



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

**“EL OPTIMISMO Y LA PROCRASTINACION ACADÉMICA EN LOS
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”**

Requisito previo para optar por el Título de Psicóloga Clínica

Modalidad: Artículo Científico

Autora: Chaquinga Ramos, Erika del Rocío

Tutora: Psc. Cl. Mst. Mejía Rubio, Andrea de Rocío

Ambato – Ecuador

Septiembre, 2023

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutora del Artículo Científico sobre el tema:

“EL OPTIMISMO Y LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS” desarrollado por Chaquina Ramos Erika del Rocío estudiante de la Carrera de Psicología Clínica, considero que reúne los requisitos técnicos, científicos y corresponden a lo establecido en las normas legales para el proceso de graduación de la Institución; por lo mencionado autorizo la presentación de la investigación ante el organismo pertinente, para que sea sometido a la evaluación de docentes calificadores designados por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, Septiembre 2023

LA TUTORA

Psc. Cl. Mst. Mejía Rubio, Andrea del Rocío

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Los criterios emitidos en el Artículo Científico **“EL OPTIMISMO Y LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”** como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y recomendaciones, son de autoría y exclusiva responsabilidad de la compareciente, los fundamentos de la investigación se han realizado en base a recopilación bibliográfica y antecedentes investigativos.

Ambato, Septiembre 2023

LA AUTORA



Chaquina Ramos, Erika del Rocio

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Psc. Cl. Mst. Mejía Rubio Andrea del Rocío con C.I: 1803149226 en calidad autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación “**EL OPTIMISMO Y LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**”, autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo Científico o parte de él, un documento disponible con fines netamente académico para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo Científico a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, Septiembre 2023

LA TUTORA

Psc. Cl. Mst. Mejía Rubio, Andrea del Rocío

C.I. 1803149226

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Chaquina Ramos Erika del Rocio con C.I: 1803119930 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación **“EL OPTIMISMO Y LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”**, autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo Científico o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo Científico a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, Septiembre 2023

LA AUTORA



Chaquina Ramos, Erika del Rocio

C.I. 1803119930

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban en el informe del Proyecto de Investigación: **“EL OPTIMISMO Y LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”** de Chaquinga Ramos Erika del Rocio, estudiante de la carrera de Psicología Clínica.

Ambato, Septiembre 2023

Para constancia firma

PRESIDENTE/A

1er VOCAL

2do VOCAL

Constancia de Aprobación

Por medio de la presente se da constancia que el artículo de investigación titulado **El optimismo y la procrastinación académica en los estudiantes universitarios**, de las autoras *Erika Chaquinga* y *Andrea del Rocío Mejía Rubio*, ha sido aprobado para su publicación la Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, con ISSN en línea: 2789-3855, indexada en Latindex Catálogo 2.0, LatinRev, Livre, REBID, entre otros.

El artículo ha sido evaluado y aprobado mediante el sistema de evaluación por pares de doble ciego (*double-blind peer review*), y la revisión anti plagio vía software de índice de similitud, cumpliendo con los estándares de aprobación establecidos por el Comité Editorial.

Se expide la presente constancia a los 13 días del mes de julio del año 2023.

Podrá verificarse la publicación del artículo accediendo a <https://latam.redilat.org/>



Dr. Anton P. Baron
Editor en Jefe LATAM
Red de Investigadores Latinoamericanos



“EL OPTIMISMO Y LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”

RESUMEN

La vida universitaria implica desafíos y cambios que requieren habilidades adaptativas y recursos positivos. Los estudiantes optimistas suelen experimentar niveles más bajos de estrés, cansancio emocional y depresión, sin embargo, la procrastinación académica, se caracteriza por posponer tareas importantes, puede afectar el rendimiento académico y el bienestar de los estudiantes. Por lo tanto, el objetivo principal de este estudio fue determinar la relación entre el optimismo y la procrastinación académica en estudiantes universitarios. Para abordar esta investigación, se utilizó un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo, correlacional y comparativo, empleando un diseño no experimental de corte transversal. La muestra consistió en 357 estudiantes universitarios de una Institución de Educación Superior de la ciudad de Ambato, con edades comprendidas entre los 18 y los 30 años. Se utilizó un método de muestreo no probabilístico por conveniencia para seleccionar a los participantes. Los instrumentos utilizados en este estudio incluyeron el Life Orientation Test Revised (Lot-R) (Scheier et al., 1994), la Escala de Procrastinación Académica (Busko, 1998) y un cuestionario sociodemográfico. Los resultados obtenidos revelaron una correlación inversa leve entre la postergación académica y el optimismo ($Rho=-0.301$, $p<0.01$). Además, se encontró una relación directa entre la autorregulación académica y el optimismo ($Rho=0.345$, $p<0.01$). No se encontraron diferencias significativas en cuanto al nivel de optimismo en función del sexo de los participantes ($t(257) = 1.33$, $p>0.05$). Se concluye que los estudiantes universitarios que presentan mayores niveles de procrastinación académica tienden a tener niveles más bajos de optimismo.

PALABRAS CLAVES: AUTORREGULACIÓN ACADÉMICA, ESTUDIANTE UNIVERSITARIO, OPTIMISMO, POSTERGACIÓN ACADÉMICA, PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

“OPTIMISM AND ACADEMIC PROCRASTINATION IN COLLEGE STUDENTS”

ABSTRACT

College life involves challenges and changes that require adaptive skills and positive resources. Optimistic students tend to experience lower levels of stress, emotional exhaustion, and depression. However, academic procrastination, characterized by postponing important tasks, can affect students' academic performance and well-being. Therefore, the main objective of this study was to determine the relationship between optimism and academic procrastination in college students. To approach this investigation, a descriptive, correlational and comparative quantitative approach was used, employing a non-experimental cross-sectional design. The sample consisted of 357 university students from a Higher Education Institution in the city of Ambato, between 18 and 30 years of age. A non-probabilistic convenience sampling method was used to select the participants. The instruments used in this study included the Life Orientation Test Revised (Lot- R) (Scheier et al., 1994), the Academic Procrastination Scale (Busko, 1998) and a sociodemographic questionnaire. The results obtained revealed a slight inverse correlation between academic procrastination and optimism ($Rho=-0.301$, $p<0.01$). In addition, a direct relationship was found between academic self-regulation and optimism ($Rho=0.345$, $p<0.01$). No significant differences were found regarding the level of optimism as a function of the participants' gender ($t(257) = 1.33$, $p>0.05$). It is concluded that university students who present higher levels of academic procrastination tend to have lower levels of optimism.

KEY WORDS: ACADEMIC SELF-REGULATION, COLLEGE STUDENT, OPTIMISM, ACADEMIC PROCRASTINATION, ACADEMIC PROCRASTINATION, ACADEMIC PROCRASTINATION

1. INTRODUCCIÓN

La vida universitaria implica una fase crítica y exigente que demanda habilidades adaptativas y recursos positivos para enfrentar los cambios. Los estudiantes con una actitud optimista experimentan menor estrés y cansancio emocional, siendo importante que estén preparados para enfrentar los desafíos cotidianos. La postergación de tareas puede tener un impacto significativo en su éxito académico y desarrollo personal (Cabras & Mondo, 2018; Vizoso & Arias, 2019).

En la actualidad, las crecientes distracciones digitales y la sobrecarga de información han agravado aún más este problema; de modo que, los estudiantes suelen posponer la entrega de trabajos y la preparación de exámenes hasta el último momento, lo que puede generar niveles de estrés elevados y afectar su rendimiento académico (Estremadoiro & Schulmeyer, 2021).

El optimismo corresponde a una habilidad para adoptar una perspectiva positiva en relación al futuro (Seligman, 2018). Desde la perspectiva de la Psicología Positiva, se lo define como una actitud positiva basada en la expectativa de que las cosas van a salir bien, además se relaciona con un estilo de atribución que explica los sucesos favorables como resultado de habilidades personales duraderas y con alcance global, mientras que los acontecimientos desfavorables se interpretan como circunstancias externas y temporales de alcance específico (Seligman, 1998).

Al respecto, Carver & Scheier (2001) ofrecen un enfoque interesante sobre el optimismo disposicional, el cual se refiere a una visión global en la que se espera que las situaciones positivas aumenten y las negativas disminuyan. Se considera como un rasgo de personalidad estable que implica la autorregulación de una persona para alcanzar sus metas y objetivos, relacionándose además con la expectativa de que los resultados personales serán positivos (Koliouli & Canellopoulos, 2021). Esta característica se ha encontrado que se asocia negativamente con el estrés, la depresión y la psicopatología, mientras que se relaciona de manera positiva con la salud mental y la satisfacción personal (Biber et al., 2022).

El optimismo es una variable fundamental para promover la adaptación del estudiante universitario al entorno académico, se encarga de mejorar su rendimiento para enfrentar situaciones desafiantes o adversas que puedan surgir durante la etapa universitaria. Por lo tanto,

se convierte en un elemento clave para el éxito académico y personal de los estudios universitarios, así como su bienestar (De Besa et al., 2019).

Por otra parte, la procrastinación académica se define como el acto voluntario de posponer una tarea relacionada con el plan de estudios, a pesar de ser consciente de que esta demora puede empeorar la situación (Goroshit, 2018). Asimismo, Busko (1998) la define como un comportamiento que implica dejar las actividades académicas para más adelante, lo cual puede generar ansiedad debido al incumplimiento.

La procrastinación académica es un fenómeno generalizado en el ámbito universitario que puede afectar significativamente el desempeño académico de los estudiantes (Al-Shaibani et al., 2020; Svartdal et al., 2020). Este término se relaciona con el hábito de posponer las tareas académicas hasta el último momento, mientras que en la vida diaria se refiere a la dificultad de programar y completar tareas importantes de forma repetitiva y en tiempo y forma (Lay, 1986).

Milgram (1991) atribuye este comportamiento a una incapacidad para tomar decisiones en una o varias áreas, identificar prioridades, establecer una planificación y seguirla, lo que se define como un estilo de vida que genera ansiedad. Es así que, la procrastinación académica es conocida como el aplazamiento voluntario de una acción relacionada con el plan de estudios previsto, a pesar de ser consciente de que esta demora puede empeorar la situación (Pereira & Pinheiro, 2021).

Asimismo, los autores, Chalpartar et al. (2022) conceptualizan la procrastinación académica como la tendencia a posponer o interrumpir las tareas académicas, y señalan que puede ser influenciada por factores económicos, políticos, familiares e individuales, como las estrategias de afrontamiento, el optimismo, las expectativas y la motivación, además del estado de salud del estudiante. Por lo tanto, la procrastinación académica puede tener graves consecuencias, como la deserción estudiantil (Wan & Ditto, 2022).

En la actualidad, el optimismo y la procrastinación académica han emergido como temas de vital importancia para las organizaciones internacionales que se preocupan por el bienestar de los jóvenes. En este contexto, la transición hacia la edad adulta, que implica adentrarse en la vida universitaria o enfrentar el mundo laboral, conlleva cambios significativos que pueden

aumentar el riesgo de desarrollar problemas de salud mental. El estrés, la aprensión y la ansiedad son solo algunas de las dificultades que pueden surgir durante este proceso (Organización Panamericana de Salud [OPS], 2018). Estos desafíos pueden tener un impacto negativo en la vida de los jóvenes y socavar su bienestar emocional.

Ante este fenómeno, la Organización Mundial de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2021) ha establecido normas mundiales para promover la salud en las instituciones educativas. Este organismo desempeña un papel clave en el bienestar de los estudiantes y sus comunidades al enseñar habilidades y conocimientos relacionados con la salud, el bienestar y la empleabilidad. Además, la educación fomenta la adopción de hábitos saludables y mejora las perspectivas de vida de los jóvenes, lo que es particularmente importante considerando que el 40% de los universitarios abandonan sus estudios.

A pesar de los esfuerzos realizados por diversas entidades, la procrastinación académica sigue siendo un fenómeno común entre los jóvenes, y puede conducir a la deserción académica. Según un informe de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2020) el riesgo de abandono académico de los estudiantes es de aproximadamente de 3 millones. En Ecuador, de acuerdo a la Secretaría Nacional de Educación Superior, Ciencia, Tecnología e Innovación (Senescyt, 2019), la tasa de deserción universitaria fue del 26% para el 2014, y se mantuvo en el mismo nivel en el 2016.

La investigación llevada a cabo por Vizoso (2019), refleja que aquellos individuos optimistas se esfuerzan por alcanzar sus metas, ya que confían en su capacidad para lograrlo. Además, se observa una relación positiva y significativa entre la resiliencia, el optimismo ($r = .568$; $p < .001$) y negativa con el pesimismo ($r = -.287$; $p < .001$), junto con diferencias en las puntuaciones de estas variables en función del género ($t = 4.151$; $p < .05$), con prevalencia de optimismo en los hombres ($M = 2.61$) en relación a las mujeres ($M = 2.40$).

Además, la investigación realizada por Bahrami & Amiri (2020) devela que un ambiente educativo favorable y estimulante tiene un impacto negativo en la procrastinación académica, reduciendo la tendencia de los estudiantes a posponer sus tareas. Además, se observa que las percepciones del ambiente de aprendizaje influyen positivamente en el optimismo de los

estudiantes ($r = 1.20$; $p < .001$), promoviendo una mentalidad optimista a través de la confi el apoyo y la motivación.

En el estudio llevado a cabo por Chen et al. (2019) se demuestra una relación significativa entre el optimismo y la salud mental ($r = 0,32$, $p < 0,001$) de los estudiantes universitarios. Además, la adaptabilidad cultural desempeña un papel importante como moderador en esta relación, afectando tanto la satisfacción con la vida como la regulación de la depresión ($\beta = 0.193$, $p < 0,01$). Estos hallazgos indican que la capacidad de adaptarse a diferentes contextos culturales puede influir en la forma en que el optimismo se relaciona con la satisfacción personal y la salud mental de los estudiantes.

El optimismo ha sido reconocido como un factor psicológico predictivo en la vida universitaria, como se evidencia en el estudio de Rand et al. (2020), la esperanza predice de manera significativa un aumento en el afecto positivo ($\beta = 0.5$, $p < 0,01$) y la satisfacción con la vida ($\beta = 0.19$, $p < 0,01$), a diferencia del optimismo, que se asocia con una disminución en el afecto negativo ($\beta = -0.16$, $p < 0,01$). Además, consideran que el optimismo tiene un impacto indirecto en el rendimiento académico.

En la investigación realizada por Brando et al. (2020), se demuestra que la motivación, la autoeficacia y el optimismo están menos presentes en los estudiantes que procrastinan ($p < 0,01$). Estos hallazgos resaltan la importancia de variables psicológicas como factores protectores contra la procrastinación académica, ya que influyen en la perspectiva de los estudiantes hacia sus estudios y en su creencia y en su capacidad para lograr el éxito académico,

En cambio, se ha observado que los estudiantes que procrastinan pueden tener una menor presencia de motivación, autoeficacia y optimismo, lo cual puede afectar su perspectiva hacia los estudios y su capacidad para alcanzar el éxito académico. De hecho, el estudio realizado por Murdiana et al. (2020) encontró una correlación negativa significativa entre el optimismo y la procrastinación académica ($r = -0.4404$; $p < .01$). Esto indica que a medida que el nivel de optimismo de los estudiantes universitarios aumenta, disminuye su tendencia a procrastinar y posponer las actividades académicas.

Es esencial destacar la relevancia del estudio del optimismo y la procrastinación académica en el ámbito universitario debido a que su efecto negativo no solo se restringe al desempeño académico de los estudiantes, sino que también puede afectar su bienestar emocional y la eficacia de las instituciones educativas en la sociedad en general (Zacks & Hen, 2018).

A pesar de la relevancia de ambas variables en el ámbito universitario, existe una comprensión limitada sobre la relación entre el optimismo y la procrastinación académica en los estudiantes universitarios. Por tanto, se busca identificar si un mayor nivel de optimismo está asociado con una menor tendencia a procrastinar en el ámbito académico, así como comprender los posibles mecanismos subyacentes a esta relación. Los hallazgos de esta investigación pueden tener implicaciones importantes para el diseño de estrategias de intervención y apoyo dirigidas a mejorar el rendimiento y el bienestar de los estudiantes universitarios.

Con base en lo expuesto, se plantea como objetivo de la investigación determinar la relación entre el optimismo y la procrastinación académica en estudiantes universitarios con el fin de proporcionar una mejor comprensión de cómo estos dos factores se interrelacionan y cómo pueden afectar el proceso de aprendizaje y el logro de metas académicas.

2. METODOLOGÍA

2.1 Método

Se realizó una investigación cuantitativa, de alcance descriptivo, correlacional y comparativo, con diseño no experimental y de corte transversal que permitió evaluar el nivel de optimismo y la procrastinación académica en estudiantes universitarios, utilizando datos numéricos y sin manipular las variables.

2.2 Participantes

La muestra estuvo conformada por 357 estudiantes universitarios de la Facultad de Jurisprudencia de una Institución de Educación Superior de la ciudad de Ambato con edades comprendidas entre 18 y 30 años, de los cuales fueron 238 mujeres y 119 hombres. Se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia mediante criterios de inclusión.

2.3 Instrumentos

Se recolectaron datos sociodemográficos incluyendo variables como edad, sexo, carrera, semestre y ubicación geográfica.

Para evaluar los niveles y dimensiones del optimismo, se empleó el Life Orientation Test Revised (Lot-R) (Scheier et al., 1994) en su versión en español de Otero et al. (1998), un instrumento diseñado con el objetivo de evaluar de manera bidimensional la presencia tanto del optimismo como del pesimismo. Este instrumento permite examinar las actitudes y creencias de las personas en relación con sus expectativas futuras y su visión general de la vida (Rondón & Angelucci, 2016). Compuesto por 10 ítems que miden dos dimensiones: optimismo y pesimismo, mediante una escala Likert de 5 opciones, desde 0 (nunca) a 4 (siempre). Su confiabilidad fue de $\omega = 0.80$ (Angelo et al., 2021).

Por último, para medir los niveles y dimensiones de la procrastinación académica se aplicó la Escala de Procrastinación Académica (Busko, 1998), en su versión en español de Domínguez et al. (2016), compuesta de 12 ítems que miden dos dimensiones: autorregulación académica y postergación académica a través de la escala Likert de 5 opciones que va desde 1 (nunca) hasta 5 (siempre), con una confiabilidad de $\alpha = 0,83$ (Moreta & Durán, 2018).

2.4 Procedimiento

Como procedimiento inicial, se obtuvieron los permisos necesarios de las autoridades de la Institución de Educación Superior y se gestionó la obtención de la carta compromiso del Comité de Bioética de la institución de filiación para proceder con la firma del consentimiento informado de los participantes. Posteriormente, se aplicaron los instrumentos a través de Google Forms, el proceso de aplicación tuvo una duración aproximada de 20 minutos. Una vez finalizada esta fase, se procedió a la calificación de los mismos. Con los resultados obtenidos, se inició el procesamiento de datos mediante la tabulación y depuración de la base de datos obtenida en hojas de cálculo de Excel; finalmente, se llevaron a cabo análisis descriptivos, correlacionales y comparativos que fueron realizados en el programa estadístico Jamovi 2.3.21.

Este estudio se adhirió a las directrices éticas establecidas en la Declaración de Helsinki (2023) cuyo propósito es garantizar la privacidad de todos los datos recolectados con fines de

investigación. Se empleó el consentimiento informado, y se garantizaron los principios de autonomía y confidencialidad para proteger los derechos de los participantes.

3. RESULTADOS

Se presentan los resultados obtenidos de las siguientes pruebas: Life Orientation Test Revised (Lot-R) y Escala de Procrastinación Académica de Busko. Inicialmente, se llevó a cabo un análisis correlacional entre optimismo y procrastinación académica; a continuación, se detallan los resultados de la media de puntuación de optimismo y de procrastinación académica. Finalmente, se presenta la comparación de medias de puntuación de optimismo entre hombres y mujeres.

En la tabla 1, se exhiben los resultados de la prueba de correlación entre el optimismo y la procrastinación académica.

Tabla 1

Correlación entre el Optimismo y la Procrastinación académica

| | | Total Optimismo | |
|------------------------------------|-----------------|------------------------|-----|
| Postergación de actividades | Rho de Spearman | -0.301 | *** |
| | valor p | < .001 | |
| Autorregulación académica | Rho de Spearman | 0.345 | *** |
| | valor p | < .001 | |

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

En primera instancia, se aplicó la prueba de Shapiro Wilk encontrando que la distribución de las puntuaciones de optimismo disposicional y las dimensiones de procrastinación académica no fueron normales. A continuación, se aplicó la prueba de correlación de Spearman encontrando que con un 99% de confianza, existe una relación inversa leve entre Optimismo y

Postergación Académica ($Rho=-0.301$, $p<0.01$) y una relación directa leve entre Optimis Autorregulación Académica ($Rho=0.345$, $p<0.01$).

Tabla 2

Puntuación media del Optimismo en los estudiantes universitarios

Descriptivas

| | Total optimismo |
|---------------------|------------------------|
| N | 357 |
| Media | 13.3 |
| Mediana | 13 |
| Desviación estándar | 3.18 |
| Mínimo | 0 |
| Máximo | 24 |

De acuerdo con la variable optimismo, se observa que los participantes puntuaron con una media del total de optimismo de ($M=13.3$) $DE=3.18$; así también, se encontró que el valor mínimo es 0 y el valor máximo 24.

Tabla 3

Nivel de Postergación de actividades

| Nivel Postergación de actividades | Frecuencias | % del Total |
|--|--------------------|--------------------|
| Alto | 133 | 37.3 % |
| Medio | 173 | 48.5 % |
| Bajo | 51 | 14.3 % |

En la tabla 3 se observa que el 48.5% de los participantes tiene un nivel medio de postergación de actividades, el 37.3% tiene un alto nivel y el 14.3% refiere un nivel bajo.

Tabla 4

Niveles de Autorregulación académica

| Nivel Autorregulación académica | Frecuencias | % del Total |
|--|--------------------|--------------------|
| Alto | 118 | 33.1 % |
| Medio | 199 | 55.7 % |
| Bajo | 40 | 11.2 % |

La tabla 4 refleja que el 55.7% de los universitarios tiene un nivel medio de autorregulación académica, seguido de un 33.1% que corresponde a un alto nivel y finalmente el 11,2% muestra un nivel bajo.

Tabla 5

Comparación de medias de la puntuación del optimismo en función del sexo de los participantes

| Variable | Sexo | Media | Estadístico (T de Welch) | Gl | P |
|-----------------|-------------|--------------|---------------------------------|-----------|----------|
| Total | Hombre | 13.6 | 1.33 | 257 | 0.186 |
| optimismo | Mujer | 13.2 | | | |

Dado que no se cumplió el supuesto de normalidad se aplicó la prueba t de Welch encontrando que no existen diferencias estadísticamente significativas en optimismo entre las puntuaciones medias de hombres (M=13.6) y mujeres (M=13.2) ($t(257)1.33 p>0,05$).

4. DISCUSIÓN

El presente estudio tuvo como finalidad determinar la relación entre optimismo y procrastinación académica en una muestra de estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato; para realizar el proceso se utilizó la prueba no paramétrica Rho Spearman, en donde se encontró como resultado una correlación inversa leve entre el total del optimismo y la postergación académica, así como una relación positiva leve entre el optimismo y la autorregulación académica; se infiere que a medida que aumenta el optimismo, disminuye el nivel de postergación académica, y viceversa. Además, a medida que incrementa el optimismo, también aumenta la autorregulación académica.

Estos hallazgos son consistentes con la investigación realizada por Liu et al. (2023) en la que participaron 480 estudiantes universitarios, incluyendo 247 mujeres, con una edad promedio de 18.98 años, encontrando una correlación negativa entre el optimismo y la procrastinación académica, lo que sugiere que, a mayor nivel de optimismo, se observa una menor tendencia a la procrastinación en el ámbito académico.

Dichos resultados coinciden además con el estudio realizado por Murdiana et al. (2020), el cual involucró a 70 universitarios de Indonesia que se encontraban en proceso de redacción de una tesis. En dicho estudio, se encontró una correlación negativa altamente significativa entre el optimismo y la procrastinación, lo que indica que a medida que el nivel de optimismo aumenta, el nivel de dilación para completar los requisitos de la tesis disminuye.

Los resultados del optimismo revelan una media de 13.3 y una desviación estándar de 3.18, lo cual indica que los participantes tienen un nivel moderado de optimismo en promedio. Estos valores difieren del estudio realizado por Núñez et al. (2020) en el que participaron 539 estudiantes universitarios de México y Bolivia, con una edad promedio de 21.19 años, y pertenecientes a carreras de ciencias exactas. En ese estudio, se encontró una media de 11.52 para el nivel de optimismo. La discrepancia en los resultados sugiere que puede haber diferencias en los niveles de optimismo entre los participantes de la presente investigación y los estudiantes de ciencias exactas, esto podría deberse a factores como el contexto cultural, las características de la muestra estudiada o las diferencias en la escala utilizada para medir el

optimismo.

Por otra parte, los universitarios presentan una prevalencia en el nivel medio de postergación de actividades, con un 48.5%, y un nivel medio de autorregulación académica, con un 55.7%. Estos datos difieren de los resultados obtenidos en la investigación realizada por Córdova & Alarcón (2019) en la que se encontró que solo el 25.6% de los estudiantes podía autorregularse académicamente, mientras que apenas el 9.2% postergaba actividades.

Sin embargo, los resultados de la presente investigación concuerdan con el estudio de Altamirano & Rodríguez (2021) en el que participaron 50 estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato, Ecuador. En dicho estudio, se encontró que los estudiantes presentaron un nivel promedio en la dimensión de postergación de actividades (52%) y en la dimensión de autorregulación académica (48%). Estos hallazgos sugieren que los estudiantes universitarios comparten patrones similares en cuanto a la postergación de actividades y la autorregulación académica, lo cual resulta útil para comprender y abordar de manera más efectiva las tendencias de postergación y las estrategias de autorregulación académica en este contexto específico.

En cuanto a la comparación del optimismo según el sexo, los resultados de la investigación indican que no se encontraron diferencias significativas entre hombres ($M=13.6$) y mujeres ($M=13.2$). Estos hallazgos son consistentes con los resultados obtenidos en el estudio de Icekson et al. (2020), realizado en estudiantes israelíes, donde participaron 175 estudiantes, incluyendo 123 mujeres y 52 hombres, con una media de edad de 24.22 años. Las pruebas t realizadas en dicho estudio no encontraron diferencias significativas en el nivel de optimismo entre hombres ($M=16.08$) y mujeres ($M=15.33$).

Además, los resultados coinciden con la investigación realizada por Gaibor & Moreta (2020) en la que participaron 288 estudiantes universitarios ecuatorianos. El estudio incluyó a un 63.9% de participantes mujeres y a un 36.1% de participantes hombres, con edades comprendidas entre 17 y 39 años. En dicho estudio, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en los niveles de optimismo entre hombres ($M=16.15$) y mujeres ($M=15.89$). Esto sugiere que el género parece ser un factor determinante en los

niveles de optimismo en la muestra estudiada. Sin embargo, es importante tener en cuenta que puede haber otros elementos relacionados que podrían influir en los niveles de optimismo, como el efecto moderador de la escrupulosidad. De hecho, Icekson et al. (2020) encontraron en su estudio que un nivel alto de optimismo disposicional mejora el rendimiento académico en mujeres con altos niveles de escrupulosidad, mientras que puede tener efectos adversos en el rendimiento académico de hombres con bajos niveles de escrupulosidad. Esto apunta a que la relación entre el optimismo y el rendimiento académico puede ser influenciada por otros factores individuales, y no solo por el género.

Con base en los resultados obtenidos, se concluye que existe una relación entre optimismo y procrastinación académica en los participantes del estudio. Se encontró una relación positiva leve entre el optimismo y la autorregulación académica, lo que significa que a medida que aumenta el optimismo, también aumenta la capacidad de autorregularse en el ámbito académico. Por otro lado, se halló una correlación inversa leve entre el optimismo y la postergación académica, lo que implica que a medida que aumentan los niveles de postergación académica, el optimismo disminuye.

En cuanto a la media de optimismo obtenida, se registró un valor de 13.3, lo cual indica un nivel moderado de optimismo en general entre los estudiantes. Esto propone que los estudiantes tienen una perspectiva más positiva y esperanzadora en relación a su vida y su futuro académico. No obstante, es importante tener en cuenta que estos niveles de optimismo pueden variar entre individuos y situaciones específicas.

Los niveles que predominaron en la procrastinación académica, tanto en postergación académica como en autorregulación académica, fueron niveles medios. Esto significa que los estudiantes universitarios, dentro del rango de edades entre 18 y 30 años, tienden a posponer algunas tareas académicas y pueden experimentar dificultades para regular y organizar su estudio y trabajo académico, siendo relevante destacar que la procrastinación puede tener impactos negativos en el rendimiento académico y en la eficiencia para alcanzar metas.

En cuanto a las diferencias de optimismo según el sexo, no se encontraron diferencias significativas; esto implica que tanto hombres como mujeres muestran un grado similar de

actitud positiva y esperanzadora en general.

Finalmente, es importante considerar que el estudio presenta ciertas limitaciones a tenerse en cuenta al interpretar sus resultados. En primer lugar, el tamaño de la muestra se restringió a estudiantes universitarios de una facultad específica, lo que dificulta la generalización de los hallazgos a otras poblaciones. Además, al ser un estudio de alcance correlacional, no es posible establecer relaciones causales entre el optimismo y la procrastinación académica. Estas limitaciones subrayan la importancia de ser cautelosos al extrapolar los resultados del estudio. Asimismo, indican áreas de mejora para futuras investigaciones, como la inclusión de muestras más representativas, la aplicación de diseños experimentales que permitan analizar las relaciones causales, la consideración de variables adicionales relevantes y el control de influencias externas que puedan afectar los resultados. Estas mejoras contribuirán a fortalecer la validez y la aplicabilidad de los hallazgos en el campo de estudio de la relación entre el optimismo y la procrastinación académica.

5. REFERENCIAS

- Al-Shaibani, M., Hejab, M., & Shaibani, A. (2020). Academic Procrastination Among University Students in Saudi Arabia and Its Association with Social Media Addiction. *Psychology and Education*, 57(8), 1118–1124. https://www.researchgate.net/profile/Mariam-Al-Shaibani/publication/355436805_Academic_Procrastination_Among_University_Students_in_Saudi_Arabia_and_Its_Association_with_Social_Media_Addiction/links/61702880750da711ac5d0cd5/Academic-Procrastination-Among-University-Students-in-Saudi-Arabia-and-Its-Association-with-Social-Media-Addiction.pdf
- Altamirano, C., & Rodríguez, M. (2021). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 16–28. <https://doi.org/10.37135/EE.04.12.03>

- Angelo, D., Bido, D., Corrêa, M., Hupfer, B., & Brandão, R. (2021). Psychometric Properties of the Life Orientation Test (LOT-R) for Sport. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 21(3). https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232021000300020
- Bahrami, F., & Amiri, M. (2020). The role of the perceptions of learning environment in academic self-handicapping considering the mediating role of academic procrastination and academic optimism. *Journal of Educational Psychology Studies*, 17(39), 52–23. <https://doi.org/10.22111/JEPS.2020.5693>
- Biber, D., Melton, B., & Czech, D. (2022). The impact of COVID-19 on college anxiety, optimism, gratitude, and course satisfaction. *Journal of American College Health*, 70(7), 1947–1952. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1842424>
- Brando, C., Montes, J., Limonero, J. T., Gómez, M., & Tomás, J. (2020). Relationship of academic procrastination with perceived competence, coping, self-esteem and self-efficacy in Nursing students. *Enfermería Clínica (English Edition)*, 30(6), 398–403. <https://doi.org/10.1016/J.ENFCLE.2019.07.013>
- Busko, D. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: a structural equation model* [University of Guelph]. <http://atrium.lib.uoguelph.ca/xmlui/handle/10214/20169>
- Cabras, C., & Mondo, M. (2018). Coping strategies, optimism, and life satisfaction among first-year university students in Italy: gender and age differences. *Higher Education*, 75(4), 643–654. <https://doi.org/10.1007/S10734-017-0161-X/METRICS>
- Carver, C., & Scheier, M. (2001). Optimism, pessimism, and self-regulation. *American Psychological Association*, 31–51. <https://doi.org/10.1037/10385-002>
- CEPAL. (2020). *Panorama Social de América Latina*. CEPAL. https://www.cepal.org/sites/default/files/publication/files/46687/S2000966_es.pdf

- Chalpartar, L., Fernández, A., Betancourth, S., & Gómez, Y. (2022). Deserción en la pobl. estudiantil universitaria durante la pandemia, una mirada cualitativa. *Revista Virtual Universidad Católica Del Norte*, 66, 37–62. <https://doi.org/10.35575/RVUCN.N66A3>
- Chen, Y., Su, J., Ren, Z., & Huo, Y. (2019). Optimism and mental health of minority students: Moderating effects of cultural adaptability. *Frontiers in Psychology*, 10, 2545. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2019.02545/BIBTEX>
- Córdova, P., & Alarcón, A. (2019). Hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes universitarios en Lima Norte. *CASUS: Revista de Investigación y Casos En Salud*, 4(1), 22–29. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6985490&info=resumen&idioma=EN>
- De Besa, M., Gil, J., & García, A. (2019). Variables psicosociales y rendimiento académico asociados al optimismo en estudiantes universitarios españoles de nuevo ingreso. *Acta Colombiana de Psicología*, 22(1), 152–163. <https://doi.org/10.14718/ACP.2019.22.1.8>
- Declaración de Helsinki. (2023). *Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos – WMA – The World Medical Association*. Asociación Médica Mundial. <https://www.wma.net/es/polices-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
- Domínguez, S. (2016). Datos normativos de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de Lima. *Revista Evaluar*, 16(1). <https://doi.org/10.35670/1667-4545.V16.N1.15715>
- Estremadoiro, B., & Schulmeyer, M. (2021). Procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Revista Aportes de La Comunicación y La Cultura*, 30. <https://doi.org/10.15373/22778179>
- Gaibor, I., & Moreta, R. (2020). Optimismo disposicional, ansiedad, depresión y estrés en una muestra del Ecuador. Análisis inter-género y de predicción. *Actualidades En Psicología*, 34(129), 17–31. <https://doi.org/10.15517/AP.V34I129.35148>

- Goroshit, M. (2018). Academic procrastination and academic performance: An initial baseline intervention. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 46(2), 131–142. <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198157>
- Icekson, T., Kaplan, O., & Slobodin, O. (2020). Does optimism predict academic performance? Exploring the moderating roles of conscientiousness and gender. *Studies in Higher Education*, 45(3), 635–647. <https://doi.org/10.1080/03075079.2018.1564257>
- Koliouli, F., & Canellopoulos, L. (2021). Dispositional optimism, stress, post-traumatic stress disorder and post-traumatic growth in Greek general population facing the COVID-19 crisis. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 5(2). <https://doi.org/10.1016/J.EJTD.2021.100209>
- Lay, C. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20(4), 474–495. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(86\)90127-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(86)90127-3)
- Liu, Y., Zhou, F., Zhang, R., & Feng, T. (2023). The para-hippocampal–medial frontal gyrus functional connectivity mediates the relationship between dispositional optimism and procrastination. *Behavioural Brain Research*, 448. <https://doi.org/10.1016/J.BBR.2023.114463>
- Milgram, N. (1991). Procrastination. In *Encyclopedia of Human Biology*. Academic Press.
- Moreta, R., & Durán, T. (2018). Propiedades psicométricas de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) en estudiantes de psicología de Ambato, Ecuador. *Salud & Sociedad*, 9(3), 236–247. <https://revistas.ucn.cl/index.php/saludysociedad/article/view/3321/3040>
- Murdiana, S., Ridfah, A., & Anhar, W. (2020). Analysis of Optimism and Procrastination in Students Who are Writing Thesis. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*. <https://doi.org/10.2991/ASSEHR.K.201027.033>

- Núñez, M., Baneas, R., Madrigal, B., & Velarde, C. (2020). El lado positivo del emprendimiento universitario. Autoestima, satisfacción con la vida y optimismo en estudiantes de México y Bolivia. *Formación Universitaria*, 13(4), 21–30. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062020000400021>
- OPS. (2018). *Día Mundial de la Salud Mental 2018*. Organización Panamericana de La Salud. https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14710:world-mental-health-day-2018&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0
- Otero, J., Luengo, A., Romero, E., Gómez, J., & Castro, C. (1998). Psicología de personalidad. Manual de prácticas. In *Modern Economy*. Ariel Practicum. <https://doi.org/10.4236/ME.2014.51005>
- Pereira, L., & Pinheiro, F. (2021). Academic procrastination in university student A systematic review of the literature. *Psicol. Esc. Educ*, 25. <https://doi.org/https://doi.org/10.1590/2175-35392021223504>
- Rand, K., Shanahan, M., Fischer, I., & Fortney, S. (2020). Hope and optimism as predictors of academic performance and subjective well-being in college students. *Learning and Individual Differences*, 81. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2020.101906>
- Rondón, J., & Angelucci, L. (2016). Análisis psicométrico del Life Orientation Test (LOT-R) en población diabética venezolana. *Ansiedad y Estrés*, 22(1), 11–18. <https://doi.org/10.1016/J.ANYES.2016.02.002>
- Scheier, M., Carver, C., & Bridges, M. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063–1078. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.67.6.1063>
- Seligman, M. (1998). *Learned optimism*. Pocket Books.

- Seligman, M. (2018). The Hope Circuit. In *Paper Knowledge. Toward a Media History of Documents*. PublicAffairs.
<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=7isuDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT10&dq=optimism+seligman&ots=IA3JizfE4q&sig=flo2ON2jUx-11-MKnYru1tf-jbc#v=onepage&q=optimism%20seligman&f=false>
- Senescyt. (2019). *Senescyt*.
- Svartdal, F., Dahl, T. I., Gamst-Klaussen, T., Koppenborg, M., & Klingsieck, K. B. (2020). How Study Environments Foster Academic Procrastination: Overview and Recommendations. *Frontiers in Psychology*, *11*, 3005.
<https://doi.org/10.3389/FPSYG.2020.540910/BIBTEX>
- UNESCO. (2021). *La UNESCO y la OMS instan a los países a que conviertan cada escuela en una escuela promotora de la salud*. UNESCO. <https://www.who.int/es/news/item/22-06-2021-unesco-and-who-urge-countries-to-make-every-school-a-health-promoting-school>
- Vizoso, C. (2019). Resiliencia, optimismo y afrontamiento en estudiantes de Ciencias de la Educación. *Psychology, Society, & Education*, *11*(3), 367–377.
<https://ojs.ual.es/ojs/index.php/psyse/article/view/2280/3120>
- Vizoso, C., & Arias, O. (2018). Resiliencia, optimismo y burnout académico en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, *11*(1), 47–59.
<https://doi.org/10.30552/ejep.v11i1.185>
- Wan, E., & Ditto, K. (2022). Fear of failure and academic procrastination among university students: The role of achievement expectancy and year of study. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, *11*(1), 69–77.
<https://doi.org/10.11591/ijere.v11i1.22201>
- Zacks, S., & Hen, M. (2018). Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, *46*(2), 117–130. <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198154>