ella tenía doce años y en lugar de asistir al colegio, se dedica a apoyar a su madre encargándose de la casa y trabajando en la chacra.

En su etapa adulta aprendió a leer, escribir y operaciones aritméticas básicas como parte de un programa de alfabetización.

5. Aspecto psicosexual y Matrimonio:

Paciente menciona que tuvo su primer enamorado a la edad de 20 años, manifiesta que su romance fue muy bonito y que después de un año contrajeron matrimonio. Tuvieron siete hijos de los cuales seis fueron varones y una mujer. Menciona que como toda pareja tuvieron problemas pero que los supieron superar. Su esposo fallece aproximadamente hace tres meses después de estar enfermo por varios años a causa de una caída que tuvo y que le produjo un coagulo en su cerebro, refiere que después de esto ya no era el mismo, los meses previos a fallecer ya no reconocía a nadie. Así también los últimos años antes de su muerte, lo ayudaba a asearse, comer, además de cuidarlo y darle su medicación.

6. Historia de la Recreación y de la vida:

La paciente manifiesta que de joven le gustaba pasar tiempo en la chacra, refiere que no le gustaba mucho asistir a fiestas.

En la actualidad gusta de asistir todos los viernes al club del adulto mayor del Centro de Salud de Cerro Colorado, al cual viene asistiendo por recomendación de una de los miembros más antiguos del club. En este se relaciona de forma adecuada con las otras personas de su edad, inclusive brinda su apoyo para que aquellas personas que hablen quechua comprendan lo que se les dice en español, sirviendo así de

traductora. Así también, asiste los sábados a clases de tai chi en el hospital geriátrico.

7. Actividad Laboral:

La paciente refiere que se dedicó a actividades ganaderas y agrícolas la mayor parte de su vida.

En la actualidad se encarga de cuidar a sus dos nietos, uno de ocho años y el otro de uno, además de apoyar con su negocio a su hija y los quehaceres de la casa. Así también los días viernes que asiste al club del adulto mayor, aprovecha para vender gelatinas, comida, entre otros, con lo cual se genera un ingreso.

8. Religión:

Se describe a ella como una persona creyente y devota de la religión católica.

9. Hábitos e influencias nocivas o tóxicas:

Refiere que de joven no tomaba. En la actualidad no presenta ningún hábito nocivo.

V. Antecedentes Mórbidos personales

1. Enfermedades y accidentes:

Menciona no haber sufrido ningún padecimiento que se pueda considerar un accidente grave. Sin embargo, reporta cefaleas y problemas para dormir, despertándose durante la noche, lo cual provoca que a la mañana siguiente se sienta fatigada y somnolienta.

2. Personalidad Pre mórbida:

La paciente refiere que a pesar de que le gusta pasar tiempo sola, no le disgusta la presencia de otras personas. No se cataloga como muy conversadora. Así también siempre fue una mujer muy activa, andaba gran parte de su día en la chacra haciendo labores agrícolas y ganaderas, además de cuidar de su esposo.

VI. Antecedentes Familiares:

1. Composición Familiar:

La paciente menciona que su familia de origen estuvo compuesta por sus padres, su hermano menor y ella.

La familia que conformó con su esposo, estuvo conformada por siete hijos, de ellos seis son varones y una es mujer. Sobre el paradero actual de sus hijos, menciona que están en diferentes partes del país, teniendo hijos en Cusco, Lima y Arequipa. Actualmente vive con la familia de su hija menor, conformada por su esposo, y sus dos hijos, uno de ocho años y el otro de un año de edad.

2. Dinámica Familiar:

Refiere que las relaciones en su familia de origen eran buenas, llevándose bien con sus padres y con su hermano.

Manifiesta que fue muy feliz en su relación de pareja, actualmente se lleva bien con todos sus hijos. La relación con su hija menor es buena (actualmente vive con ella), quiere mucho a sus nietos y respeta a su yerno.

3. Condición Socioeconómica:

Actualmente percibe ingresos de las ventas que realiza los días viernes en el club del adulto mayor y del alquiler de sus tierras de cultivo en su ciudad natal.

Vive en la casa de su hija menor, ella no tiene propiedades en la ciudad de Arequipa, sin embargo, en Quillabamba tiene una casa.

4. Antecedentes Patológicos:

La paciente desconoce de información en relación a este punto.

VII. Resumen

La paciente llega a consulta manifestando sentirse triste y desganada. Refiere que reside en la ciudad de Arequipa desde hace dos meses, su hija la trajo de su natal Quillabamba para vivir con ella porque enviudo hace aproximadamente tres meses, manifiesta sentirse triste porque añora su pueblo y a su marido muerto, señala padecer de quejas subjetivas de pérdida de memoria. Menciona no haber podido asistir al colegio porque su padre estuvo enfermo de gravedad por varios años y era ella quien estaba a su cuidado.

Refiere que tuvo su primer enamorado a la edad de 20 años, con el que después de un año contrajo matrimonio. Tuvieron siete hijos de los cuales seis fueron varones y una mujer. Su esposo fallece aproximadamente hace tres meses después de estar enfermo por varios años a causa de una caída que tuvo y que le produjo un coagulo en su cerebro, refiere que después del accidente ya no era el mismo, los meses previos a fallecer ya no reconocía a nadie.

Actualmente percibe ingresos de las ventas esporádicas que realiza en el club del adulto mayor al que asiste y vive en la casa de su hija menor, dedicándose a cuidar a sus nietos y a apoyar a su hija en su negocio y los quehaceres del hogar.

EXAMEN MENTAL

I. Datos de filiación:

Nombres y Apellidos	: A. M. D. H.
Edad	: 74 años
Fecha de Nacimiento	: 12 de noviembre de 1944
Lugar de Nacimiento	: Quillabamba, Cuzco
Grado de Instrucción	: Sin escolarización
Estado Civil	: Viuda
Procedencia	: Arequipa
Ocupación	: Cuidado de los nietos y apoyo en el negocio de su hija
Religión	: Católica
Informante	: La paciente
Lugar de Evaluación	: Centro de salud
Fechas de Evaluación	: 10 y 17 de agosto
Examinador (a)	: Mariory Yaneth Guzmán Mejía

II. Porte, Comportamiento y Actitud

1. Apariencia en General

La paciente tiene 74 años, lo cual coincide con su edad aparente, es de contextura gruesa, de tez trigueña, cabello largo y oscuro.

Se aprecia en su vestir cuidado por su limpieza, al igual que en su rostro, en el cual no se aprecia ningún rastro de maquillaje.

En cuanto a su postura, esta es encorvada.

2. Actitud hacia el examinador y al examen

Se presentó colaboradora desde el primer encuentro y en todo momento.

III. Atención, Conciencia y orientación

1. Atención

En cuanto a la atención voluntaria de la paciente, esta se mantuvo a lo largo de la entrevista, sin perder en ningún momento la secuencia de las preguntas e indicaciones dadas.

2. Conciencia

La paciente se encuentra en estado de vigilia, lúcida, ya que se da cuenta de lo que sucede a su alrededor y de lo que está realizando, sin presentar ninguna dificultad.

3. Orientación

En cuanto a su orientación corporal y temporal se encuentra totalmente orientada, responde correctamente el día de evaluación, ubicación del lugar y otras referencias de ubicación como derecha e izquierda.

IV. Lenguaje

Su lenguaje expresivo y comprensivo son adecuados, su tono y ritmo de voz permite la comprensión de lo que dice; durante la entrevista, la conversación que se sostuvo fue coherente. Aunque en algunos momentos hablaba haciendo uso de palabras de origen español y quechua.

V. Pensamiento

El curso de su pensamiento no presenta alteraciones, sin embargo, en su contenido se encontraron pensamientos reiterativos sobre el que será de ella ahora que su esposo está muerto y el no querer ser una carga para sus hijos.

VI. Percepción

Sus sentidos y sensaciones se encuentran preservados. Al momento de la evaluación no mostro alteraciones perceptivas, ilusiones o alucinaciones.

VII. Memoria

Memoria a largo plazo se encuentra conservada, recuerda datos personales. En su memoria inmediata se aprecian algunos fallos, ya que le cuesta trabajo recordar estímulos proporcionados durante la evaluación.

VIII. Funcionamiento Intelectual: Conocimientos Generales

No se evidencian problemas, responde adecuadamente y da solución a los problemas que se le presentan.

IX. Estado de Ánimo y Afectos

El estado de ánimo de la paciente es triste, debido al reciente fallecimiento de su esposo, porque añora su pueblo natal y teme por su futuro.

X. Comprensión y Grado de Incapacidad del problema o enfermedad

Existe conciencia de enfermedad, pues la paciente se ha dado cuenta que después del fallecimiento de su esposo ya no se siente con la misma energía que antes y recientemente se le olvidan algunas cosas.

XI. Resumen

La paciente tiene 74 años, lo cual coincide con su edad aparente, es de contextura gruesa, de tez trigueña, cabello largo y oscuro. Se aprecia en su vestir cuidado por su limpieza. En cuanto a su atención voluntaria esta se mantuvo a lo largo de la entrevista. La paciente se encontró en estado de vigilia, lúcida, ya que se daba cuenta de lo que sucedía a su alrededor y de lo que estaba realizando.

Su lenguaje expresivo y comprensivo son adecuados. El curso de su pensamiento no presenta alteraciones, sin embargo, en su contenido se encontraron pensamientos reiterativos sobre el que será de ella ahora que su esposo está muerto. Su memoria a largo plazo se encuentra conservada, recuerda datos personales. En su memoria inmediata se aprecian algunos fallos, ya que le cuesta trabajo recordar estímulos proporcionados durante la evaluación. El estado de ánimo de la paciente es inestable, se encuentra triste por el reciente fallecimiento de su esposo y porque añora su pueblo natal.

INFORME PSICOMETRICO

I. Datos de Filiación

Nombres y Apellidos	: A. M. D. H.
Edad	: 74 años
Fecha de Nacimiento	12 de noviembre de 1944
Lugar de Nacimiento	: Quillabamba, Cuzco
Grado de Instrucción	: Sin escolarización
Estado Civil	: Viuda
Procedencia	: Arequipa
Ocupación	: Cuidado de los nietos y apoyo en el negocio de su hija
Religión	: Católica
Informante	: La paciente
Lugar de Evaluación	: Centro de salud
Fechas de Evaluación	: 17 de agosto
Examinador (a)	: Mariory Yaneth Guzmán Mejía

II. Observaciones Generales

Durante la evaluación la paciente se mostró colaboradora, no desistió en ningún momento en realizar lo que se le solicitaba, así también asentía cada vez que se le daba una indicación y ejecutaba lo que se le solicitaba, dando así conformidad de haber comprendido lo que se le dijo. Es necesario mencionar que, debido al nivel básico de instrucción educativa de la paciente, las preguntas le fueron leídas, durante la lectura se mostraba atenta, observando al examinador, al responder su tono de voz era el adecuado, permitiendo así que se pudiera comprender lo que decía. El tiempo de respuesta era el esperado en una conversación, no presentando demoras.

III. Instrumentos Utilizados

- ✓ Observación.
- ✓ Entrevista
- ✓ Pruebas de evaluación psicológica:

Memoria:

- MEC: Mini Examen Cognoscitivo
- Test de las fotos

Área Afectiva:

- Escala de Depresión Geriátrica: Test de Yesavage

IV. Interpretación de los instrumentos

1. Mini Examen Cognoscitivo

Análisis Cuantitativo

DOMINIO	PUNTAJE
Orientación	10/10 puntos
Memoria de Fijación	3/3 puntos
Concentración y Calculo	8/8 puntos
Memoria	0/3 puntos
Lenguaje y Construcción	10/11 puntos
Puntaje Total	31/35 puntos
Interpretación	Normal

Análisis Cualitativo

La paciente obtuvo puntaje cero en el dominio de memoria, lo cual podría evidenciar presencia de problemas en esta área, su orientación temporo espacial y lenguaje se encuentran preservados.

2. Test de las fotos

Análisis Cuantitativo

DOMINIO	PUNTAJE
Denominación	5/6
Fluidez verbal	13
Recuerdo	11/12
Puntaje Total	29
Interpretación	Deterioro Cognitivo Leve

Análisis Cualitativo

La paciente presenta un estado de deterioro cognitivo leve, manifestando fallos en su memoria de corto plazo o inmediata. Así también presenta problemas en su fluidez de pensamiento.

3. Escala de depresión geriátrica: Test de Yesavage

Análisis Cuantitativo

PUNTUACIÓN	INTERPRETACIÓN
09	05 o más: Depresión

Análisis Cualitativo

Según el instrumento la paciente se encuentra deprimida, esto se evidencia en el hecho de que se siente triste y desganada como consecuencia del reciente fallecimiento de su esposo y la añoranza que siente por su pueblo natal.

V. Resumen

La paciente se mostró colaboradora y concentrada durante la resolución de las pruebas. Como resultado de la evaluación cognitiva se obtuvieron los siguientes resultados; la paciente presenta un estado de deterioro cognitivo, manifestando fallos en su memoria

a corto plazo; además de presentar problemas considerables en su fluidez de pensamiento.

En la evaluación de su área afectiva se concluyó que la paciente se encuentra deprimida, lo cual se evidencia en el hecho de que se siente triste y desganada.

INFORME PSICOLÓGICO

I. Datos Generales:

Nombres y Apellidos	: A. M. D. H.
Edad	: 74 años
Fecha de Nacimiento	12 de noviembre de 1944
Lugar de Nacimiento	: Quillabamba, Cuzco
Grado de Instrucción	: Sin escolarización
Estado Civil	: Viuda
Procedencia	: Arequipa
Ocupación	: Cuidado de los nietos y apoyo en el negocio de su hija
Religión	: Católica
Informante	: La paciente
Lugar de Evaluación	: Centro de salud
Fechas de Evaluación	: 10 y 17 de agosto
Examinador (a)	: Mariory Yaneth Guzmán Mejía

II. Motivo de Consulta:

La paciente llega a consulta manifestando que se ha dado cuenta que últimamente se le andan olvidando las cosas, como por ejemplo le ha pasado ya en más de una ocasión no recordase donde deja sus llaves, teléfono o la olla prendida; lo cual hace que se sienta molesta consigo misma porque no desea ser una carga para su hija con la que vive ya desde hace dos meses. Así también refiere sentirse triste, melancólica y en ocasiones desganada porque añora su ciudad natal Quillabamba (Cusco) y a su esposo quien falleció.

III. Antecedentes Personales y Familiares:

La paciente llega a consulta manifestando sentirse triste y reportando quejas subjetivas de memoria. Refiere que reside en la ciudad de Arequipa desde hace dos meses, su hija la trajo de su natal Quillabamba para vivir con ella porque enviudo hace aproximadamente tres meses, manifiesta sentirse triste porque añora su pueblo y a su marido muerto, señala que en las últimas semanas se ha dado cuenta que se le olvida con frecuencia dónde deja las cosas o que tiene la olla prendida. En lo que refiere a su escolaridad, menciona no haber podido asistir al colegio porque su padre estuvo enfermo de gravedad por varios años y era ella quien estaba a su cuidado. En su etapa adulta forma parte de un curso de alfabetización donde aprende a leer y a escribir.

En su desarrollo psicosexual, la paciente refiere que tuvo su primer enamorado a la edad de 20 años, con el que después de un año contrajeron matrimonio. Tuvieron siete hijos de los cuales seis fueron varones y una mujer. Su esposo fallece aproximadamente hace tres meses después de estar enfermo por varios años a causa de una caída que tuvo y que le produjo un coagulo en su cerebro.

Actualmente vive en la casa de su hija menor, dedicándose a cuidar a sus dos nietos, uno de ocho y el otro de un año de edad, además de apoyar a su hija en su negocio y con los quehaceres del hogar.

IV. Observaciones Generales de la Conductuales:

La paciente tiene 72 años, lo cual coincide con su edad aparente, es de contextura gruesa, de tez trigueña, cabello largo y oscuro. Se aprecia en su vestir cuidado por su limpieza. En cuanto a su atención voluntaria esta se mantuvo a lo largo de la entrevista. La paciente se encontró en estado de vigilia, lúcida, ya que se daba cuenta de lo que sucedía a su alrededor y de lo que estaba realizando.

Su lenguaje expresivo y comprensivo son adecuados. El curso de su pensamiento no presenta alteraciones, sin embargo, en su contenido se encontraron pensamientos reiterativos sobre el que será de ella ahora que su esposo está muerto. Su memoria a largo plazo se encuentra conservada, demostrado en el recuerdo de datos personales. En su memoria inmediata se aprecian fallos, ya que le cuesta trabajo recordar estímulos proporcionados durante la evaluación. Presenta labilidad emocional, debido a que se encuentra triste por el reciente fallecimiento de su esposo y porque añora su pueblo natal.

V. Técnicas e instrumentos Utilizados:

- ✓ Observación.
- ✓ Entrevista
- ✓ Pruebas de evaluación psicológica:

Memoria:

- MEC: Mini Examen Cognoscitivo
- Test de las fotos

Área Afectiva:

- Escala de Depresión Geriátrica: Test de Yesavage

VI. Análisis e Interpretación de los resultados obtenidos:

Por los signos observados durante la entrevista y los síntomas reportados por la paciente, se procedió a realizar una evaluación cognitiva y afectiva.

En la evaluación cognitiva realizada a la paciente se obtuvieron los siguientes resultados; la paciente según la prueba evaluada presenta un estado de deterioro cognitivo leve, manifestando fallos en su memoria a corto plazo; además de presentar

problemas en su fluidez de pensamiento, esto también se observa al momento de conversar con la paciente, si bien es capaz de mantener una conversación coherente, por momentos le cuesta trabajo buscar las palabras con las que desea expresarse. Así también, menciona que en las últimas semanas se ha dado cuenta que se le olvida dónde deja las cosas o que tiene la olla prendida. Es necesario mencionar que estos olvidos pueden deberse al estado afectivo de la paciente aunado a su edad; debido a que reporta la existencia de estos fallos de memoria en el último mes. Por otro lado, su memoria a largo plazo, atención y concentración se encuentran conservadas.

En la evaluación de su área afectiva se concluyó que la paciente se encuentra deprimida, lo cual se evidencia en el hecho de que se le observa triste y desganada; así como en su discurso, mencionando con frecuencia lo mucho que extraña su pueblo natal, debido a que ahí tiene su casa y sus amistades de toda la vida, mientras que en Arequipa tiene que vivir con su hija, temiendo ser una molestia para ella o su yerno, como también el miedo de no saber que será de ella en los próximos años. Así mismo, el presentar olvidos hace que se sienta inútil. Sin embargo, esta sensación no ha hecho que deje de lado sus actividades sociales como el asistir al club del adulto mayor o el apoyar con el cuidado de sus dos nietos a su hija.

VII. Diagnóstico Psicológico:

Por lo referido, la paciente según el manual diagnóstico CIE10, configura un trastorno F32.0: Episodio depresivo leve. Caracterizado por el ánimo depresivo observado durante entrevista y evaluación, como reportado en el discurso de la paciente, así como también la sensación de fatiga y una perspectiva incierta sobre su futuro.

Por otro lado, la paciente también manifiesta padecer quejas subjetivas de memoria, corroboradas durante la evaluación.

VIII. Pronóstico:

Considerando que la paciente vive hoy en día con uno de sus hijos, participa activamente de las actividades del club del adulto mayor, en las que se relaciona de forma adecuada con sus pares y además aprovecha para vender sus productos. Así como también se mantiene en actividad, apoyando a su hija con el cuidado de sus niños y en su negocio; es que el pronóstico es **favorable**.

IX. Recomendaciones:

- Se aconseja con la finalidad de comprobar el diagnóstico de deterioro cognitivo leve, la paciente sea evaluada por un médico especialista (neurólogo y geriatra).
- Se recomienda la aplicación de un plan psicoterapéutico teniendo en cuenta los intereses de la paciente y ejercicios cognitivos para el entrenamiento de la memoria.
- Se aconseja que continúe asistiendo de forma constante al Club del Adulto del Centro de Salud.
- Se recomienda para la mejora de la paciente el trabajo conjunto con un médico geriatra, neurólogo, psicólogo y familiares de la paciente.

PLAN PSICOTERAPEUTICO

I. Datos de filiación

Nombres y Apellidos	: A. M. D. H.
Edad	: 74 años
Fecha de Nacimiento	12 de noviembre de 1944
Lugar de Nacimiento	: Quillabamba, Cuzco
Grado de Instrucción	: Sin escolarización
Estado Civil	: Viuda
Procedencia	: Arequipa
Ocupación	: Cuidado de los nietos y apoyo en el negocio de su hija
Religión	: Católica
Informante	: La paciente
Lugar de Evaluación	: Centro de salud
Fechas de Evaluación	: 17, 24, 31 de agosto y 07 de setiembre
Examinador (a)	: Mariory Yaneth Guzmán Mejía

II. Diagnóstico psicológico:

F32.0: Episodio depresivo leve.

III. Objetivos Generales:

- Mejorar el estado anímico de la paciente.
- Mantener y mejorar las capacidades cognitivas deterioradas de la paciente.

Objetivos Específicos:

- Utilizar la terapia gestalt para el reconocimiento de las emociones y el dolor

de la pérdida, provocando la expresión de estas.

- Usar la terapia racional emotiva conductual (TREC) para mejorar el estado anímico de la paciente.
- Usar la terapia cognitivo conductual en el reforzamiento de sus capacidades cognitivas deterioradas.
- Realizar sesiones de terapia familiar, dónde los familiares aprendan estrategias para una adecuada vinculación con la paciente.

IV. Descripción del plan terapéutico:

N° de sesión	Técnica a utilizar	Objetivo a alcanzar	Tiempo
1	Terapia gestal para el trabajo de emociones y el dolor de la pérdida	Identificar las emociones relacionadas al duelo y manifestarlas.	30 minutos
2	Evaluación racional emotiva. (TREC)	Detectar creencias erróneas que generan malestar en el paciente. Establecer un primer reconocimiento de las consecuencias que generan sus creencias erróneas.	30 minutos

3	Instaurar creencias racionales. (TREC)	Enseñar a la paciente a detectar, debatir y refutar creencias irracionales; reemplazándolas por creencias racionales.	30 minutos
4	Técnica: Encontrando figuras. (técnica para mejorar la atención y concentración)	Mejorar la atención y concentración de la paciente.	30 minutos
5	Técnica de la agrupación. (técnica para mejorar la memoria)	Mantener y mejorar la memoria de la paciente.	30 minutos
6	Terapia Familiar.	La familia sea consciente del estado de salud mental de la paciente, como de sus necesidades. Aprendiendo estrategias para una adecuada vinculación con ella.	40 minutos

V. Técnica terapéutica a utilizar

SESIÓN N° 1	
TÉCNICA	Terapia gestal para el trabajo de emociones y el dolor de la pérdida.
OBJETIVO	Identificar las emociones relacionadas al duelo y manifestarlas.
DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN	Se iniciará la sesión consultando por el estado anímico de la paciente, para luego mencionarle que el objetivo de la sesión

	<p>es explorar el cómo se siente después de la pérdida de su esposo.</p> <p>Para ello se le realizarán preguntas como ¿Qué siente ahora que ya no tiene a su esposo? ¿Cuáles son sus preocupaciones?</p> <p>Después se le pedirá que imagine que tiene a su esposo sentado en la silla vacía delante suyo y que le diga cómo se siente después de su partida y todo lo que tenga necesidad de decirle.</p> <p>El terapeuta facilitará la expresión de emociones que surjan durante la sesión, como el diálogo con la silla vacía.</p> <p>La experiencia finalizará con la despedida del esposo y con el agradecimiento por lo vivido.</p>
TIEMPO	30 minutos.
MATERIALES	Ninguno.

SESIÓN N° 2	
TÉCNICA	Evaluación racional emotiva (TREC).
OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> • Detectar creencias erróneas que generan malestar en el paciente. • Establecer un primer reconocimiento de las consecuencias que generan sus creencias erróneas.
DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN	<p>Se iniciará la sesión preguntándole a la paciente como se ha sentido estos días, si ha habido algún cambio y revisando el avance del tejido.</p> <p>Después se procederá con el desarrollo de la técnica; para esto se elaborará un listado (con la ayuda de la paciente) de los problemas que presenta, clasificándolos en internos (reacciones emocionales intensas o disfuncionales) y externos</p>

	<p>(dependen del ambiente), primarios (de gran importancia) o secundarios (no tan importantes).</p> <p>El trabajo se iniciará con los problemas secundarios puesto que pueden estar incrementando los síntomas primarios. El orden que se seguirá es: a) los problemas secundarios, b) los problemas primarios, y c) los problemas externos.</p> <p>Se establecerá una primera aproximación a las relaciones entre acontecimiento activadores, creencias irracionales y consecuencias emocionales (El ABC del TRE)</p> <p>Se culminará la sesión pidiéndole que continúe con el tejido de la chompa para su nieto y que traiga el avance para la próxima sesión.</p>
TIEMPO	30 minutos.
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de papel. • Lapicero.

SESIÓN N° 3	
TÉCNICA	Instaurar creencias racionales (TREC).
OBJETIVO	Enseñar a la paciente a detectar, debatir y refutar creencias irracionales; reemplazándolas por creencias racionales.
DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN	<p>Se iniciará la sesión preguntándole a la paciente como se ha sentido estos días, si ha habido algún cambio y revisando el avance del tejido.</p> <p>Después se procederá con el desarrollo de la técnica; para esto se trabajará con la lista elaborada la sesión anterior. Se abordará los problemas primarios, y los problemas externos. El abordaje será en el siguiente orden (El ABC):</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Los acontecimientos activantes (A):</u>

	<p>Se cogerá una situación del listado y se le pedirá a la paciente que le hable sobre esto; luego se le formulará las siguientes preguntas: ¿Qué sucedió?, ¿Cómo percibió lo que sucedió? y ¿Cómo evaluó lo que sucedió?</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Las creencias (B):</u> En esta parte se le pedirá a la paciente que evite al hablar el uso de “debería de” o “tendría que”. Se procederá a confrontar las creencias irracionales con la realidad y a reemplazarlas por creencias racionales. • <u>Las consecuencias (C):</u> Se le preguntará que consecuencias trajo esta creencia irracional tanto a ella como a las otras personas que le rodean; ¿Cree que pudo reaccionar de otra manera? ¿Su reacción ayudó a que las cosas mejoren? <p>Se culminará la sesión pidiéndole que traiga la chompa terminada para su nieto para la próxima sesión.</p>
TIEMPO	30 minutos.
MATERIALES	Ninguno.

SESIÓN N° 4	
TÉCNICA	Técnica: Encontrando figuras (técnica para mejorar la atención y concentración).
OBJETIVO	Mejorar la atención y concentración de la paciente.
DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN	<p>Se iniciará la sesión preguntándole a la paciente como se ha sentido estos días, si ha habido algún cambio y revisando la chompa terminada.</p> <p>Se procederá a desarrollar la técnica, para esto se le entregará a la paciente una ficha con varias figuras, dónde ella deberá</p>

	<p>encontrar la cantidad de cada tipo. Al terminar se verificará el trabajo realizado y se otorgará retroalimentación.</p> <p>Se culminará la sesión entregándole dos fichas como la trabaja en sesión y pidiéndole que las traiga resueltas la próxima sesión.</p>
TIEMPO	30 minutos.
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> • Fichas impresas. • Lapicero.

SESIÓN N° 5	
TÉCNICA	Técnica de la agrupación (técnica para mejorar la memoria)
OBJETIVO	Mantener y mejorar la memoria de la paciente.
DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN	<p>Se iniciará la sesión preguntándole a la paciente como se ha sentido estos días, si ha habido algún cambio y revisando la actividad dejada la sesión anterior.</p> <p>Se procederá a desarrollar la técnica, en un primer momento se le mostrará a la persona una lámina con imágenes, para después guardarla y preguntarle cuantas imágenes logra recordar. Después se le volverá a enseñar las imágenes, pero esta vez se le pedirá que las agrupe según las categorías planteadas por el terapeuta, se repasará esta lista, luego se guardará y se le preguntará cuantas imágenes logra recordar.</p> <p>Se culminará la sesión entregándole una ficha como la trabaja en sesión y pidiéndole que las traiga resueltas la próxima sesión</p>
TIEMPO	30 minutos.
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> • Fichas impresas.

	<ul style="list-style-type: none"> • Lápiz.
--	--

SESIÓN N° 6	
TÉCNICA	Terapia Familiar.
OBJETIVO	La familia sea consciente del estado de salud mental de la paciente, como de sus necesidades. Aprendiendo estrategias para una adecuada vinculación con ella.
DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN	Se informará a la familia de la situación actual de la paciente, como también de los progresos que se han obtenido hasta el momento y se conversará con ellos sobre cómo pueden ayudar a que la paciente mejore su estado anímico, en pro de superar su estado de duelo y las creencias irracionales presentadas, a través de la enseñanza de estrategias para una adecuada vinculación con ella. Así como también de las acciones que deben de realizar para la disminución de las quejas subjetivas de memoria presentadas por la paciente.
TIEMPO	40 minutos.
MATERIALES	Ninguno.

VI. Tiempo de ejecución del plan

El plan psicoterapéutico propuesto se ejecutará por un periodo de 6 semanas, teniendo una sesión por semana de 30 minutos aproximadamente. A la fecha de presentación del presente plan psicoterapéutico se han realizado 4 sesiones.

VII. Resultados obtenidos

Tras la ejecución de las sesiones programadas, la paciente ha logrado:

- Poder identificar los pensamientos que le ocasionan tristeza, y contrastarlos con la realidad, la cual al no ser como ella piensa permite descartar este pensamiento y

disminuir así su sensación de tristeza.

- Mejorar su memoria a corto plazo y disminuir la presencia de quejas subjetivas de memoria, a través de la asociación de lo que se quiere recordar con otros estímulos.

ANEXOS



Mini-Examen Cognoscitivo (MEC)

Nombres y Apellidos: A.M.D.H. Edad: 74

Dirección: _____ DNI: _____ Ocupación: _____

Orientación

(5p) Dígame el día ✓ fecha ✓ mes ✓ estación ✓ año ✓ 10/10
 (3p) Dígame el hospital (o el lugar) ✓ planta ✓ ciudad ✓
 provincia ✓ nación ✓

Memoria de fijación

(3p) Repita estas 3 palabras: peseta - caballo - manzana 3 1 3
 (repetirlas hasta que las aprenda)

Concentración y cálculo

(5p) Si tiene 30 soles y me va dando de 3 en 3:
 ¿Cuántas le va quedando? 27, 24, 21, 18, 15 8 1 8
 (3p) Repita estos números: 5 - 9 - 2 (hasta que los aprenda)
 Ahora hacia atrás: 2, 9, 5

Memoria

(3p) ¿Recuerda las 3 palabras que le he dicho antes? X, X, X 0 1 3

Lenguaje y construcción

(2p) Mostrar un bolígrafo: ¿Qué es esto? Repetirlo con el reloj ✓✓
 (1p) Repita esta frase: "En un trigal había cinco perros" ✓

Una Manzana y una pera son frutas ¿verdad?

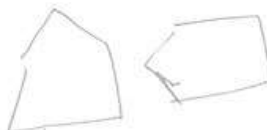
(2p) ¿Qué son el rojo y el verde? ✓ ¿Qué son un perro y un gato ✓

(3p) Coja este papel con la mano derecha, dóblelo, y póngalo encima de la mesa

(1p) Lea esto y haga lo que dice: **CIERRE LOS OJOS**

(1p) Escriba una frase mi nombre es Adelia

(1p) Copie este dibujo.



1 1 1 2

Puntuación total (35)

3 1 1 3 5

Nivel de conciencia (marcar):

✓ Alerta - Obnubilación - Estupor - Coma

TEST de las FOTOS

Nombre: A.M.O.H.

Edad: 74 Fecha:

1.- Denominación (Den)

Enséñele la lámina con las fotos y pídale que las nombre; dé 1 punto por cada respuesta correcta; en caso de error o no respuesta, indíquelo el nombre correcto y no le dé ningún punto.
(Una vez concluya esta tarea, retire la lámina y apártela de la vista del sujeto)

2.- Fluidez Verbal (FH / FM)

a.- "Quiero que me diga todos los nombres de hombres/mujeres que recuerde" (comience siempre por el sexo contrario)

(No dé ejemplos, conceda 30 segundos y comience a contar el tiempo cuando diga el primer nombre. Dé 1 punto por cada nombre correcto, no puntúe los nombres similares (María-Maria; Pepe-José, Dolores-Lola, etc))

b.- "Quiero que me diga todos los nombres de hombres/mujeres (mismo sexo) que recuerde" (termine preguntando por el mismo sexo)

(No dé ejemplos, conceda 30 segundos y comience a contar el tiempo cuando diga el primer nombre. Dé 1 punto por cada nombre correcto, no puntúe los nombres similares (María-Maria, Pepe-José, etc))

3.- Recuerdo

a.- Recuerdo Libre (RL): "Recuerda qué fotos había en la lámina que le enseñé antes". (Máximo 20 segundos); dé 2 puntos por cada respuesta correcta.

b.- Recuerdo Facilitado (RF): Ofrecerle como pista y ayuda la "categoría" de las imágenes que NO haya recordado espontáneamente anteriormente, diciéndole por ejemplo: "También había una fruta, ¿la recuerda?" Dé 1 punto por cada respuesta correcta.

Categoría	Fotos	Den	RL*	RF	Fluidez Hombres (FH)	Fluidez Mujeres (FM)
Juego	Cartas	✓	✓			
Vehículo	Coche	✓	✓			
Fruta	Pera	✓	✓			13
Inst. Musical	Trompeta	X	X	✓		
Prenda vestir	Zapatos	✓	✓			
Cubierta	Cuchara	✓	✓			
Sub-Totales		5	10	1		13
Total Test de las Fotos (Den+RL+RF+FH+FM)						29

* 2 puntos por respuesta correcta

Modificado de: Carrero Pardo, C. y M. Montoro Rios (2004). Evaluación preliminar de un nuevo test de cribado de demencia (EUROTEST). Revista de Neurología 2004; 38 (3): 201-209.

OBSERVACIONES.-

Nombre A.M.D.H.

Fecha

Unidad/Centro

Nº Historia

7.2 ESCALA DE DEPRESIÓN GERIÁTRICA –TEST DE YESAVAGE-

Población diana: Población general mayor de 65 años. Se trata de un cuestionario heteroadministrado utilizado para el cribado de la depresión en personas mayores de 65 años.

Existen dos versiones:

- **Versión de 15:** Las respuestas correctas son afirmativas en los ítems 2, 3, 4, 6, 8, 9, 10, 12, 14 y 15, y negativas en los ítems 1, 5, 7, 11 y 13. Cada respuesta errónea puntúa 1. Los puntos de corte son:
 - 0 - 4 : Normal
 - 5 ó +: Depresión
- **Versión de 5 ítems:** Los ítems incluidos en esta versión son el 3, 4, 5, 8 y 13. Las respuestas correctas son afirmativas en los ítems 3, 4 y 8, y la negativa en el ítem 5 y 13. Cada respuesta errónea puntúa 1. Un número de respuestas erróneas superior o igual a 2 se considera depresión.

1- En general ¿Está satisfecho con su vida?	<input checked="" type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
2- ¿Ha abandonado muchas de sus tareas habituales y aficiones?	<input checked="" type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
3- ¿Siente que su vida está vacía?	<input checked="" type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
4- ¿Se siente con frecuencia aburrido/a?	<input checked="" type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
5- ¿Se encuentra de buen humor la mayor parte del tiempo?	<input type="checkbox"/> SÍ	<input checked="" type="checkbox"/> NO
6- ¿Teme que algo malo pueda ocurrirle?	<input checked="" type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
7- ¿Se siente feliz la mayor parte del tiempo?	<input checked="" type="checkbox"/> SÍ	<input checked="" type="checkbox"/> NO
8- ¿Con frecuencia se siente desamparado/a, desprotegido?	<input checked="" type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
9- ¿Prefiere usted quedarse en casa, más que salir y hacer cosas nuevas?	<input type="checkbox"/> SÍ	<input checked="" type="checkbox"/> NO
10- ¿Cree que tiene más problemas de memoria que la mayoría de la gente?	<input checked="" type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
11- En estos momentos, ¿piensa que es estupendo estar vivo?	<input checked="" type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
12- ¿Actualmente se siente un/a inútil?	<input checked="" type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
13- ¿Se siente lleno/a de energía?	<input checked="" type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
14- ¿Se siente sin esperanza en este momento?	<input type="checkbox"/> SÍ	<input checked="" type="checkbox"/> NO
15- ¿Piensa que la mayoría de la gente está en mejor situación que usted?	<input type="checkbox"/> SÍ	<input checked="" type="checkbox"/> NO
PUNTUACIÓN TOTAL – V5		
PUNTUACIÓN TOTAL – V15		9/15

CASO CLÍNICO II

HISTORIA CLINICA PSICOLOGICA

I. Datos de Filiación

Nombres y apellidos	: L.D.Ch.G
Edad	: 15años
Fecha de nacimiento	: 4 diciembre 2004
Lugar de nacimiento	: Puerto Maldonado
Escolaridad	: 4to de secundaria
Sexo	: Femenino
Procedencia	: Madre de Dios
Religión	: Católica
Informante(s)	: Auxiliar de la institución educativa y la madre de la menor
Lugar de entrevista	: Centro Educativo
Fecha de entrevista	: 21 de junio del 2019
Nombre del entrevistador	: Oscar Emilio Ticona Manrique

II. Motivo de Consulta

La paciente es derivada por la auxiliar de la institución educativa al servicio de Psicología del colegio Manuel Veramendi e Hidalgo ya que la estudiante no obedece ni respeta a sus profesores, discute con sus compañeros del salón, le cuesta ceñirse a las normas de la institución y presenta bajo rendimiento escolar.

III. Problema Actual

La paciente refiere no sentirse a gusto en la institución educativa donde actualmente estudia, mucho menos en el entorno donde vive, comenta no agradarle nada del distrito

y ciudad actual en donde vive "Arequipa", le desagrada el clima, el ritmo de vida de las personas que la habitan. A principios de este año por motivos laborales de su padrastro el cual es policía llegan procedentes de Madre de Dios a Arequipa. La menor hace notar su malestar tanto en el colegio, comenta no encontrar motivación ni agrado en las actividades en las que se viene desarrollando actualmente; no tiene ganas de seguir asistiendo a la institución educativa, tener algunos problemas de indisciplina e incumplimiento en sus labores como estudiante. Se muestra más contenta debido a que su mamá le prometió que al culminar el año académico viajará a Lima, donde su padre biológico a quien no ve desde niña.

IV. HISTORIA PERSONAL

1. Etapa Prenatal

La menor fue planificada y deseada por ambos padres, la noticia del embarazo fue tomada con calma, no se produjeron incidentes que afecten a la madre durante el periodo de gestación.

2. Nacimiento

La madre refiere que la menor nació a los nueve meses por parto natural en un hospital de su localidad en Madre de Dios, no presentando ningún inconveniente durante el parto.

3. Infancia

Las primeras manifestaciones del lenguaje se dieron en el tiempo esperado para su edad. En relación al control de esfínteres lo realizó al año y once meses, sus hábitos alimenticios fueron adecuados al igual que sus horas de sueño. La

interacción madre- hija durante sus primeros años fue buena, la madre se dedicó siempre al cuidado de sus hijos puesto que no trabajaba. Su desarrollo neuromuscular y psicomotriz fue normal, comenzó a caminar a los 15 meses. Esta etapa de su vida transcurrió en Madre de Dios, menciona la madre que cuando la menor tenía tres años de edad se separa del padre biológico.

De niña era traviesa, juguetona y muy alegre. Toda la niñez la paso en dicho lugar gustándole mucho el baile y el modelaje dedicándose a estas actividades con mucha responsabilidad. Estudió la primaria en un colegio nacional de mujeres, con un desempeño académico adecuado, participaba muy frecuentemente de actuaciones y eventos escolares.

4. La adolescencia

Su adolescencia transcurre en Puerto Maldonado, gozaba de todas las comodidades y privilegios, según la madre el padrastro la tenía como una princesa. Estudio primero, segundo, tercero de secundaria en un colegio de la zona donde contaba con muchos amigos y familiares, es así que por motivos del trabajo de su padrastro quien es policía llegan a la ciudad de Arequipa en donde se establece desde marzo de este año, refiere no gustarle ni atraerle nada del distrito y de la ciudad donde reside actualmente.

5. La Escolaridad

En cuanto a su escolaridad siempre fue de rendimiento promedio teniendo como inteligencia pre mórbida normal o promedio, sobresaliendo en cursos que conlleven desenvolvimiento motor, gran parte de su escolaridad la desarrollo en Madre de Dios. Estudio hasta el momento en tres colegios contando el actual, los

dos primeros en su lugar de origen y el tercero es el Manuel Veramendi e Hidalgo. Actualmente la menor presenta rendimiento adecuado en sus calificaciones, con un promedio de 14.

V. HISTORIA FAMILIAR

1. Composición Familiar

La paciente es la hija mayor de 4 cuatro hijos, actualmente vive con su mamá y su padrastro. Su padre biológico vive en otra ciudad y mantiene poca comunicación con él.

2. Dinámica Familiar

La menor proviene de un hogar donde sus padres biológicos son separados, actualmente vive con su mamá, padrastros y sus tres hermanos menores. La relación con su madre es buena ya que existe mucha confianza entre ellas, no manifiesta ningún tipo de problemas con su padrastro ya que existe adecuada comunicación y respeto por ambas partes. En cuanto a su padre biológico la relación es indiferente ya que la comunicación es escasa, él vive en la ciudad de Lima. La relación con sus hermanos menores es buena.

VI. Historia Socio-Económica

La manutención en el hogar solo está a cargo del padrastro, él es policía, en cuanto a su madre ella no trabaja por que está pendiente del cuidado de sus hermanos menores. No recibe ningún tipo pensión o apoyo económico por parte de su padre biológico.

VII. Resumen

La paciente es derivada por la auxiliar de la institución educativa al servicio de Psicología del colegio Manuel Veramendi e Hidalgo ya que la estudiante no obedece ni respeta a sus profesores, discute con sus compañeros del salón, le cuesta ceñirse a las normas de la institución y presenta bajo rendimiento escolar. Por su parte la menor refiere no sentirse a gusto donde actualmente vive ni en el colegio donde estudia por múltiples factores. En cuanto a su historia personal su periodo de gestación se desarrolló con normalidad el cual duro los nueve meses, su nacimiento fue por parto normal. El desarrollo fue adecuado en su infancia, los primeros años de su adolescencia fueron muy buenos según la menor, ya que contaba con muchas comodidades y privilegios donde vivía en ese entonces, su desempeño académico siempre fue adecuado. Es la mayor de cuatro hermanos, mantiene una buena relación con su madre, aunque por momentos le recrimina el haberla traído, menciona buena relación con su padrastro, en cuanto a su padre biológico mantiene poca comunicación ya que él radica en la ciudad de Lima.

EXAMEN MENTAL**I. Datos de Filiación**

Nombres y apellidos	: L.D.Ch.G
Edad	: 15años
Fecha de nacimiento	: 4 diciembre 2004
Lugar de nacimiento	: Puerto Maldonado
Escolaridad	: 4to de secundaria
Sexo	: Femenino
Procedencia	: Madre de Dios
Religión	: Católica
Informante(s)	: Auxiliar de la institución educativa y la madre de la menor
Lugar de entrevista	: Centro Educativo
Fecha de entrevista	: 21 de junio
Nombre del entrevistador	: Oscar Emilio Ticona Manrique

II. Observación general de la conducta**a. Actitud, porte y pensamiento**

Paciente de contextura normal, mide aproximadamente 1.50 cm, aparenta la edad que tiene, su arreglo personal es muy bueno, muy cuidadosa con su apariencia, durante la evaluación mostro un comportamiento adecuado respondiendo a las preguntas y realizando correctamente las instrucciones dadas, se mostró colaboradora, tiene una actitud positiva hacia la entrevista y evaluación, aunque en momentos denoto cierto agotamiento, tristeza e inseguridad.

b. Atención, conciencia y orientación

1. Atención

Su atención es selectiva, escucha las indicaciones y las entiende, es capaz de centrar su atención voluntariamente a estímulos que se presenten. Posee una capacidad de concentración y discriminación adecuada para su edad.

2. Conciencia

Se mostró lucida y alerta. La paciente tiene conocimiento de su imagen y esquema corporal. Puede mantener el hilo de la conversación dando respuesta a las preguntas que se formularon.

3. Orientación

Se encuentra orientada en persona, tiempo y lugar, es capaz de dar referencias personales y familiares asociadas a determinados tiempo y lugar con proyección a futuro.

c. Lenguaje

En su lenguaje expresivo no presento inconveniente posee una buena articulación verbal, su habla es coherente y con un adecuado tono de voz en lo que es a la velocidad de la respuesta. Lenguaje comprensivo es bueno, entiende correctamente cuando se le da alguna indicación, no presenta problemas en la comprensión de los conceptos.

d. **Pensamiento**

El pensamiento de la paciente está caracterizado por ideas de preocupación de su aspecto personal. En el desarrollo de su pensamiento mantiene el tema de conversación continuo y sin cambios ni pausas exageradas.

e. **Memoria**

Su memoria inmediata es adecuada para su edad ya que evoca y narra de buena manera sucesos o hechos que le hayan sucedido durante el momento o el día. Su memoria remota no se ve afectada ya que no presentó dificultades para recuperar recuerdos de la infancia.

f. **Funciones intelectuales**

No presento ninguna alteración ya que respondió correctamente a las indicaciones y dio soluciones a los problemas que se le presentaron, su vocabulario y conocimientos generales son acordes a su grado de instrucción, lo cual es reflejo de un adecuado proceso intelectual

g. **Sensación – percepción**

Conservadas, es capaz de percibir y diferenciar los diferentes estímulos propios y del medio

h. **Estado de ánimo y afectos**

La paciente muestra en estado de ánimo adecuado, en ciertas etapas de la entrevista mostro sentimientos de tristeza e inseguridad, esto relacionado con los problemas de le conllevan adaptarse al nuevo entorno en donde se encuentra,

es colaboradora y amable, además refiere no sentirse cómoda en el colegio ya que le parece un poco estricto.

III. Resumen

La paciente es de contextura normal, aparenta la edad que tiene y denota interés por su arreglo personal, su atención es selectiva y es capaz de centrarla voluntariamente a determinados estímulos se mostró lucida y alerta en todo momento, se encuentra orientada en persona, tiempo y lugar. Mantiene un adecuado lenguaje comprensivo y expresivo, su pensamiento gira entorno a su arreglo personal, en cuanto a su memoria no presentó dificultades en traer recuerdos de su infancia y los recuerdos inmediatos los evocaba con mucha facilidad. Respondía correctamente a las indicaciones dadas. En cuanto a su estado de ánimo fue bueno en gran parte de la evaluación y la entrevista, por momentos mostró sentimientos de tristeza debido a no poder adaptarse al medio donde se desenvuelve.

INFORME PSICOMETRICO

I. Datos de filiación

Nombres y Apellido	: L.D.Ch.G.
Fecha de nacimiento	: 04 diciembre 2000
Edad	: 15 año
Sexo	: femenino
Nombre del padrastro	: Jose Fernando Zapata Ballón
Nombre de la madre	: Pierina Garrido Biologi
Domicilio	: Calle Peru-103
Teléfono	: 958248697
Correo electrónico	: no tiene
Institución educativa	: Manuel Veramendi e Hidalgo
Grado y sección	: 4to “B”
Fecha de evaluación	: 28 de junio
Evaluador	: Oscar Emilio Ticona Manrique

II. Motivo de Evaluación

La paciente es derivada por la auxiliar de la institución educativa al servicio de Psicología del colegio Manuel Veramendi e Hidalgo ya que la estudiante no obedece ni respeta a sus profesores, discute con sus compañeros del salón, le cuesta ceñirse a las normas de la institución y presenta bajo rendimiento escolar.

III. Observación de la conducta

Durante la evaluación tuvo un comportamiento adecuado respondiendo a las preguntas y realizando las instrucciones dadas, se mostró colaboradora y tiene una actitud positiva frente a la evaluación y entrevista, aunque en momentos se denotó cierta incomodidad.

IV. Técnicas e instrumentos utilizados

- Observación
- Entrevista
- Pruebas psicológicas

-Test proyectivo de la familia

-Escala de Autoestima de ROSEMBERG

-Escala de adaptación de Magallanes (EMA)

V. Análisis e interpretación de resultados

1. Escala de adaptación de Magallanes (EMA)

a) Análisis Cuantitativo

ESCALA		P.D.	P.C.	NIVEL DE ADAPTACIÓN
AMBITO FAMILIAR	Adaptación a su padre	48	30	BAJO
	Adaptación a su madre	61	50	MEDIO
AMBITO ESCOLAR	Adaptación a su profesor	25	40	MEDIO

	Adaptación a sus compañeros	14	10	MUY BAJO
AMBITO PERSONAL	Adaptación genérica	17	50	MEDIO ALTO
	Adaptación personal	51	65	MEDIO ALTO

b) Análisis Cualitativo

La calidad de la relación con su padre biológico no es adecuada existe bajo grado de ajuste de adaptación, en lo que respecta la madre su calidad de relación es adecuada su nivel de ajuste o adaptación es medio. No existe problema en cuanto a figura de autoridad por parte del profesor, mostrando grado de ajuste medio, el nivel de adaptación y de relación con sus iguales es muy bajo, no existe buena relación con sus compañeros, su ajuste con la escuela es normal promedio, valora su educación y la considera útil para su desenvolvimiento. Para finalizar su aceptación personal es adecuada.

2. Escala de Autoestima de ROSEMBERG

a) Análisis Cuantitativo

PUNTOS	ESCALA	RESULTADO
30-40	Autoestima Elevada	
26-29	Autoestima Media	X
Menos de 25	Autoestima Baja	

b) Análisis Cualitativo

Obtuvo como resultado autoestima media con un puntaje de 26 que linda con baja autoestima, le tiene mucho miedo a la crítica y al rechazo, le cuesta trabajo responsabilizarse de sí misma y tiende a inculparse de lo malo que sucede

3. Test proyectivo de la familia

Presenta firmeza y aplomo, en cuanto a su autopercepción tenemos que su autoimagen es insuficiente lo que conlleva a sentir sentimientos de inferioridad o formas autocontroladas de responder a las presiones ambientales, y retraimiento, también demuestra cierta ansiedad e insatisfacción consiente. Refleja una distancia emocional con el padre biológico desvalorizándolo; dibujando a la madre en primer lugar presentando identificación, dependencia y valorización de la misma.

V. RESUMEN

Sus niveles de adaptación revelan que la menor presenta un bajo grado de adaptación con la figura paterna (Padre biológico), mientras que con la madre su nivel de adaptación es medio. No existen problemas con el profesor sobre la figura de autoridad sobre el aula, mientras que el nivel de adaptación con sus compañeros es muy bajo, no se evidencia buena relación con sus compañeros y su aceptación personal obtuvo un puntaje medio. Al evaluar su autoestima nos dio como resultado autoestima media con un puntaje de 26, le tiene miedo a la crítica y al rechazo, le cuesta ocuparse de sí mismo y se inculpa por lo malo que sucede. Por otro lado, tenemos que presentar firmeza y aplomo; en cuanto a su autopercepción tenemos que su autoimagen es insuficiente lo que conlleva a sentir sentimientos de

inferioridad o formas autocontroladas de responder a las presiones ambientales y retraimiento, también demuestra cierta ansiedad e insatisfacción consiente. Refleja una distancia emocional con el padre biológico desvalorizándolo.

INFORME PSICOLÓGICO

I. Datos de filiación

Nombres y apellidos	: L.D.Ch.G
Edad	: 15años
Fecha de nacimiento	: 4 diciembre 2004
Lugar de nacimiento	: Puerto Maldonado
Escolaridad	: 4to de secundaria
Sexo	: Femenino
Procedencia	: Madre de Dios
Religión	: Católica
Informante(s)	: Auxiliar de la institución educativa y la madre de la menor
Lugar de entrevista	: Centro educativo
Fecha de entrevista	: 28 de junio
Nombre del entrevistador	: Oscar Emilio Ticona Manrique

II. Motivo de Consulta

La paciente es derivada por la auxiliar de la institución educativa al servicio de Psicología del colegio Manuel Veramendi e Hidalgo ya que la estudiante no obedece ni respeta a sus profesores, discute con sus compañeros del salón, le cuesta ceñirse a las normas de la institución y presenta bajo rendimiento escolar.

III. Antecedentes personales y familiares

La menor fue planificada y deseada por ambos padres, la noticia del embarazo fue tomada con calma, no se produjeron incidentes que afecten a la madre durante el periodo de gestación. La madre refiere que la menor nació a los nueve meses de parto natural en un hospital de su localidad en Madre de Dios, no presentándose ningún inconveniente durante el parto.

Las primeras manifestaciones del lenguaje se dieron en el tiempo esperado para su edad. Controló esfínteres al año y once meses, sus hábitos alimenticios fueron adecuados al igual que sus horas de sueño. La interacción madre- hija durante sus primeros años fue buena ya que la madre se dedicó siempre al cuidado de sus hijos puesto que no trabajaba. Su desarrollo muscular y psicomotriz fue normal, comenzó a caminar a los 15 meses. Sus padres biológicos se separan cuando la menor tenía años de edad. Su infancia transcurrió en Madre de Dios, menciona la madre que la menor era traviesa, juguetona y muy alegre. Toda la niñez la paso en dicho lugar gustándole mucho el baile y el modelaje dedicándose a estas actividades con mucha responsabilidad. Estudió la primaria en un colegio nacional de mujeres, con un desempeño académico adecuado, participaba muy frecuentemente de actuaciones y eventos escolares. Su adolescencia transcurre en Madre Dios, gozaba de todas las comodidades y privilegios, según la madre el padrastro la tenía como una princesa. Estudio primero, segundo, tercero de secundaria en un colegio de la zona donde contaba con muchos amigos y familiares, por motivos del trabajo de su padrastro quien es policía llegan a la ciudad de Arequipa en donde se establece desde marzo de este año en una vivienda donde no contaba con las comodidades que tenía siendo niña, refiere no gustarle ni atraerle nada del distrito y de la ciudad donde reside actualmente.

Siempre fue de rendimiento promedio teniendo como inteligencia pre mórbida normal o promedio, sobresaliendo en cursos que conlleven desenvolvimiento motor, gran parte de su escolaridad se desarrolló en Madre de Dios. Estudio hasta el momento en tres colegios contando el actual, los dos primeros en su lugar de origen y el tercero es el Manuel Veramendi e Hidalgo.

La relación con su madre es buena ya que existe mucha confianza entre ellas, no manifiesta ningún tipo de problemas con su padrastro ya que existe adecuada comunicación y respeto por ambas partes. En cuanto a su padre biológico la relación es indiferente porque la comunicación es escasa, él vive en la ciudad de Lima y no suelen interactuar con frecuencia. La relación con sus hermanos menores es buena.

La manutención en el hogar solo está a cargo del padrastro, él es policía, su madre no trabaja por que está pendiente al cuidado de sus hermanos menores. No recibe ningún tipo pensión o apoyo económico por parte de su padre biológico.

IV. Observaciones Conductuales

Paciente de contextura normal, mide aproximadamente 1.50 cm, aparenta la edad que tiene, su arreglo personal es muy bueno, durante la evaluación tuvo un comportamiento adecuado, se mostró colaboradora respondiendo a las preguntas y realizando correctamente las instrucciones dadas, tiene una actitud positiva hacia la entrevista y evaluación, aunque en momentos denoto cierto agotamiento, tristeza e inseguridad. Su atención es selectiva, escucha y entiende de manera correcta las indicaciones, es capaz de centrar su atención voluntariamente a estímulos que se presenten. Posee una capacidad de concentración y discriminación adecuada para su edad.

Puede mantener el hilo de la conversación dando respuesta a las preguntas que se formularon. Se encuentra orientada en persona, tiempo y lugar, es capaz de dar referencias personales y familiares asociadas a determinados tiempo y lugar con proyección a futuro. Lenguaje comprensivo es bueno, entiende correctamente cuando se le da alguna indicación, no presenta problemas en la comprensión de los conceptos. Su lenguaje expresivo es bueno expresa correctamente sus ideas y posee una buena articulación verbal, su habla es coherente y con un adecuado tono de voz en lo que es a la velocidad de la respuesta.

El pensamiento de la paciente está caracterizado por ideas de preocupación de su aspecto personal. En el desarrollo de su pensamiento mantiene el tema de conversación continuo y sin cambios ni pausas exageradas. La memoria inmediata es adecuada ya que evoca y narra de buena manera sucesos o hechos que le hayan sucedido durante el momento o el día. Su memoria remota no se ve afectada ya que no presentó dificultades para recuperar recuerdos de la infancia.

La paciente muestra en estado de ánimo adecuado, en ciertas etapas de la entrevista mostro sentimientos de tristeza e inseguridad, es colaboradora y amable, se lleva adecuadamente con los compañeros de su escuela, además refiere no sentirse cómoda en el colegio ya que le parece un poco estricto.

V. Técnicas e instrumentos utilizados

- Observación
- Entrevista
- Pruebas psicológicas

-Test proyectivo de la familia

-Escala de adaptación de Magallanes (EMA)

-Escala de Autoestima de ROSEMBERG

VI. Análisis e Interpretación de los resultados

Existe bajo grado de ajuste de adaptación en relación a su padre biológico, la comunicación con él es escasa, mientras que con la figura materna su nivel de adaptación es medio. No existen problemas en cuanto a la figura de autoridad por parte del profesor, el grado de ajuste mostrado es medio. Por otro lado la relación con sus compañeros no es buena ya que el grado de adaptación mostrado es muy bajo discute con ellos y los tolera poco, su ajuste con la escuela es normal aunque en ocasiones le cuesta ceñirse a las normas del colegio como la hora de entrada, el hecho que la obligan a ir uniformada. Para finalizar sus niveles de aceptación personal son mejorables.

El resultado obtenido en su autoestima es de autoestima media, le tiene mucho miedo a la crítica y al rechazo, le cuesta trabajo responsabilizarse de sí misma y tiende a inculparse de lo malo que sucede.

En relación a su personalidad presenta firmeza y aplomo, para su autopercepción tenemos que su autoimagen es insuficiente lo que conlleva a sentir sentimientos de inferioridad o formas autocontroladas de responder a las presiones ambientales, y retraimiento, también demuestra cierta ansiedad e insatisfacción consigo misma. Refleja distancia emocional con el padre biológico desvalorizándolo; dibujando a la madre en primer lugar presentando identificación, dependencia y valorización de la misma.

VII. Diagnostico

Le cuesta adaptarse al entorno donde vive y en la escuela, no encontrando nada de satisfacción en las cosas que viene realizando hasta el momento, también tiene mucho miedo la crítica y al rechazo con una autoimagen insuficiente, le es difícil responsabilizarse de sí mismas y se inculpa lo malo que sucede. También demuestra cierta ansiedad e insatisfacción consiente y refleja distancia emocional con el padrastro.

Tomando en cuenta los rasgos mencionados, podemos concluir que la evaluada presenta un **Problema de Adaptabilidad**

VIII. Pronóstico

Pronóstico es favorable

Debido a la edad que posee, la buena predisposición y el evidente apoyo y soporte familiar que presenta es que se pronostica un adecuado progreso.

IX. Recomendaciones

Técnicas de Relajación

Fortalecer su autoconcepto y autoestima

Construir nuevas relaciones sociales.

Trabajar de manera conjunta con los docentes, tutor y auxiliar de la institución educativa, dando paso a un trabajo multidisciplinario.

PLAN PSICOTERAPEUTICO

I. Datos de Filiación

Nombres y apellidos	: L.D.Ch.G
Edad	: 15años
Fecha de nacimiento	: 4 diciembre 2004
Lugar de nacimiento	: Puerto Maldonado
Escolaridad	: 4to de secundaria
Sexo	: Femenino
Procedencia	: Madre de Dios
Religión	: Católica
Informante(s)	: Auxiliar de la institución educativa y la madre de la menor
Lugar de entrevista	: Centro Educativo
Fecha de entrevista	: 22 de junio
Nombre del entrevistador	: Oscar Emilio Ticona Manrique

II. Diagnóstico

Manifiesta un problema de inadaptabilidad en el entorno escolar, no encontrando nada de satisfacción en las cosas que viene realizando hasta el momento, tiene mucho miedo la crítica y al rechazo con una autoimagen insuficiente, le es difícil responsabilizarse de sí mismas y se inculpa lo malo que sucede. También demuestra cierta ansiedad e insatisfacción consiente y refleja distancia emocional con el padre biologico desvalorizándolo.

Tomando en cuenta los rasgos mencionados, podemos concluir que la evaluada presenta **Problemas de Adaptabilidad**

III. Objetivo General

Disminuir los niveles de ansiedad presentados por la menor; reforzar su autoconcepto y autoestima reconociendo sus fortalezas y ayudarle a trabajar en sus debilidades. Lograr que la menor obtenga mecanismos y técnicas que le permitan una mejor adaptación respecto a las circunstancias a las que se enfrenta. Así también fortalecer la relación de confianza y comunicación con los integrantes de su familia.

IV. Descripción de las sesiones

NUMERO DE SESIÓN	TECNICA A UTILIZAR	OBJETIVO A ALCANZAR	TIEMPO
1	Relajación Muscular	Permitir que la paciente aprenda habilidades de relajación muscular que puedan ser aplicadas rápidamente y en cualquier situación.	45 min
2	Autoestima, Mi FODA personal	Lograr que la paciente pueda reconocer sus Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y sus Amenazas	45 min
3	Mejorando mi Autoconcepto	Fomentar en una visión realista y positiva de sí mismo y de las propias posibilidades.	45 min
4	Ser más asertivo	Mejorar la calidad de sus relaciones interpersonales en base a la asertividad	50 min

Sesión 01	
TECNICA	RELAJACION MUSCULAR
OBJETIVO	Permitir que la paciente aprenda habilidades de relajación muscular que puedan ser aplicadas rápidamente y en cualquier situación.
DESCRIPCION	<p>Se le da las siguientes indicaciones a la paciente.</p> <p>Cierra los ojos, siéntate lo más cómodamente para que tu cuerpo pueda relajarse al máximo posible</p> <p>1° Etapa: Tensión y relajación</p> <p>Relajación cara, cuello y hombros(repetir cada ejercicio tres veces con intervalos de descanso de unos segundos)</p> <p>Frente: Arruga unos segundos y relaja lentamente</p> <p>Ojos: Abrir ampliamente y cerrar lentamente</p> <p>Nariz: Arruga unos segundos y relaja lentamente</p> <p>Boca: Sonríe ampliamente y relaja lentamente</p> <p>Lengua: Presiona la lengua contra el paladar y relaja lentamente</p> <p>Mandíbula: Presión los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes, relaja lentamente</p> <p>Labios: Arruga como para dar un beso y relaja lentamente</p> <p>Cuello y nuca: Flexiona hacia atrás, vuelve a la posición inicial. Flexiona hacia adelante y vuelve a la posición inicial lentamente</p> <p>Hombros y cuello: Elevar los hombros presionando contra el cuello, vuelve a la posición inicial lentamente.</p> <p>Relajación de brazos y manos</p> <p>Contraer sin mover primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en el brazo, antebrazo y manos. Relaja lentamente.</p> <p>Relajación de las piernas</p>

	<p>Estira primero una pierna y después la otra, levanta el pie hacia arriba y notando la tensión en piernas: trasero, muslo, rodilla y pantorrilla y pie. Relaja lentamente</p> <p>Relajación de tórax, abdomen y región lumbar (ejercicios mejor sentados sobre una silla)</p> <p>Espalda: brazos cruzados y llevar los codos hacia atrás, notará la tensión en la parte inferior de la espalda y los hombros</p> <p>Tórax: Respira y reten el aire durante unos segundos en los pulmones, observa la tensión en el pecho, espira lentamente</p> <p>Estomago: Tensa estómago y relaja lentamente</p> <p>Cintura: Tensa nalgas y muslos. El trasero se eleva de la silla</p> <p>2° Etapa: Repaso</p> <p>Repasa mentalmente cada una de las partes que hemos tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada y relaja aún más cada una de ellas si es necesario.</p>
TIEMPO	45 min
MATERIALES	No requiere

Sesión 02	
TECNICA	Autoestima: Mi FODA personal
OBJETIVO	Lograr que la evaluada pueda reconocer sus Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y sus Amenazas
DESCRIPCION	<p>Le pediremos a la evaluada que sea sincera en todo momento durante el desarrollo de esta sesión.</p> <p>Le entregamos a la evaluada hojas con los formatos acordes al FODA y que responda a las preguntas (Cada letra representa una hoja)</p> <p>FORTALEZAS (Análisis interno)</p> <p>¿Cuáles son mis habilidades?</p> <p>¿Cuál es mi mayor virtud?</p>

	<p>¿Qué campo me apasiona?</p> <p>¿Qué hago mejor que los demás?</p> <p>¿Qué realizo con facilidad?</p> <p>OPORTUNIDADES (Análisis Externo)</p> <p>¿Qué aspectos externos me ayudan a impulsarme a conseguir mis objetivos?</p> <p>¿Qué recursos tengo actualmente para conseguir mi meta?</p> <p>DEBILIDADES (Análisis Interno)</p> <p>¿Qué características son las que me alejan de mis objetivos?</p> <p>¿Qué aspectos debería mejorar?</p> <p>AMENAZAS (Análisis Externo)</p> <p>¿Qué aspectos externos me dificultan llegar a mi desarrollo personal?</p> <p>ESTRATEGIAS (Sumamos lo ya resultado): FA, FO, DA Y DO</p> <p>FA: Estrategia de Cambio</p> <p>FO: Estrategia de Crecimiento</p> <p>DA: Estrategias reforzadoras</p> <p>DO: Estrategia Activadora</p>
TIEMPO	45 min
MATERIALES	<p>Hoja con preguntas</p> <p>Matriz FODA</p>

Sesión 03	
TECNICA	Autoconcepto
OBJETIVO	Fomentar una visión realista y positiva de sí mismo y de las propias posibilidades.
DESCRIPCION	Le pedimos que dibuja expresión a las caras de la hoja “El autoconcepto” y que escriba en ella frases que describan cómo se ve a sí mismo. Terminado esto que las lee en voz alta, e intentaremos descubrir posibles pensamientos erróneos, le harán ver el lado positivo y reforzarán sus cualidades.

	Se reparte el juego de hojas “¿Qué es la autoestima?” y se explica qué es la autoestima y sus bases. De uno en uno, puntúan de 0 a 10 su autoconcepto como persona hábil, su autoconcepto como persona sexual y su autoaceptación
TIEMPO	45 min
MATERIALES	Hojas con caras si expresiones

Sesión 04	
TECNICA	Ser más asertivo
OBJETIVO	Mejorar la calidad de sus relaciones interpersonales en base a la asertividad
DESCRIPCION	<p>Se explicó a la evaluada lo que son las habilidades sociales y específicamente la asertividad ya son habilidades básicas para nuestro desenvolvimiento en nuestra vida. Cuando estas habilidades se emplean de forma equivocada surge la frustración y la insatisfacción.</p> <p>Se le explica a la evaluada que para disminuir las respuestas no asertivas, en su proceso de socialización, se le entrenaría en Técnicas de sobre la Asertividad. Indicaremos que tiene derecho a pedir ayuda y a expresar las opiniones, sin vulnerar los del otro, puesto que no hay ningún tipo de orden, menosprecio o agresividad hacia la otra persona.</p> <p>Ser asertivo es expresar nuestros puntos de vista respetando el de los demás. Luego le enseñamos a la evaluada cuales son las etapas del procedimiento estructurado para afrontar la conducta de manera adecuada:</p> <p>1° Identifique los estilos básicos de la conducta interpersonal: Estilo agresivo, pasivo y asertivo. La función de esta etapa es que la evaluada distinga entre cada uno de los estilos, reconociendo la mejor forma de actuar de acorde con el estilo asertivo. Esto ayudará también a reconocer sus errores en este</p>

	<p>ámbito. Por ello se le explica los distintos estilos de conducta interpersonal:</p> <p>Estilo agresivo: Reaccionar de manera violenta e impulsiva.</p> <p>Estilo pasivo: Reaccionar de manera sumisa.</p> <p>Estilo asertivo: Reaccionar de manera adecuada.</p> <p>2° Identifique las situaciones en las cuales quiere ser más asertiva. Se trata de identificar en qué situaciones siente que falla, y cómo debería actuar en un futuro. Se analiza el grado en que su respuesta a las situaciones problemáticas puede hacer que el resultado sea positivo o negativo.</p> <p>3° Describa las situaciones problemáticas. Se trata de analizar las situaciones en términos de quién, cuando, qué y cómo interviene en esa escena, identificando sus pensamientos negativos y el objetivo que quiere conseguir.</p> <p>4° Escribir un guion para el cambio de su conducta. Es un plan escrito para afrontar la conducta de forma asertiva. Aquí se intenta poner por escrito las situaciones problema y clarificar lo que quiere conseguir. El entrenador moldea junto al paciente el guion para que este sea expresado de forma específica.</p> <p>5° Desarrollar un lenguaje corporal adecuado. Se dan una serie de pautas de comportamiento en cuanto a lenguaje no verbal (la mirada, el tono de voz, la postura, etc.), y se dan las oportunas indicaciones para que la persona ensaye ante un espejo. Por ejemplo: Mirar a los ojos, expresarse claramente, sonreír levemente, la postura del cuerpo debe ser firme y no acercarse excesivamente a la otra persona. Estos comportamientos deben darse primeramente ante el espejo para que pueda apreciar su lenguaje no verbal y modificar en lo que este equivocándose. Posteriormente realizar el lenguaje no verbal ante las personas.</p> <p>6° Aprender a identificar y evitar las manipulaciones de los demás. Se le menciona que existen algunas personas, que</p>
--	---

	utilizan formas para manipularle, haciéndole sentir culpable, evadiéndose de la conversación o victimizándose. Se dan una serie de técnicas para que ella se resista al influjo de los demás. Confiar en su intuición.- La mejor arma para no dejarse influenciar es la confianza en uno mismo y en su propio instinto. Antes de hacer caso a los demás, hay que escuchar lo que nos dice nuestra pequeña voz interior. Afirmarse ante la manipulación.-Hay que imponerse y decir «no» con un tono firme y decidido, cuando la situación lo requiera, se trata incluso de un buen modo de ganarse el respeto del entorno.
TIEMPO	50 min
MATERIALES	Hoja Bolígrafo

IV. **Tiempo de Ejecución**

Se propone una sesión semanal durante 1 mes hasta cumplir las cuatro sesiones. Cada sesión tendrá una duración de 45 y 50 minutos según la necesidad.

V. **Avances Psicoterapéuticos:**

- La evaluada aprendió habilidades de relajación muscular, logrando disminuir progresivamente sus niveles de ansiedad.
- Logro conocer más acerca de si misma, reconociendo sus fortalezas y sobre todo identificando sus debilidades, mejorando así su autoconocimiento.
- Aprendió la importancia de aceptarse tal y como es, logrando sentirse bien consigo misma y con las personas que la rodean tanto en su entorno familiar como escolar.
- Mejoró sus relaciones interpersonales, relacionándose de una forma saludable con los otros.

ANEXOS

DATOS PERSONALES

NOMBRES Y APELLIDOS Lucy
 EDAD 15 GRADO DE INSTRUCCIÓN cuarto de secundaria

Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

- A. Muy de acuerdo
 B. De acuerdo
 C. En desacuerdo
 D. Muy en desacuerdo

		A	B	C	D
1	Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás		X		
2	Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.		X		
3	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.			X	
4	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.		X		
5	En general estoy satisfecho/a de mí mismo/a.		X		
6	Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.		X		
7	En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.			X	
8	Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.		X		
9	Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.		X		
10	A veces creo que no soy buena persona.		X		

