

## REVISIÓN SISTEMÁTICA SOBRE PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN EL CONTEXTO LATINOAMERICANO

Wilmer Casasola-Rivera<sup>1</sup>

(Recibido en abril 2022, aceptado en mayo 2022)

<sup>1</sup>Docente e investigador de la Escuela de Ciencias Sociales, TEC. Posdoctorado en Psicología (Universidad de Flores, UFLO). Doctor en Educación (UBC). Licenciado en Filosofía (UCR), Licenciado en Psicología (UPI).

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0927-5049>

[wcasasola@itcr.ac.r](mailto:wcasasola@itcr.ac.r)

---

**Resumen:** El artículo aborda el tema de la procrastinación en estudiantes universitarios en el contexto latinoamericano. El problema y objetivo persiguen describir qué factores intervienen en la conducta procrastinadora en esta población universitaria. El enfoque metodológico se inscribe como un estudio de revisión sistemática. El método que asume es la declaración PRISMA 2020 y la lista de verificación de 27 ítems. Se utilizan dos bases de datos: ProQuest y Redalyc, de las cuales se obtuvieron las unidades de análisis. Los principales resultados señalan que la tendencia a procrastinar entre hombres y mujeres es relativa. La procrastinación académica se correlaciona positivamente con la ansiedad y el estrés. Estos factores pueden predecir la conducta procrastinadora. Las actividades distractoras, la adición a las redes sociales e internet potencian la procrastinación. Se concluye que diferentes variables sociodemográficas y hábitos socioculturales influyen en la conducta procrastinadora de los estudiantes universitarios. No existen estudios concluyentes que demuestren una mayor conducta procrastinadora entre hombres y mujeres.

**Palabras clave:** Procrastinación, estudiantes universitarios, Latinoamérica, ansiedad, estrés, autorregulación, gestión del tiempo, rendimiento académico.

---

## SYSTEMATIC REVIEW ON PROCRASTINATION IN UNIVERSITY STUDENTS IN THE LATIN AMERICAN CONTEXT

**Abstract:** The article addresses the issue of procrastination in university students in the Latin American context. The problem and objective seek to describe what factors are involved in procrastinating behavior in this university population. The methodological approach is registered as a systematic review study. The assumed method is the PRISMA 2020 statement and the 27-item checklist. Two databases are used: ProQuest and Redalyc, from which the analysis units were obtained. The main results indicate that the tendency to procrastinate between men and women is relative. Academic procrastination is positively correlated with anxiety and stress. These factors can predict procrastinating behavior. Distracting activities, improvements to social networks, and the Internet enhance procrastination. It is concluded that different sociodemographic variables and socio-cultural habits influence the procrastinating behavior of university students. There are no conclusive studies that show greater procrastination behavior between men and women.

**Keyword:** Procrastination, university students, Latin America, anxiety, stress, self-regulation, time management, academic performance.

---

## INTRODUCCIÓN

La procrastinación de actividades se considera un problema que afecta a muchas personas. En el ámbito académico universitario, la procrastinación afecta por igual, tanto a estudiantes como a docentes y cuerpo administrativo. En el caso particular de los estudiantes universitarios, posponer o no cumplir responsablemente con la entrega de diferentes actividades, puede desencadenar una serie de consecuencias negativas y poner en riesgo la permanencia o conclusión de su formación profesional universitaria.

Los estudios sobre procrastinación son continuos y su delimitación conceptual no es suficientes para comprender este fenómeno. Es importante considerar nuevos hallazgos para poder intervenir oportunamente, dado que sus efectos impactan de forma negativa en la salud humana y en el rendimiento académico, así como en otras áreas de la vida en general y profesional (Coulson, 2020; Becerra, 2012; Torres, et. al., 2017).

Determinar los factores que inciden en la conducta procrastinadora es muy complejo. Desde el modelo educativo que potencia la permanencia de exámenes memorísticos, hasta la inflexibilidad psicológica de considerar que se tiene que alcanzar una meta académica u obtener ciertas notas o condecoraciones, son aspectos que influyen en esta práctica.

Un rasgo que caracteriza la conducta procrastinadora es el hábito de posponer de forma irracional y deliberada la ejecución de una tarea que tiene que cumplirse en un plazo determinado. Por su parte, las características sociodemográficas se asocian a la conducta procrastinadora. El estrés y la ansiedad son dos expresiones de la procrastinación. Los estudiantes que experimentan un alto grado de ansiedad ante los exámenes, presentan un bajo nivel en su funcionamiento ejecutivo, bajo rendimiento académico y un deterioro en su salud mental. Incluso, algunos estudios encuentran correlación entre la procrastinación y conducta suicida (Furlán, et. al., 2015; Eisenbeck, 2019; Gómez-Romero et. al., 2020; Palacios-Garay, et. al., 2020; Delgado-

Tenorio, et. al., 2021).

Pese a presentar ciertas características identificadas, existen muchas acepciones que dificultan establecer una definición exacta del significado de la procrastinación, dado que son muchos los factores que intervienen. Los primeros estudios sobre la procrastinación (1995) advertían que la principal dificultad para estudiar, comprender y tratar la procrastinación, se debe a la disparidad de definiciones existentes. Luego de esta afirmación, muchos años después, no existe una definición común de procrastinación, sino una variedad de definiciones con diferentes connotaciones (Klingsieck, 2013, Laureano y Ampudia, 2019; Mejía et. al., 2018; Steel, 2017; Blas, 2010).

Por otra parte, existen diferentes modelos y explicaciones sobre la procrastinación académica, así como estudios sobre este fenómeno en diferentes contextos sociales, aplicados tanto a estudiantes universitarios como profesionales activos en diferentes campos del saber. (Ramírez, 2020; Quant, 2012; Sánchez-Hernández, 2010). Estos modelos permiten comprender e intervenir adecuadamente en el manejo de esta conducta que afecta a muchos estudiantes y profesionales.

El tema, problema y objetivo de esta investigación persigue describir qué factores intervienen en la conducta procrastinadora en estudiantes universitarios en el contexto latinoamericano. El enfoque metodológico de esta investigación se inscribe como un estudio de revisión sistemática. El método que asume es la declaración PRISMA y la lista de verificación de 27 ítems (Page, 2021; Page, 2022; Sohrabi, 2021). No se utilizan todos los ítems, porque no se ajustan al enfoque cualitativo ni a la delimitación del objeto estudio del trabajo. Se utilizan dos bases de datos principales: ProQuest y Redalyc. Como complemento, se recurre a Google Académico para ubicar diferentes artículos que sirven como marco teórico general de la investigación. Estas fuentes no son parte del diagrama de flujo ni de las unidades de análisis.

Los estudios sobre procrastinación en estudiantes

universitarios, especialmente en el contexto latinoamericano, pueden tomar diferentes enfoques de interés (Garzón y Gil, 2017a; Cardona, 2015; Alegre, 2013; Bazalar, 2011). Esta investigación no considera ninguna revisión sistemática como parte de sus unidades de análisis. Sin embargo, a continuación, se describen los principales estudios de revisión realizados en los últimos 5 años, esto con el fin de contextualizar la problemática o fenómeno de estudio. Asimismo, se ofrecerán algunas acotaciones sobre el concepto procrastinación y lo que algunos autores, pioneros en el tema, han encontrado.

Un motor de búsqueda que compila gran cantidad de información proveniente de muchos repositorios académicos, como Google Académico, arroja 3690 resultados con la ecuación “procrastinación AND estudiantes AND universitarios”. Al aplicar los filtros “Buscar sólo páginas en español” y “Artículos de revisión”, que permite este motor de búsqueda, los resultados se reducen a 47, en un rango de publicación que va desde el año 2009 hasta el año 2022. De estos artículos, únicamente 6 registros tienen total pertinencia con el tema.

Un aspecto importante a destacar es que Perú es el país que más produce investigación sobre procrastinación en estudiantes universitarios. De los 6 registros, anteriormente señalados, 5 pertenecen a Perú y uno a España. En su totalidad, se trata de investigaciones para optar por un grado académico universitario, particularmente en psicología. Esto sugiere que existe un especial interés de la psicología en investigador el fenómeno social y cultural de la procrastinación en estudiantes universitarios.

La dificultad para gestionar el tiempo se considera una variable predictora de la procrastinación en los estudiantes universitarios (Carrasco, 2022; Gómez, 2021; Calderón; 2020). Sin embargo, algunos aspectos como una elevada ansiedad ante tareas complicadas y falta de autoestima, generan un círculo vicioso que finaliza en una actitud procrastinadora.

La procrastinación tendría consecuencias negativas en los estudiantes, afectando su vida académica, laboral y personal. Claudicar en los

estudios, es también una de estas consecuencias. Los estudiantes experimentarán malestar, mayor ansiedad, frustración y enojo. Por otra parte, se hace un especial llamado de atención a la labor de los docentes universitarios y su protagonismo en la procrastinación de los estudiantes (Bazán, 2019). Los hallazgos de Picho, et. al., (2020) sugieren, al igual que Bazán, (2019), que la dificultad para gestionar el tiempo es un factor asociado a la procrastinación. Sin embargo, muchos otros componentes están asociados a la procrastinación académica de los estudiantes universitarios, como la edad, la personalidad, el ambiente, la influencia social y la motivación, así como el consumo de drogas. De esta forma, la procrastinación provoca serias consecuencias en la salud física y mental de los estudiantes universitarios, destacando los cuadros de ansiedad, de estrés, de depresión, de baja autoestima que se traducen en un bajo rendimiento universitario.

Arosemena, (2021) realiza una revisión sistemática sobre procrastinación en estudiantes universitarios que abarca los últimos 10 años. Encuentra que existe una relación significativa entre edad y procrastinación. Los estudiantes con edades menores a 25 años tienen una mayor probabilidad de desarrollar procrastinación. Por su parte, la revisión sistemática sobre procrastinación académica en estudiantes universitarios de Castillo, (2020), señala como principal limitación metodológica la poca existencia de trabajos sobre este tema. Afirma que la procrastinación académica es un fenómeno social común en los estudiantes que puede afectar diferentes aspectos de sus vidas, tanto académicas como personales. En la misma dirección apunta la investigación de Toscano, (2020), según la cual, una limitante de la investigación es la ausencia de artículos sobre este tema. El estudio se enfoca en la procrastinación en el contexto de la virtualidad. Una conclusión plausible señala que existe una afectación en el autocontrol y en la organización. Además, la procrastinación surge como resultado de actividades poco interesantes.

El fenómeno procrastinación ha sido objeto de estudio en diferentes contextos y culturas. Sin

embargo, ha sido la cultura universitaria lo que más ha inquietado a los investigadores. Por otra parte, parece que existen ciertos rasgos comunes que caracterizan a las personas que tienden a conductas procrastinadoras.

La procrastinación se ha asociado a una ausencia de autorregulación en la gestión del tiempo y a una tendencia, incluso irracional, a evitar la realización de tareas que se deben cumplir, haciéndolas a último momento, cuando los plazos otorgados están a punto de expirar o no entregar las tareas del todo. Algunos factores asociados con la conducta procrastinadora se relacionan con la pereza, la desmotivación, la angustia, el temor, la ansiedad, e incluso, el consumo de sustancias nocivas para la salud. Por otra parte, la percepción hacia la actividad asignada puede provocar una tendencia a procrastinar. Esto sucede cuando la tarea se percibe aburrida o compleja (Tuckman, 1990; Tice y Baumeister, 1997; Ferrari y Tice, 2000; Steel, 2007; Rozental, 2014).

Ninguna de estos factores puede perderse de vista a la hora de emprender una investigación rigurosa sobre la procrastinación en los estudiantes universitarios. Además, es importante abonar al descubrimiento de otros factores que puedan incidir en la conducta procrastinadora. Estos elementos ayudarían a comprender más una conducta que tiene serias consecuencias sociales en diferentes ámbitos.

El artículo se desglosa en cuatro apartados básicos. En el primero, se detalla el método de trabajo implementado para realizar la revisión sistemática y se ofrece el diagrama de flujo correspondiente. En el segundo apartado se detallan los principales resultados encontrados en los artículos de revisión y se ofrece una tabla sistematizando esta información, donde se detallan la fuente, el país y año, y el principal hallazgo. El tercer apartado se enfoca en discutir el contenido de los resultados y ofrecer una interpretación global sobre el tema de la procrastinación en los estudiantes universitarios. Finalmente, a modo de conclusión, se ofrece una serie de afirmaciones relacionados con los hallazgos y las interpretaciones encontradas en la

investigación.

### **METODOLOGÍA.**

La base metodológica de este trabajo es la declaración PRISMA y los ítems que corresponden a la particularidad del tema abordado. Deja por fuera los ítems relacionados con costos o financiamiento, así como proyecciones estadísticas (García-Peñalvo, 2022; Pardal-Refoyo y Pardal-Peláez, 2020; Linares-Espinós, 2018). La revisión sistemática se enfoca en describir el fenómeno social de la procrastinación en estudiantes universitarios en el contexto latinoamericano. Se excluyen los registros que documenten otros temas fuera de esta delimitación. Se trabajó con tres variables específicas para la ubicación de registros en las bases de datos seleccionadas: procrastinación, estudiantes, universitarios. La variable "latinoamericano" no formó parte de la ecuación de búsqueda, sin embargo, se tomó en cuenta únicamente los registros que hicieran referencia a estudios o investigaciones en este contexto, esto es, con estudiantes universitarios latinoamericanos.

La investigación inició considerando 5 bases de datos, de las cuales se seleccionaron 2: *ProQuest* y *Redalyc* por arrojar resultados de acuerdo con los filtros de investigación requeridos. A la hora de establecer los criterios de búsqueda, las bases de datos *Portal Regional de la BVS*, *Dialnet* y *Scielo* no ofrecieron resultados significativos para esta investigación. Por lo tanto, se descartaron.

El primer paso consistió en explorar la cantidad de registros que arrojaran las bases de datos ProQuest y Redalyc sobre la categoría o variable "procrastinación". Las bases de datos ProQuest y Redalyc arrojaron en total 1047 registros, considerando únicamente la categoría "procrastinación". Posteriormente, se aplicaron los filtros o delimitaciones correspondientes, según el tema de revisión. La investigación se enfocó en documentar las publicaciones que contuvieran las siguientes palabras clave: procrastinación, estudiantes, universitarios y América Latina (o Latinoamérica).

Sin embargo, dado que los registros obtenidos con la palabra “América Latina” o “Latinoamérica” fueron escasos, cuando se incluía filtrar las búsquedas por título de publicación, se optó por suprimir estas categorías y delimitar la búsqueda a procrastinación y estudiantes universitarios, utilizando los filtros respectivos. A partir de esta delimitación, se encontraron 4 registros duplicados. A continuación, se detallan los criterios de búsqueda para cada una de las bases de datos seleccionadas.

**Base de datos ProQuest.** Una primera búsqueda, considerando únicamente la palabra procrastinación, arrojó 683 resultados. La segunda búsqueda aplicó una ecuación general, según criterios u operadores booleanos y aplicó una serie de filtros contenidos en la misma base de datos. Ecuación general: “(Procrastinación AND estudiantes AND universitarios (en cualquier campo))”. Filtros aplicados: “Limitar a (texto completo, evaluado por expertos) + fecha de publicación (todas las fechas) + Tipo de fuente (Revistas científicas, Revistas de carácter general, Revistas profesionales) + tipo de documento (Artículo, Artículo principal) + idioma (español)”. Resultados: 41 registros.

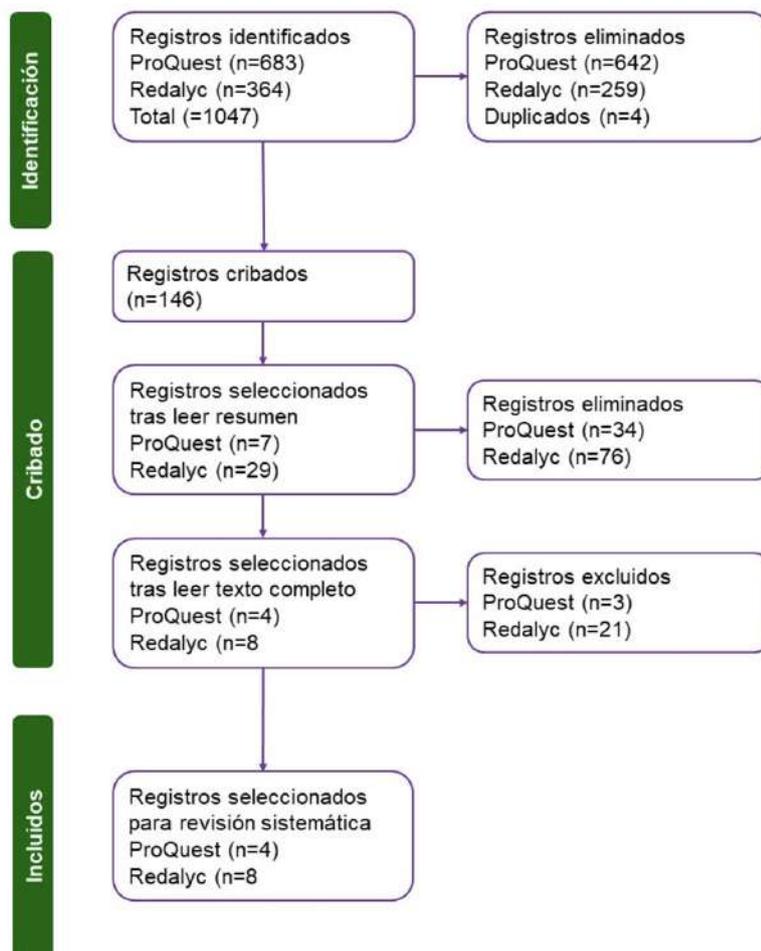
**Base de datos Redalyc.** Una primera búsqueda, considerando únicamente la palabra procrastinación, arrojó 364 resultados. La segunda búsqueda aplicó la misma ecuación general anteriormente descrita y aquellos filtros contenidos en la misma base de datos.

Ecuación general: “procrastinación AND estudiantes AND universitarios”. Filtros aplicados: “Idioma (español) + país (se excluyen Portugal, Brasil, Italia, Organismo Internacional, Estados Unidos) + se incluyen (todas las disciplinas)”. Resultados: 105. La lectura del título permitió delimitar el número de registros a 146. La justificación metodológica para esta delimitación obedece a los criterios de

búsqueda seleccionados. La revisión se interesa en la procrastinación en estudiantes universitarios en el contexto latinoamericano y en idioma español. Los criterios de exclusión de los registros obtenidos a partir de las bases de datos ProQuest y Redalyc, se debe a que no tienen relación directa con el tema. Muchos artículos hacían referencia a estudiantes universitarios, pero abordando otros temas no relacionados con la procrastinación. Otros artículos abordaban el estudio de la procrastinación en estudiantes, pero a nivel de secundaria. Se excluyeron investigaciones sobre procrastinación enfocadas a personal docente o administrativo, lo mismo que investigaciones en contextos ajenos a la actividad universitaria de estudiantes. También se descartaron o excluyeron aquellos estudios sobre procrastinación que intentaban validar cuestionarios o escalas sobre procrastinación académica. De la misma forma, se descartaron aquellos artículos fuera del contexto latinoamericano y en otros idiomas que no fueran en español. En cuanto a este último criterio, esta revisión sistemática se interesó en abordar el tema en el propio idioma desde donde emerge este fenómeno social universitario, lo cual podría representar, semánticamente, una mayor comprensión del evento estudiado, dado que expresa la idiosincrasia de las regiones abordadas. Si bien es cierto que Brasil está dentro del contexto latinoamericano, el idioma difiere del español.

Luego de la revisión del título, palabras clave, y el resumen, se seleccionan 36 artículos para una lectura a texto completo y se descartaron 110 registros. La lectura a texto completo de los 36 registros, permitió excluir 24 registros que no guardaban relación directa con la delimitación del tema. Se incluyen 12 artículos para la revisión sistemática (4 registros de ProQuest y 8 registros de Redalyc). A continuación, se ofrece el diagrama de flujo correspondiente a estos criterios expresados.

Figura 1. Diagrama de Flujo



## RESULTADOS

La exposición de resultados se hará por segmentos cronológicos. Se agruparán por similitud de años. Este criterio es arbitrario y solo tiene justificación para facilitar la exposición de resultados según el año de publicación.

Las investigaciones consideradas para esta revisión sistemática se caracterizan por ofrecer resultados que muestran la relación entre procrastinación y conductas de estudiantes universitarios, las cuales pueden influir en su desempeño académico. Tres estudios se enfocan específicamente en relacionar la procrastinación y la ansiedad. Dos estudios se centran en determinar la relación entre

procrastinación y adicción a las redes sociales. Otros estudios se enfocan en determinar la relación que existe entre procrastinación, gestión del tiempo, autoeficacia y rendimiento académico. Por su parte, también se aborda la procrastinación como fenómeno social, la evaluación, el diagnóstico y los niveles de la procrastinación presentes en los estudiantes universitarios, así como qué factores pueden estar asociados.

Si se realiza un análisis cronológico o evolutivo del interés sobre la procrastinación en estudiantes universitarios, al menos para esta revisión, se puede afirmar que no existe ninguna tendencia en las investigaciones. Así, Bolívar et. al., estudiaban en el

año 2014 en Colombia, la procrastinación académica y la ansiedad. Varios años después, en el 2021 en Ecuador, Altamirano y Rodríguez abordaban el estudio de la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes universitarios. Parece que el interés por investigar algún tema relacionado con la procrastinación es particular de cada país y obedece a razones propias de comportamiento de cada universidad que observan los investigadores en la población de estudiantes.

Carranza y Ramírez, (2013) encontraron que las mujeres estudiantes universitarias presentan más conductas procrastinadoras que los hombres y que las facultades de Ingeniería y Arquitectura se encuentra un alto nivel de procrastinación. Bolívar et. al., (2014), por el contrario, afirman que no se demostraron diferencias significativas entre hombres y mujeres en cuanto a comportamientos de procrastinación. De la misma forma, afirman que los indicadores sociodemográficos no son un predictor de comportamientos procrastinadores. Sin embargo, encuentran que sí existe relación significativa entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo. Los comportamientos de procrastinación académica se correlacionan de forma significativa con la ansiedad-rasgo, al punto que, a mayor presencia de rasgos de personalidad ansiosa, mayor riesgo de presentar conductas de postergación de actividades. De forma inversa, a mayor presencia de conductas de dilación académica, mayor presencia de rasgos de personalidad ansiosa. Cuando se postergan las actividades académicas, existe una mayor respuesta emocional de ansiedad, y este estado provoca que se posterguen las actividades académicas y afecten el rendimiento académico.

Pérez, et. al., (2016) encontraron la existencia de un alto nivel de afectación de procrastinación académica en estudiantes universitarios. La procrastinación académica en estudiantes universitarios se presenta como hábito sociocultural. Yarlequé, et. al., (2016), por el contrario, encuentran un nivel intermedio de procrastinación en estudiantes universitarios. Determinan que existe un menor nivel de estrés en estudiantes que no procrastinan y un mayor nivel de estrés en los estudiantes procrastinadores. Existe

relación de dependencia entre la procrastinación y el bienestar psicológico.

La investigación empírica de Padilla, et. al., (2017) se planteó hipotéticamente que, a mayor requerimiento de respuesta, mayor procrastinación. Sin embargo, encontraron que no hubo efectos sistemáticos del requerimiento de respuesta en los participantes del grupo experimental. La procrastinación surge cuando se interrumpen tareas para involucrarse en actividades distractoras.

El estudio de Garzón y Gil, (2017) presenta una serie de resultados dispersos sobre la procrastinación. Sostienen que los resultados de la investigación no ratifican el papel que otros estudios atribuyen a variables demográficas, como el sexo y la edad, en la explicación de la procrastinación académica. Aunque se logró determinar una mayor procrastinación en hombres que en mujeres, afirman que se considera irrelevante al considerarlo conjuntamente con las conductas de gestión del tiempo. Afirman que se debe matizar la relación entre gestión del tiempo y procrastinación y que son poco relevantes el uso de herramientas para la gestión del tiempo, la desorganización del trabajo y el desorden en el lugar de estudio. Encuentran que el factor demográfico estudiar y trabajar es significativa en la predicción del riesgo de procrastinar académicamente.

Matalinares, et. al., (2017) exponen que existe una relación directa entre procrastinación y adicción a las redes sociales en los estudiantes universitarios. Un mayor nivel de procrastinación está asociado con una mayor adicción a las redes sociales. No se encuentran diferencias significativas entre la procrastinación según sexo, pero sí según la edad.

Por su parte, Ramos, et. al., (2017), desde un estudio mixto, plantean que existe una correlación directamente proporcional entre procrastinación y adicción a internet. El uso del internet se asocia con altos niveles de procrastinación. Los estudiantes con un mayor nivel de procrastinación están conectados a internet durante varias horas realizando actividades ajenas a las académicas y que no demandan de esfuerzo cognitivo, pero que les proporciona una

gratificación inmediata. Desde un punto de vista cualitativo, encuentran que los estudiantes atribuyen la condición procrastinadora que experimentan como un efecto de la crianza que recibieron. Los padres permisivos podrían ser un factor en el desarrollo de comportamiento procrastinador en los hijos. Por el contrario, los estudiantes con niveles bajos de procrastinación, se caracterizaron por tener una crianza que potenció la autonomía y consciencia de sus acciones.

Claros, et. al., (2019) encuentran que los estudiantes universitarios procrastinan en todos los tipos de tareas y algunas con mayor frecuencia. Esto les genera malestar psicológico, pero con deseos de reducir las causas del comportamiento. El miedo elevado incide en la prevalencia de desorganización y les impide gestionar el tiempo de trabajo para el cumplimiento de tareas, lo que les genera mayor conducta procrastinadora y malestar psicológico. El principal motivo del bajo rendimiento académico se asocia al miedo al fracaso. Cuanto mayor es el miedo, menor es la nota. Cuanto mayor es el estrés, mayor es la repetencia de materias. La procrastinación se presentan como problema al momento de repetir las

asignaturas (Lógica y Algoritmos I y II).

En el estudio de Estrada y Mamani, (2020), encuentran que estudiantes universitarios se caracterizan por presentar niveles altos de procrastinación académica y un nivel moderado de ansiedad. Los estudiantes tiendan a aplazar para último momento, de forma voluntaria e innecesaria, las actividades académicas. Este hábito pone en riesgo sus calificaciones y la continuidad de sus estudios universitarios. Burgos y Salas, (2020) encuentran una correlación positiva entre autorregulación académica y la autoeficacia académica. La postergación de actividades académicas por parte de estudiantes universitarios se correlaciona de forma negativa con la autoeficacia: a mayor postergación, menor la eficacia académica o viceversa. Las estudiantes mujeres presentan mejor nivel de autorregulación de actividades que los estudiantes hombres. Finalmente, Altamirano y Rodríguez, (2021), encuentran que existe un alto nivel de procrastinación académica en los estudiantes universitarios, pero no encuentran diferencias estadísticamente significativas entre sexos. Sin embargo, encuentran que la ansiedad y el sexo se relacionaron de manera significativa, donde las estudiantes mujeres presentaron mayores niveles de ansiedad.

**Tabla 2.** Análisis de los artículos sobre salud mental y bienestar psicológico de trabajadores mineros.

| Sistematización de datos  |            |                                     |   |
|---|------------|-------------------------------------|---|
| Fuente  | País       | Tipo                                | Hallazgo Principal  |
| Carranza, R., y Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. | Perú, 2013 | Diseño no experimental, descriptiva | La investigación persigue determinar el nivel de procrastinación en estudiantes de la Universidad Peruana Unión, sede Tarapoto. Población: 302 estudiantes universitarios, masculinos y femeninos. Las mujeres presentan más conductas procrastinantes (65.8%). Los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura presentan un nivel alto de procrastinación (15.9%). |

|  |                       |  |   |
|--|-----------------------|--|---|
| <p>Bolívar, D. P., Ballesteros, L. P., y Ramírez, C. S. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología.</p>  | <p>Colombia, 2014</p> | <p>Estudio transeccional de tipo descriptivo correlacional</p> | <p>La investigación persigue relacionar las variables de procrastinación académica y ansiedad rasgo. Población: 100 estudiantes de psicología de seis universidades de Bogotá- Colombia, cursando tercero (12%), cuarto (44%) y quinto semestre (44%). Edad: entre 18 y 37 años. Participaron 27 hombres y 73 mujeres. El 45% cursa la carrera en jornada diurna, 15% en la tarde y 40% en la noche.</p>  |
| <p>Pérez, F. T., Acuña, J. N. R., Contreras, I. M. A., y Rodríguez, M. F. V. (2016). Procrastinación académica en estudiantes de educación en Lenguas, Literatura y Comunicación: Características, modos y factores.</p>   | <p>Perú, 2016</p>     | <p>Investigación básica, descriptiva</p>                       | <p>Los comportamientos de procrastinación académica se correlacionan de forma significativa con la ansiedad-rasgo: a mayor presencia de rasgos de personalidad ansiosa, mayor riesgo de presentar conductas de postergación de actividades y a mayor presencia de conductas de dilación académica, mayor presencia de rasgos de personalidad ansiosa. Los indicadores sociodemográficos no son un predictor de comportamientos de postergación de actividades académicas: perder materias no se atribuye a procrastinar con mayor o menor frecuencia. Existe relación significativa entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo: a mayor postergación de actividades, mayor respuesta emocional de ansiedad. No se demostraron diferencias significativas entre hombres y mujeres en cuanto a comportamientos de procrastinación: ambos tienen un grado homogéneo. Los estados emocionales pueden postergar las actividades académicas y afectar el rendimiento académico.</p> <p>La investigación aborda el fenómeno social de la procrastinación académica en universitarios de Lenguas, Literatura y Comunicación de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo. Población: 169 estudiantes matriculados en el año académico 2015 II</p> |
| <p>Yarlequé Chocas, L. A., Javier Alva, L., Monroe Avellaneda, J. D., Núñez Llacuachaqui, E. R., Navarro García, L. L., Padilla Sánchez, M., Matalinares Calvet, M. L., Navarro García, L. R., y Campos Cárdenas, J. (2016). Procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior de Lima y Junín.</p> | <p>Perú, 2016</p>     | <p>Investigación aplicada, método descriptivo.</p>             | <p>Niveles de afectación en estudiantes universitarios con procrastinación académica: alto 71%; intermedio 20,7%; bajo 8,3%</p> <p>Cerca del 64% de los estudiantes presentan un alto hábito sociocultural a la procrastinación académica.</p> <p>La investigación persigue determinar la relación entre procrastinación, estrés y bienestar psicológico en los estudiantes de educación superior. Población: 1006 universitarios de Lima y Huancayo. Se evalúan las variables procrastinación, afrontamiento del estrés y bienestar psicológico.</p> <p>Niveles de procrastinación en estudiantes: La mayoría se ubica en un nivel intermedio. Entre los niveles bajo y muy bajo se halla el 42,26%. Poco más del 20% presenta niveles altos o muy altos de procrastinación.</p> <p>Los niveles de estrés en estudiantes: menor nivel en quienes no procrastinan; mayor nivel en los procrastinadores.</p> <p>El afrontamiento del estrés no depende de la procrastinación. El bienestar psicológico no depende del afrontamiento del estrés. Existe relación de dependencia entre la procrastinación y el bienestar psicológico.</p>  |

|  |                       |   |   |
|--|-----------------------|---|---|
| <p>Padilla Vargas, M. A., Torres Ceballos, C. G., y Valerio dos Santos, C. (2017). El estudio de la procrastinación humana como un estilo interactivo.</p>   | <p>México, 2017</p>   | <p>Estudio experimental.</p>  | <p>La investigación persigue evaluar el efecto del requerimiento de respuesta alto sobre la procrastinación humana. Población: nueve participantes y un grupo control, conformado por tres participantes.</p> <p>Expectativas del estudio: a mayor requerimiento de respuesta, mayor procrastinación.</p> <p>Resultados del estudio: no hubo efectos sistemáticos del requerimiento de respuesta en los participantes del grupo experimental.</p>   |
| <p>Garzón Umerenkova, A., &amp; Gil Flores, J. (2017b). Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior.</p>   | <p>Colombia, 2017</p> | <p>Estudio descriptivo.</p>   | <p>La procrastinación se observó cuando se interrumpen tareas para involucrarse en actividades distractoras.</p> <p>La investigación persigue el análisis de la relación entre la gestión del tiempo y la procrastinación. Población: 494 estudiantes de primer año, 367 hombres y 127 mujeres. Edad: entre los 16 y 46 años. 55.6 % estudiantes con dedicación exclusiva. 44.4 % estudian y realizan actividad laboral. Universidades en Bogotá: El Bosque y Uniempresarial.</p> <p>Esta investigación cuenta con resultados poco claros. Afirma que las evidencias encontradas llevan a matizar la relación entre gestión del tiempo y procrastinación y que son poco relevantes el uso de herramientas para la gestión del tiempo, la desorganización del trabajo y el desorden en el lugar de estudio. Los resultados de la investigación no ratifican el papel que otros estudios atribuyen a variables demográficas (sexo y edad) en la explicación de la procrastinación académica. Se aprecia una mayor procrastinación en hombres que en mujeres, pero se considera irrelevante al considerarlo conjuntamente con las conductas de gestión del tiempo. La variable demográfica relacionada con estudiar y trabajar, es significativa en la predicción del riesgo de procrastinar académicamente.</p> |
| <p>Matalinares Calvet, M. L., Díaz Acosta, A. G., Rivas Díaz, L. H., Segundio Chocano, A. D., Arenas Iparraguirre, C. A., Raymundo Villalba, O., Baca, D., Uceda Espinoza, J., Yaringaño Limache, J., y Fernández, E. (2017). Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima.</p> | <p>Perú, 2017</p>     | <p>investigación no experimental, transeccional, correlacional.</p> | <p>La investigación persigue determinar la procrastinación y la adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios de pregrado y posgrado de Lima metropolitana. Población: 402 estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima. Edades entre los 16 y 65 años.</p> <p>La mayoría de los estudiantes usa las redes sociales entre 1 a 2 veces al día. El 26.8% de los estudiantes de 36 años en adelante, tienden a estar todo el día en redes sociales.</p> <p>Existe una relación directa entre procrastinación y adicción a las redes sociales. Un mayor nivel de procrastinación está asociado con una mayor adicción a las redes sociales. Para todos los rangos de edad, Facebook es la red social más utilizada, con una frecuencia de 1 a 2 veces al día. Nivel alto de procrastinación en estudiantes de pre y posgrado: estudiantes de pregrado (13.6%), estudiantes de posgrado (14.5%). No hay diferencias significativas entre la procrastinación según sexo, pero sí según la edad. Existe diferencia significativa de procrastinación, según el nivel de estudio: pregrado.</p>  |

|   |                           |   |  |
|---|---------------------------|---|--|
| <p>Ramos-Galarza, C.,<br/>Jadán-Guerrero, J.,<br/>Paredes-Núñez, L.,<br/>Bolaños Pasquel, M., y<br/>Gómez-García, A. (2017).<br/>Procrastinación, adición<br/>al internet y rendimiento<br/>académico de<br/>estudiantes universitarios<br/>ecuatorianos.</p> | <p>Ecuador,<br/>2017</p>  | <p>Investigación<br/>mixta,<br/>cuantitativa (no<br/>experimental,<br/>transversal y<br/>correlacional) y<br/>cualitativa<br/>(constructivista)</p> | <p>La investigación persigue relacionar y analizar la relación entre la procrastinación, rendimiento académico y adicción a internet.</p> <p>Población: Fase cuantitativa, 250 estudiantes universitarios de las carreras de Psicología, Ingeniería industrial, Diseño gráfico, Arquitectura y Administración de Empresas, pertenecientes a dos universidades privadas de Quito, Ecuador. 135 hombres (54%) y 115 mujeres (46%). Edad: 17 y 31 años de edad. Fase cualitativa, 12 participantes.</p> <p>Resultados cuantitativos: existe correlación directamente proporcional entre procrastinación y adicción a internet. Resultados cualitativos: los estudiantes atribuyen la condición procrastinadora como un efecto del estilo de crianza recibido; estudiantes con padres permisivos podría ser un factor en el desarrollo de comportamiento procrastinador. Los estudiantes con niveles bajos de procrastinación, tuvieron una crianza que potenció la autonomía y consciencia de sus acciones. El uso del internet se asocia con altos niveles de procrastinación.</p> |
| <p>Moreno, F. C. C.,<br/>Lopera, S. A. S., &amp;<br/>Rojas, E. E. M. (2019).<br/>Variables generadoras<br/>de la repitencia y<br/>procrastinación en<br/>estudiantes de Lógica<br/>y algoritmos I y II en<br/>la Universidad de la<br/>Amazonia.</p>          | <p>Colombia,<br/>2019</p> | <p>Investigación<br/>descriptiva,<br/>interpretativa y<br/>correlacional,<br/>cuantitativa</p>  | <p>La investigación persigue establecer un diagnóstico de la situación y las variables asociadas de los factores académicos, socio-económicos e institucionales con la repitencia y procrastinación de los estudiantes de los cursos Lógica y Algoritmos I y II de pregrado en la Facultad de Ingeniería.</p> <p>Los estudiantes experimentan procrastinación como problema al momento de repetir las asignaturas de Lógica y Algoritmos I y II. El principal motivo del bajo rendimiento académico es por miedo al fracaso: a mayor miedo menor es su nota, a mayor estrés mayor repitencia. Los estudiantes procrastinan en todos los tipos de tareas, algunas con mayor frecuencia. Esto les genera malestar psicológico, pero con deseos de reducir las causas del comportamiento. El miedo elevado incide en la prevalencia de desorganización, impide gestionar el tiempo de trabajo para el cumplimiento de tareas, lo que genera mayor conducta procrastinadora y malestar psicológico.</p>  |

|   |                      |   |   |
|---|----------------------|---|---|
| <p>Araoz, E. G. E., y Uchasara, H. J. M. (2020). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú.</p> | <p>Perú, 2020</p>    | <p>Investigación cuantitativa, diseño no experimental</p>             | <p>La investigación persigue determinar la relación que existe entre la procrastinación académica y la ansiedad en los estudiantes de la carrera profesional de Educación de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios Perú. Población: 515 estudiantes de la carrera de Educación en tres especialidades: Inicial y Especial, Primaria e Informática y Matemática y Computación, en el ciclo 2020-I.</p> <p>Niveles de procrastinación en los estudiantes: 48% presentó niveles altos, 23,2% tuvo niveles moderados, 12,3% evidenciaron muy altos niveles, 10,5% tenía niveles bajos y el 5,9% mostraron muy bajos niveles. Niveles de ansiedad en los estudiantes: 39,1% presentaron niveles moderados, 35% tenía bajos niveles, 13,2% evidenciaron altos niveles, 9,1% tenían muy altos niveles y el 3,6% presentaron muy bajos niveles.</p> <p>Los estudiantes se caracterizan por presentar un alto nivel de procrastinación académica y niveles moderados de ansiedad. Aplazan de forma voluntaria e innecesaria las actividades académicas (para el último momento). Esto pone en riesgo sus calificaciones y la continuidad de sus estudios.</p> |
| <p>Burgos-Torre, K. S., y Salas-Blas, E. (2020). Procrastinación y Autoeficacia académica en estudiantes universitarios limeños.</p>            | <p>Perú, 2020</p>    | <p>Estudio transversal, diseño correlacional predictivo</p>           | <p>La investigación persigue relacionar procrastinación y autoeficacia académica en estudiantes universitarios. Población: 178 estudiantes de 18 a 36 años, 128 (71.9%) de universidades públicas; 70 (39.3%), primeros ciclos, 74 (41.5%), ciclos intermedios, y 34 (19%) estudiantes de los últimos ciclos; 92 (51.7%) son mujeres. Estudiantes universitarios limeños.</p> <p>Se encontró correlación positiva entre autorregulación académica y la autoeficacia académica. La postergación de actividades correlaciona negativamente con autoeficacia: a mayor postergación, menor la eficacia académica o viceversa. Las mujeres presentan mejor nivel de autorregulación de actividades.</p>  |
| <p>Altamirano Chérrez, C. E., y Rodríguez Pérez, M. L. (2021). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad.</p>                     | <p>Ecuador, 2021</p> | <p>estudio cuantitativo, descriptivo y correlacional, transversal</p> | <p>La investigación persigue establecer la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Ambato, Tungurahua, Ecuador. Periodo abril – agosto 2020. Población: 50 futuros profesionales.</p> <p>La procrastinación académica se manifiesta en el 70% de los estudiantes universitarios. No se hallaron diferencias estadísticamente significativas entre sexos. La ansiedad y el sexo se relacionaron de manera significativa: las mujeres presentaron mayores niveles de ansiedad.</p>  |

## DISCUSIÓN

La intención original de esta revisión sistemática consistió en investigar sobre las bases neuropsicológicas de la procrastinación, con el fin de conocer si la conducta procrastinadora tiene una explicación a nivel de estructuras cerebrales.

No obstante, al no contar con estudios empíricos o de campo que relacionen procrastinación y neuropsicología, la idea se abandonó.

Algunos autores (Ramos, et. al., 2017) sugieren realizar estudios desde las neurociencias para

entender el comportamiento procrastinador y su relación con la adicción a internet. Con base en estudios sobre la neurobiología cerebral, procuran correlacionar comportamientos con estructuras cerebrales. Así, cuando un estudiante universitario recibe un "like" u otras formas de gratificación, el cerebro segrega dopamina, lo que se asocia a estados placenteros. Este sería el motivo por el cual los estudiantes universitarios procrastinadores pasarían largo tiempo en internet, para obtener una fuente de excitación o placer.

No obstante, esta inferencia hipotética no cuenta con ningún respaldo empírico. Es apresurado inferir que este neurotransmisor podría potenciar la conducta procrastinadora, dado que también puede estimular otras conductas. Existen muchas actividades académicas y profesionales estimulantes que también liberan dopamina sin estados de procrastinación asociados.

Otros autores (Padilla, et. al., 2017) advierten que, pese a la prevalencia del fenómeno procrastinación en los estudiantes universitarios, falta analizar de forma sistemática en condiciones controladas en laboratorio con humanos, las variables implicadas en esta conducta. Para determinar si existe un sustrato neuropsicológico se deben realizar una serie de estudios empíricos, como exploraciones neuropsicológicas a través de baterías, diseños ad hoc o recurrir a un sofisticado equipo tecnológico para realizar exploración cerebral en condiciones reales. En este sentido, los estudios en neurociencia social pueden ofrecer datos valiosos para comprender este fenómeno que afecta a tantas personas a nivel mundial.

Ahora bien, en cuanto a los datos puntuales que arrojan la presente investigación sistemática, se encuentran una variedad de factores que inciden en la conducta procrastinadora y que han sido destacados en muchas otras investigaciones, lo que lleva a pensar que si puede construir un marco teórico descriptivo de referencia sobre este fenómeno social. De forma puntual, la ansiedad y el estrés, conductas ociosas no productivas y la gestión del tiempo, parecen ser factores específicos que inciden

en la prevalencia de conductas procrastinadoras. Otros factores asociados se relacionan con aspectos sociodemográficos, que van desde la dicotomía hombre/mujer hasta los aspectos sociofamiliares y culturales.

Algunos estudios relacionan de forma significativa el estrés con la conducta procrastinadora. Los comportamientos de procrastinación en estudiantes universitarios se correlacionan directamente con los rasgos de personalidad ansiosa. Cuando mayor ansiedad presenta un estudiante, mayor es el riesgo de procrastinar. De forma inversa, los estudiantes universitarios que presentan un menor nivel de estrés, no procrastinan o no suelen hacerlo. Lo que no queda claro es si el nivel de estrés que presentan los estudiantes procrastinadores se debe a la misma procrastinación, o si la procrastinación provoca estrés en los estudiantes. Por su parte, algunos estudios encuentran una relación significativa entre ansiedad y sexo, donde las mujeres presentan un mayor nivel de ansiedad, y, por lo tanto, mayor conducta procrastinadora. Pese a los resultados de estos estudios, no se puede afirmar de forma contundente que esta variable sea un factor determinante. Hay otras variables que influyen y no se muestra evidencia que se deba a un asunto biológico. En conclusión, la conducta de posponer o no cumplir con las tareas académicas, provoca mayor ansiedad en los estudiantes universitarios. Finalmente, tanto en hombres como en mujeres, la procrastinación tiene efectos negativos en la salud y el desarrollo profesional de los estudiantes. La premura de entregar actividades contratiempo o el incumplimiento de tareas del todo, genera en los estudiantes estrés y ansiedad. Esto les provoca serias consecuencias materiales que se traducen como fracaso universitario. A esta síntesis se llega a partir de los estudios realizados por Bolívar, et. al., (2014), Yarlequé, et. al., (2016), Claros, et. al., (2019), Estrada y Mamani (2020), y Altamirano y Rodríguez, (2021).

De las derivaciones del párrafo anterior, surge una inquietud relacionado con el sexo y la procrastinación. Existen resultados parciales sobre este punto, es decir, si la procrastinación es mayor

en mujeres que en hombres. Por un lado, algunos estudios muestran que la conducta procrastinadora tienden a ser mayor en mujeres, pero otros estudios desestiman que el sexo explique la presencia de la procrastinación académica. Cuando se ha mostrado una mayor tendencia hacia la procrastinación en mujeres que en hombres, se considera que se trata más bien de una dificultad para gestionar el tiempo. Los estudios considerados arrojan resultados opuestos. De momento no existe ningún dato determinante que indique que la procrastinación se encuentra con especial incidencia en mujeres que en hombres. Parece más bien un asunto relacionado con aspectos sociales, culturales o ambientales. Esto se evidencia en los estudios de Carranza y Ramírez, (2013), Bolívar, et. al., (2014) y Garzón y Gil, (2017).

Por otra parte, también existe cierta discrepancia en si el factor sociodemográfico influye o no en las conductas procrastinadoras. Para algunos, los indicadores sociodemográficos no son un predictor de conductas procrastinadoras, pero para otros, la procrastinación académica en estudiantes universitarios es el resultado de un hábito sociocultural. Este contraste se percibe en los resultados de Bolívar, et. al., (2014) y Pérez, et. al., (2016).

Para una mayor facilidad en el análisis, se denominará ocio negativo a las actividades que realizan los estudiantes que no les proporciona ningún beneficio académico, es decir, conductas ociosas no productivas. Se trata de actividades ajenas al cumplimiento de las tareas universitarias que deben realizar en un tiempo determinado. En esta revisión sistemática se describen dos estudios que relacionan la procrastinación con la adicción a las redes sociales e internet. Estos pasatiempos, si no generan ningún beneficio académico, se pueden considerar como ocio negativo.

La procrastinación se puede asociar a cierto ocio negativo, el ocio que no enriquece intelectualmente. Dos estudios abordaron la relación entre procrastinación y adicción a las redes sociales, específicamente Facebook e Internet. Si estos

recursos tecnológicos no se usan para potenciar habilidades cognitivas o adquirir conocimientos académicos, se puede afirmar que se trata de ocios negativos. Se encuentra una correlación directamente proporcional entre procrastinación y adicción a las redes sociales e internet en los estudiantes universitarios. A mayor adicción a redes sociales, mayor es la presencia de conductas procrastinadoras, por lo que se considera la adicción a internet o redes sociales como un factor asociado con altos niveles de procrastinación en los estudiantes. Es importante acotar que los estudiantes universitarios que procrastinan como consecuencia de permanecer muchas horas conectados a internet o interactuando en redes sociales, es debido a la gratificación que les proporciona. Los estudiantes tienden a evitar las tareas aburridas o difíciles, así como cualquiera otra tarea sin el calificativo de aburrida o difícil, y esto los conduce a procrastinar. De esta manera, la procrastinación surge cuando se interrumpen tareas académicas para involucrarse en otras actividades distractoras que no generan beneficios académicos (Padilla, et. al., 2017; Ramos, et. al., 2017; Matalinares, et. al., 2017).

La afirmación del párrafo anterior podría sugerir que la implementación de estrategias de aprendizaje que involucren el uso de recursos tecnológicos de forma positiva podría mitigar la permanencia negativa en redes sociales e internet. Es decir, replantear el uso de las redes sociales e internet como insumos para transformar el ocio negativo en un ocio positivo, el cual implícitamente se logre un aprendizaje de contenido académico.

La gestión del tiempo es otro factor asociado a la procrastinación. Diferentes estudios han relacionado la procrastinación con una dificultad para gestionar el tiempo que de alguna forma influye en la autorregulación del aprendizaje.

La procrastinación en estudiantes universitarios se asocia al bajo nivel de autorregulación y de gestión del tiempo. La conducta procrastinadora impide establecer cronogramas para la gestión del tiempo. No saber gestionar el tiempo facilita la procrastinación. La falta de capacidad para fijar

metas y para organizarse son factores asociados a la conducta procrastinadora. El resultado de esta práctica es la acumulación de trabajo. Por otra parte, el miedo al fracaso imposibilita la organización y la adecuada gestión del tiempo para cumplir con las tareas académicas, lo que es un factor asociado a la conducta procrastinadora. El miedo al fracaso genera procrastinación y un bajo rendimiento académico. (Claros, et. al., 2019; Estrada y Mamani, 2020). Sin embargo, un estudio realizado por Garzón y Gil, (2017), afirma que se debe matizar la relación entre gestión del tiempo y procrastinación. Este estudio sostiene que tiene poca relevancia el uso de herramientas para la gestión del tiempo, aunque el estudio también se afirma que la procrastinación representa un déficit en la capacidad autorreguladora y las personas que procrastinan tienen niveles bajos de gestión del tiempo. Esto parece contradictorio.

De estos resultados se infiere que la falta de capacidad para gestionar el tiempo puede provocar ansiedad y estrés en los estudiantes, dado que deben enfrentarse con el compromiso de entregar actividades académicas a muy corto plazo por haber invertido en ocio negativo la mayor parte del tiempo.

### CONCLUSIONES

Existen una serie de factores claramente asociados a la conducta procrastinadora, como la falta de capacidad para autorregularse y gestionar adecuadamente el tiempo, la influencia sociodemográfica, la ansiedad y el estrés, el ocio negativo y hábitos socioculturales.

No se puede afirmar la prevalencia de la procrastinación en un sexo específico. Los estudios realizados en diferentes contextos culturales a nivel latinoamericano, demuestran que existen diferentes variables sociodemográficas que influyen en la conducta procrastinadora y no se puede afirmar que las mujeres o los hombres procrastinan con mayor o menor frecuencia.

Es plausible considerar que la procrastinación en estudiantes universitarios se relacione con ciertos hábitos socioculturales, donde el ambiente familiar y social juegan un rol importante.

El estrés y la ansiedad en los estudiantes universitarios es consecuencia de una conducta procrastinadora. Existe relación entre procrastinación y malestar psicológico. Los estudiantes universitarios que no procrastinan experimentan un mejor bienestar psicológico que los estudiantes que procrastinan. El malestar psicológico es consecuencia de mantener un hábito procrastinador.

El miedo al fracaso es la causa de la prevalencia de la desorganización y la inadecuada gestión del tiempo que dificulta el cumplimiento de tareas académicas. Esto genera una mayor conducta procrastinadora. Existe en los estudiantes universitarios una tendencia a aplazar de forma innecesaria el cumplimiento de las actividades académicas. La autorregulación académica posibilita un mejor rendimiento los estudios. El hábito de postergar tareas de forma voluntaria y entregarse a otras actividades distintas a las académicas, es característico de una conducta procrastinadora. El resultado es un menor rendimiento académico.

La procrastinación toma mayor fuerza cuando se interrumpen las actividades académicas importantes para entregarse a actividades distractores que no reportan o causan ningún beneficio a los estudiantes. La conducta ociosa no productiva u ocio negativo, es cualquier actividad que practica un estudiante universitario, en lugar de cumplir con las tareas que le son asignadas por el personal docente. La adicción a la redes sociales e internet, sin ninguna finalidad de aprendizaje universitario, se puede comprender como ocio negativo. Los estudiantes con un mayor nivel de procrastinación presentan una mayor adicción a las redes sociales y a internet.

Los estudiantes en el contexto latinoamericano suelen combinar los estudios universitarios con actividades laborales, lo cual se considera un predictor de riesgo a procrastinar.

La procrastinación afecta la salud mental de los estudiantes universitarios, provoca niveles bajos de rendimiento académico y pone en riesgo su futuro académico y profesional.

## REFERENCIAS

- Alegre, A. A. (2013). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Propósitos y representaciones*, 1(2), 57-82. <https://doi.org/10.20511/pyr2013.v1n2.29>
- \*Altamirano Chérrez, C. E., & Rodríguez Pérez, M. L. (2021). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 16-28. <https://doaj.org/article/2892c446ab9a430f92c2d531a645caa1>
- \*Araoz, E. G. E., & Uchasara, H. J. M. (2020). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú. *Apuntes Universitarios*, 10(4), 322-337. <http://dx.doi.org/10.17162/au.v10i4.517>
- Arosemena, V. S. (2020). Procrastinación académica en estudiantes universitarios: una revisión sistemática de la literatura científica de los últimos 10 años [Trabajo de investigación]. *Universidad Privada del Norte*. <https://hdl.handle.net/11537/25959>
- Bazalar, L. A. C. (2011). Procrastinación académica como predictor del rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Temática psicológica*, (7), 53-62. <https://doi.org/10.33539/tematpsicol.2011.n7.807>
- Bazán Portela, Z. (2019). ¡lo haré mañana! Una revisión conceptual sobre la procrastinación académica. [Trabajo de investigación]. *Universidad Señor de Sipán*. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/5743>
- Becerra, L. D. A. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista Iberoamericana de psicología*, 5(2), 85-94. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.5209>
- Blas, Ó. Á. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona: Revista de la Facultad de Psicología*, (13), 159-177.
- \*Bolívar, D. P., Ballesteros, L. P., & Ramírez, C. S. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos hispanoamericanos de Psicología*, 14(1), 31-44. <http://dx.doi.org/10.18270/chps.v14i1.1343>
- \*Burgos-Torre, K. S., & Salas-Blas, E. (2020). Procrastinación y Autoeficacia académica en estudiantes universitarios limeños. *Propósitos Y Representaciones*, 8(3), 1-16. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n3.790>
- Calderón, C., & Gustems, J. (2020). *Gestión del tiempo en Educación Superior. Prácticas de eficiencia y procrastinación*. Edicions Universitat Barcelona.
- Coulson, G. (2020). *Deja de perder el tiempo*. Planeta.
- Cardona Villa, L. C. (2015). Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios. [Trabajo de investigación]. *Universidad de Antioquia*. <https://doi.org/10.18270/chps.v14i1.1343>
- \*Carranza, R., & Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Apuntes Universitarios. Revista De Investigación*, III, 95-108. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=467646127006>
- Carrasco Dioses, L. E. (2022). Gestión del tiempo y procrastinación académica en maestrandos de una universidad piurana, 2021. [Tesis de Maestría]. Universidad César Vallejo. <http://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.00>
- Castillo, S. (2020). Procrastinación académica en estudiantes universitarios; una revisión de la literatura científica de los últimos diez años. [Trabajo de investigación]. *Universidad Privada del Norte*. <https://hdl.handle.net/11537/25650>
- Delgado-Tenorio, A. L., Oyanguren-Casas, N. A., Reyes-González, A. A. I., Zegarra, Á. C., & Cueva, M. E. (2021). El rol moderador de la procrastinación sobre la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de pregrado. *Propósitos Y Representaciones*, 9(3). <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n3.1372>
- Eisenbeck, N. (2019). Del malestar psicológico a la procrastinación académica: explorando el rol de la inflexibilidad psicológica. [Trabajo de investigación]. *Universidad de Almería*. <https://acortar.link/6dJMLR>
- Ferrari, J. & Tice, D. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A task avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*, 34, 73-83. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1999.2261>
- Furlán, L., Piemontesi, S., Heredia, D., & Rosas, J. S.

- (2015). Ansiedad ante los Exámenes en estudiantes universitarios: Correlatos y Tratamiento. *Anuario de Investigaciones de la Facultad de Psicología*, 2(1), 37-53.
- García-Peñalvo, F. J. (2022). Los métodos de revisión sistemática de literatura," Recursos docentes de la asignatura Procesos y Métodos de Modelado para la Ingeniería Web y Web Semántica. [Trabajo de investigación]. Universidad de Salamanca. <http://repositorio.grial.eu/handle/grial/2543>
- Garzón Umerenkova, A., & Gil Flores, J. (2017a). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista complutense de educación*. <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/49682/50135>
- \*Garzón Umerenkova, A., & Gil Flores, J. (2017b). Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior. *Universitas Psychologica*, 16(3), 1-136. DOI <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-3.gtpe>
- Gómez Sierra, D. F., Moscoso Guevara, A. L., & Moreno Vásquez, Y. M. (2021). Procrastinación académica, gestión del tiempo y malestar psicológico en estudiantes del programa de psicología de la Universidad Santo Tomás-Bogotá. [Trabajo de investigación] Universidad Santo Tomás. <http://hdl.handle.net/11634/32434>
- Gómez-Romero, M. J., Tomás-Sábado, J., Montes-Hidalgo, J., Brando-Garrido, C., Cladellas, R., & Limonero, J. T. (2020). Procrastinación académica y riesgo de conducta suicida en jóvenes universitarios: el papel de la regulación emocional. *Ansiedad y Estrés*, 26(2-3), 112-119. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2020.06.002>
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18, 24-34. <http://dx.doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>
- Laureano, C. A., & Ampudia, L. G. (2019). Procrastinación: revisión teórica. *Revista de investigación en psicología*, 22(2), 363-378. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
- Linares-Espinós, E., Hernández, V., Domínguez-Escrig, J. L., Fernández-Pello, S., Hevia, V., Mayor, J., ... & Ribal, M. J. (2018). Metodología de una revisión sistemática. *Actas Urológicas Españolas*, 42(8), 499-506. <https://doi.org/10.1016/j.acuro.2018.01.010>
- \*Matalinares Calvet, M. L., Díaz Acosta, A. G., Rivas Díaz, L. H., Segundio Chocano, A. D., Arenas Iparraguirre, C. A., Raymundo Villalba, O., Baca, D., Uceda Espinoza, J., Yaringaño Limache, J., & Fernández, E. (2017). Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima. *Horizonte De La Ciencia*, 7(13), 63-81. DOI: <https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2017.13.355>
- Mejía, C. R., Ruiz-Urbina, F. N., Benites-Gamboa, D., & Pereda-Castro, W. (2018). Factores académicos asociados a la procrastinación. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 34(3), 61-70.
- \*Moreno, F. C. C., Lopera, S. A. S., & Rojas, E. E. M. (2019). Variables generadoras de la repitencia y procrastinación en estudiantes de Lógica y algoritmos I y II en la Universidad de la Amazonia. *Encuentros*, 17(02), 108-117. DOI: <https://doi.org/10.15665/encuent.v17i02.1994>
- \*Padilla Vargas, M. A., Torres Ceballos, C. G., & Valerio dos Santos, C. (2017). El estudio de la procrastinación humana como un estilo interactivo. *Avances En Psicología Latinoamericana*, 35(1), 153-163. DOI: <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4330>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *International Journal of Surgery*, 88, 105906. <https://doi.org/10.1016/j.ijssu.2021.105906>
- Page, M. J., Moher, D., & McKenzie, J. E. (2022). Introduction to PRISMA 2020 and implications for research synthesis methodologists. *Research Synthesis Methods*, 13(2), 156-163. <https://doi.org/10.1002/jrsm.1535>
- Palacios-Garay, J., Belito Hilario, F., Bernaola Peña, P. G., & Capcha Carrillo, T. (2020). Procrastinación y estrés en el engagement académico en universitarios. *Revista Multi-ensayos*, 46-54. <https://doi.org/10.5377/multiensayos.v0i0.9336>
- Pardal-Refoyo, J. L., & Pardal-Peláez, B. (2020). Anotaciones para estructurar una revisión sistemática. *Revista ORL*, 11(2), 155-160. <https://dx.doi.org/10.14201/orl.22882>.
- \*Pérez, F. T., Acuña, J. N. R., Contreras, I. M. A.,

- & Rodríguez, M. F. V. (2016). Procrastinación académica en estudiantes de educación en Lenguas, Literatura y Comunicación: Características, modos y factores. *Horizonte de la Ciencia*, 6(10), 185-194. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=570960870018>
- Picho Hidalgo, N. S., Quincho Cárdenas, N. S., & Salaman Tito, M. R. (2020). Procrastinación académica: una revisión descriptiva de la literatura. [Trabajo de investigación]. *Universidad Continental* <https://hdl.handle.net/20.500.12394/10383>
- Quant, D. M., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*, 3(1), 45-59. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?codigo=21741>
- Ramírez, A. S. A., Díaz, R. Y. R., Quispe, W. V., García, M. H., & Ramírez, M. C. (2020). La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos. *Revista Muro de la Investigación*, 5(2), 40-52. <https://doi.org/10.17162/rmi.v5i2.1324>
- \*Ramos-Galarza, C., Jadán-Guerrero, J., Paredes-Núñez, L., Bolaños-Pasquel, M., & Gómez-García, A. (2017). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Estudios pedagógicos* (Valdivia), 43(3), 275-289. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052017000300016>
- Rozental, A., & Carlbring, P. (2014). Understanding and treating procrastination: A review of a common self-regulatory failure. *Psychology*, 5, 1488-1502. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2014.513160>
- Sánchez-Hernández, A. M. (2010). Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria. *Revista studiositas*, Vol. 5 no. 2 (ago. 2010); p. 88-93. <http://hdl.handle.net/10983/604>
- Sohrabi, C., Franchi, T., Mathew, G., Kerwan, A., Nicola, M., Griffin, M., ... & Agha, R. (2021). PRISMA 2020 statement: what's new and the importance of reporting guidelines. *International Journal of Surgery*, 88, 105918. <https://doi.org/10.1016/j.ijso.2021.105918>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, 133(1), 65. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P. (2017). *Procrastinación: Por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy*. DEBOLS! LLO.
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological science*, 8(6), 454-458. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x>
- Torres Ceballos, C. G., Padilla Vargas, M. A., & Dos Santos, C. V. (2017). El estudio de la procrastinación humana como un estilo interactivo. *Avances en psicología latinoamericana*, 35(1), 153-163. <http://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apla.4330>
- Toscano Córdova, A. V. (2020). Procrastinación académica en cursos virtuales: una revisión de la literatura científica de los últimos diez años. [Trabajo de investigación]. *Universidad Privada del Norte*. <https://hdl.handle.net/11537/26008>
- Tuckman, B. W. (1990). Group versus goal-setting effects on the self-regulated performance of students differing in self-efficacy. *The Journal of experimental education*, 58(4), 291-298. <https://doi.org/10.1080/00220973.1990.10806543>
- \*Yarlequé Chocas, L. A., Javier Alva, L., Monroe Avellaneda, J. D., Núñez Llacuachaqui, E. R., Navarro García, L. L., Padilla Sánchez, M., Matalinares Calvet, M. L., Navarro García, L. R., & Campos Cárdenas, J. (2016). Procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior de Lima y Junín. *Horizonte De La Ciencia*, 6(10), 173-184. DOI: 10.26490/uncp.horizonteciencia.2016.10.213