

Factores asociados a la Procrastinación Académica en estudiantes Universitarios. Revisión sistemática

Factors associated with Academic Procrastination in University Students. Systematic review

Ciro Ernesto Redondo¹

Resumen

Introducción. La procrastinación en cualquiera de sus formas es un problema que conlleva a perder enormes cantidades de tiempo y dinero para las personas y grupos involucrados en la realización de actividades. Es así como el presente estudio busca establecer tendencias de investigación alrededor de los factores asociados a la procrastinación en estudiantes universitarios. **Método.** Parte de un enfoque cualitativo, con un alcance exploratorio, el cual fue realizado con un diseño descriptivo observacional no-experimental y la técnica de Análisis de Contenido. A partir de la pregunta de investigación, se realizó una búsqueda sistemática en bases de datos EBSCO, Dialnet Plus, Google Académico, PubMed, ProQuest y Scopus. **Resultados.** Luego del análisis de cada uno de los (47) artículos seleccionados, en donde se dio a la búsqueda de aquellos factores que tenía mayor incidencia en la procrastinación, se identificaron tres principales categorías a saber: Factor personal, factor social y factor académico. **Conclusión.** La procrastinación es multifactorial, esta conducta puede ser provocada por diversos factores. No puede ser vista sólo como un factor personal y poner al estudiante como único responsable de ello, aunque en esta investigación se da a conocer que el factor personal es el que más incide en la procrastinación, se debe tener en cuenta que es se suma vitalidad tener a la vista que hay factores externos que influyen en este fenómeno.

Palabras clave: Procrastinación, Gestión emocional, estudiantes universitarios.

Abstract

Introduction. Procrastination in any of its forms is a problem that leads to the loss of enormous amounts of time and money for individuals and groups involved in carrying out activities. This is how the present study seeks to establish research trends around the factors associated with procrastination in university students. **Method.** Part of a qualitative approach, with an exploratory scope, which was carried out with a non-experimental observational descriptive design and the Content Analysis technique. Based on the research question, a systematic search was carried out in EBSCO, Dialnet Plus, Google Scholar, PubMed, ProQuest and Scopus databases. **Results.** After the analysis of each of the (47) selected articles, where the search for those factors that had the greatest incidence in procrastination was carried out, three main categories were identified, namely: personal factor, social factor and academic factor. **Conclusion.** Procrastination is multifactorial, this behavior can be caused by various factors. It cannot be seen only as a personal factor and put the student solely responsible for it, although this research reveals that the personal factor is the one that most affects procrastination, it must be taken into account that it adds vitality keep in mind that there are external factors that influence this phenomenon.

Keywords: Procrastination, Emotional management, university students.

Introducción

Iniciar un proceso de formación en educación superior conlleva una serie de responsabilidades, como lo son la entrega de actividades, talleres, preparación de exámenes, realización de exposiciones, y entre ellas mantener siempre un buen rendimiento académico, y, sobre todo, que ese proceso le sirva para construir un proyecto de vida donde la persona logre sentirse plena gracias al cumplimiento de sus metas. Este tipo de responsabilidades tienden a ser una gran carga que compete varios factores en la vida de un estudiante universitario, factores que se pueden identificar como: personal, social y académico, para él podría ser sinónimo de presión, estrés o ansiedad, gracias a lo dicho por Ros, et al., (2012) se conoce que “el estrés académico compone un fenómeno universalizado cuando se accede a la universidad y que los niveles avanzados se presentan respecto a la exposición de trabajos, la sobrecarga académica, la falta de tiempo y la realización de exámenes” (p. 143-154).

Es importante dar a conocer que no todos los estudiantes buscan la excelencia académica, sin embargo, quienes, si apuntan a alcanzar dicha excelencia, la mayoría de ellos optan por sobre exigirse. Entre estas características que componen el ideal de un “Estudiante excelente”, también existen otros factores de índole personal, como lo son la autoeficacia y la autorregulación que contribuyen al desarrollo de habilidades que permiten y fomentan un buen manejo del tiempo, lo cual hace que el estudiante logre desenvolverse de una manera satisfactoria con el cumplimiento de las actividades asignadas.

Ahora bien, se tiene que la autoeficacia y la autorregulación son conceptos que, en conjunto caracterizan a un buen estudiante, debido a que gracias a estos aspectos logra establecerse e implementarse mecanismos que modifiquen sus conductas de manera positiva en cuanto al establecimiento del tiempo según lo requiera cada asignación, lo cual da paso a que el estudiante logre obtener resultados satisfactorios en su proceso de formación profesional, de manera que alcance a adoptar un aprendizaje óptimo que lo lleve a profundizar en las problemáticas en las que se puede accionar en un futuro como una persona capacitada y que eso le ayude a autogestionarse para formarse como un sobresaliente profesional el cual contribuya a la construcción de una sociedad y que sobre todo esto sea en pro de la construcción de un proyecto de vida viable para el estudiante.

Ese “excelente desempeño académico”, se podría ver opacado por un fenómeno denominado “Procrastinación” que repercute de manera significativa en los estudiantes universitarios, por lo que a su vez puede tomarse por completo como una oposición al “Buen desarrollo académico”. En lo dicho por Ramos, et al., (2017) este concepto refiere a:

Un comportamiento caracterizado por la presencia de una postergación voluntaria de una actividad importante o con un propósito definido, a pesar de que, la no realización de sus responsabilidades pueda conllevar consecuencias negativas, incluso si las consecuencias positivas de realizar la tarea puedan ser más elevadas. (p. 3)

La procrastinación ha sido considerada como una conducta habitual de las personas, sin embargo, ha tomado mucha relevancia como problemática en las últimas décadas, en 1978 el investigador Piers Steel de la University of Calgary realizó una primera medición en donde encontró que el 15% de la población confesaba su tendencia a procrastinar y aproximadamente 1% sentía que postergaba sus obligaciones de manera crónica. Para 2002, las cifras se habían inflado: 60% de la población se catalogaba como proclive a la procrastinación y cerca del 6% indicó que lo hacía con mucha frecuencia (Correa, 2009).

Este fenómeno ha tomado una gran importancia en el ámbito educativo y es a partir de la década de los 90's, específicamente en 1992, cuando el autor Stanley Milgram, afirma que “...las personas usualmente adquieren muchos compromisos que deben cumplir a corto plazo, y al no realizarlo los conlleva a procrastinar” (p. 97). La procrastinación ha

existido durante toda la historia y se ha considerado como un aspecto común del comportamiento de las personas, sin embargo, fue después de la revolución industrial que este comportamiento empezó a tener connotaciones negativas (Jaramillo, Vélez, & Zapata, 2017).

Se evidencia una tendencia en investigaciones donde indagan acerca de la relación que hay entre la adicción al internet (Redes sociales) y la procrastinación, una de estas investigaciones fue titulada como "Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado en Lima" las cuales han sido lideradas por Matalinares, y otros, (2017), y tuvieron como objetivo establecer el tipo de relación entre la procrastinación y la adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado. Por otro lado, está la investigación realizada por Ramos, et al., (2017) llamada "Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos" y cuyo objetivo fue determinar la relación entre la procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de universitarios. También se conoce que, en el año 2016 en una investigación realizada por Huanca, Nélica, Coaquira, & Yosimy en Perú trabajaron en describir la relación existente entre adicción a Facebook y procrastinación académica en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, resaltando el hecho que Perú es uno de los países Latinoamericanos que se destaca por su gran interés por indagar acerca del fenómeno de la procrastinación

La procrastinación académica es un comportamiento prevalente en la población universitaria. Se estima que entre el 80% y el 95% de los estudiantes universitarios adopta conductas dilatorias en algún momento, el 75% se considera a sí mismo procrastinador y el 50% aplaza frecuentemente la dedicación a los estudios (Rodríguez & Clariana, 2017, p. 4).

Estos datos anteriormente mencionados son muy alarmantes, teniendo en cuenta que esto se puede definir como una conducta desadaptativa con importantes consecuencias negativas para el estudiante, y se ven reflejados en el bajo rendimiento académico, malestar emocional, ansiedad y sensación de fracaso, entre otros (Rodríguez & Clariana, 2017)

No existen estadísticas exactas sobre cuántas personas tiene problemas al entregar sus deberes a tiempo, pero según estimaciones realizadas por Vicente, (2020). Al menos el 95% de la población tienen una tendencia natural a la procrastinación y, de éstas, 20% serían procrastinadores frecuentes. Por otro lado, se presenta mayor nivel en el género masculino que en el género femenino.

En Norteamérica se ha encontrado que aproximadamente un 20% de la población universitaria presenta procrastinación académica crónica, y el 50% de ella así lo percibe, mientras tanto se observa conductas asociadas a la procrastinación en un 80%. En un 70% de los casos existe un deseo de cambio de estas conductas (Curiel & González, 2013)

De la misma manera enfocándonos un poco en las cifras de procrastinación en el contexto latinoamericano, en su artículo "Procrastinación académica entre estudiantes de cursos en línea. Validación de un cuestionario" García & Silva, (2019) mencionan que, en Latinoamérica, el 61% de las personas presentan procrastinación y el 20%, procrastinación crónica. (García & Silva, 2019). Correa, (2009) informa que 40% de universitarios reportan aplazar la preparación de los exámenes siempre o casi siempre, Beswick, Rothblum y Mann (1988) afirman cifras similares, señalando características y dimensiones de la procrastinación académica en estudiantes universitarios colombianos, 46% presentan niveles muy elevados de procrastinación en la realización de trabajos escritos y 31% al estudiar para un examen. Entre 40% y 60% de universitarios casi siempre o siempre demoran la realización de sus trabajos escritos, la preparación de exámenes o el completar sus lecturas semanales.

Gracias a una investigación realizada por Garzón, De la Fuente, & Acelas, (2019) de la Universidad Konrad Lorenz se conoce que la procrastinación académica se presenta con una frecuencia superior que la procrastinación general, esto hace referencia a la dilación en los distintos ámbitos de la vida de una persona, no solo el académico. Rothblum, Solomon y Murakami (1986) informan que 40% de universitarios reportan aplazar la preparación de los exámenes siempre o casi siempre. Beswick, Rothblum y Mann (1988) afirman cifras similares, señalando que 46% presentan niveles muy elevados de procrastinación en la realización de trabajos escritos y 31% al estudiar para un examen. Entre 40% y 60% de universitarios casi siempre o siempre demoran la realización de sus trabajos escritos, la preparación de exámenes o el completar sus lecturas semanales (Onwuegbuzie, 2004). Sin embargo, otros autores señalan que es un problema que afecta únicamente al 23% de los estudiantes (Balkis & Duru, 2009).

¿Qué es la Procrastinación?

El tema de la procrastinación es un problema que data de varios siglos atrás cuando se postergaban las actividades y compromisos pendientes a pesar de conocer que dichas acciones iban a traer unas implicaciones, sin embargo, en cuanto a investigación se refiere este concepto se ha desarrollado hace apenas unos años.

La palabra “Procrastinación” Proviene del latín procrastinare que significa pro o adelante, y crastinus, que significa mañana (Lieberman, 2019). Se refiere al hecho de aplazar una tarea que está pendiente de concluir, el autor refiere que este fenómeno se da gracias a la pereza o la inseguridad de hacer mal algún pendiente y que es por esta razón que el individuo decide postergar sus trabajos, Quant & Sánchez, 2012).

Para Ospina & Vergara, (2015), existen tres tipos de procrastinadores: los procrastinadores por activación, los cuales son las personas que constantemente buscan sensaciones, y esto se ve evidenciado en la realización de las tareas a último momento haciendo que se produzca la sensación de activación y de éxito al mismo tiempo (Barrantes, 2018). Los procrastinadores por evasión son aquellos que suelen evitar la realización de la tarea por miedo al fracaso, estas evitan realizar la tarea por miedo a una evaluación negativa de las demás personas o de sí mismos. Y, por último, los procrastinadores por indecisión, estos se caracterizan por no saber decidir el inicio de alguna tarea, suelen programar y reprogramar una y otra vez, sin sentirse conformes con lo que planean y la consecuencia final es no desarrollar la tarea dentro del tiempo ya establecido.

La procrastinación en cualquiera de sus formas es un problema que conlleva a perder enormes cantidades de tiempo y dinero para las personas y grupos involucrados en la realización de actividades (Steel & Klingsieck, 2016). Es por ello que este fenómeno es considerado como una problemática en distintos ámbitos en la vida de las personas.

La procrastinación académica es considerada como una predisposición irracional de posponer las tareas que deben ser culminadas en un plazo determinado, por diversos motivos los estudiantes prefieren dilatar el inicio y/o su culminación; con el transcurrir del tiempo evitan retomar la actividad, consiguientemente, la motivación para realizarla se pierde (Sánchez, 2010).

Esto puede ayudar a la identificación de cuáles son los alcances que el estudiante tiene frente a su proceso académico y la manera en cómo quiere llevarlo a cabo. Quant & Sánchez, (2012) mencionan que existen evidencias de que la procrastinación se relaciona con baja autoestima, déficit de autoconfianza y autocontrol, depresión, desorganización, impulsividad, aludiendo así el hecho de que el procrastinar puede ocasionar en los estudiantes conductas, no solo desadaptativas sino también molestias en el aspecto emocional y físico.

Como se puede evidenciar no se ha indagado mucho acerca de los factores que se asocian a la procrastinación, es por ello que surge el interés de abundar e indagar al respecto de manera sistemática con el objetivo de identificar cuáles son los factores relacionados con la procrastinación, es por ese motivo que la presente revisión sistemática se parte de la pregunta: ¿Cuáles son las tendencias de investigación recientes alrededor de los factores asociados a la procrastinación en estudiantes universitarios?

Es así que el presente estudio busca establecer tendencias de investigación alrededor de los factores asociados a la procrastinación en estudiantes universitarios.

Método

La investigación tiene un enfoque cualitativo, con un alcance exploratorio, el cual fue realizado con un diseño descriptivo observacional no-experimental y se utilizó la técnica de Análisis de Contenido, ya que la información fue recolectada por medio de un rastreo bibliográfico sobre la procrastinación académica en estudiantes universitarios, también se evidencian revisiones sistemáticas realizadas de investigaciones actuales de la misma temática y también investigaciones actuales.

Técnica de Análisis de Contenido

Se realizó el análisis a la literatura encontrada que abordaba la temática del estudio, en este caso, la procrastinación académica. Teniendo en cuenta los criterios búsqueda, esta técnica se aplicó sobre los cuarenta y siete (47) artículos que se usaron para esta investigación. (Aigeneren, 2017)

Adicionalmente se hizo uso del software analítico Atlas.T.I . como herramienta de análisis e interpretación de información. Y finalmente, la base para el análisis fue la matriz categorial, compuesta de tres categorías principales: Personal, social y educativo, para identificar cuáles son los factores asociados a la procrastinación académica. Para llegar a la elección de las categorías, se analizó de manera detallada cada uno de los factores propuestos para así determinar a qué subcategorías pertenecía cada una, utilizando la técnica del semáforo para delimitar la tendencia de cada uno de los factores en los artículos.

Criterios de Inclusión y Exclusión

Se incluyeron aquellos artículos que cumpliera con los siguientes criterios: Rango de años (2016 - 2021) Idioma (Español e Inglés) Países latinoamericanos (Habla hispana) Enfoque (Cualitativo, cuantitativo y mixto) Descriptores (“Procrastinación AND educación”, “Procrastinación AND Universitarios”, “Procrastinación Académica” y “Procrastinación”) Contexto (Psicología Educativa) y Textos completos, proveniente de las bases de datos: EBSCO, Dialnet Plus, Google Académico, PubMed, ProQuest y Scopus.

Finalmente, se excluyeron aquellos artículos que no cumplieron con los criterios de inclusión expuestos anteriormente, como, por ejemplo: Estudios realizados antes del año 2016, estudios realizados en otros continentes como en Europa o Norteamérica, estudios cuya población fueran estudiantes de secundaria o primaria y estudios que no tuviera acceso o no tuvieran los textos completos.

Procedimiento

A partir de la pregunta de investigación, se realizó la construcción de descriptores (tabla No. 2) que permitieran una búsqueda sistemática en las bases de datos seleccionadas. Como resultado de la primera búsqueda a nivel general se obtuvieron un total de 5.352 artículos (tabla No. 3). Se procedió a aplicar los criterios de inclusión y exclusión (tabla No. 4). Luego de obtener este resultado, se descartaron los artículos que estaban repetidos el cual quedó un total de 371 artículos.

Seguidamente se prosiguió a corroborar si la información de cada artículo era la que se necesitaba para la elaboración de esta revisión sistemática, verificando el cumplimiento de los criterios a seguir propuestos anteriormente de los el cual se descartaron los que no cumplían con los criterios de selección los cuales fueron 313, y, por lo tanto, esto arrojó un total de 58 artículos (tabla No. 5). Finalmente, se realizó un proceso de evaluación de pertinencia, en donde se logró identificar si los artículos tenían acceso abierto, ello llevo a descartar 11 de ellos, quedando un total de 47 artículos para su análisis.

Para resumir este procedimiento, se realizó un gráfico bajo los lineamientos de la Declaración PRISMA el cual se ilustra en la figura 1.

Tabla 1.
Descriptorios preliminares para la búsqueda en bases de datos especializadas.

Descriptorios	Descriptors
1. Procrastinación AND educación	1. Procrastination AND education
2. Procrastinación AND universitarios	2. College AND procrastination
3. Procrastinación académica	3. Academic procrastination
4. Procrastinación	4. Procrastination

Fuente: Elaboración propia (2021)

Tabla 2.
Resultados de la búsqueda inicial en las bases de datos especializadas

Descriptorios	EBSCO	Dialnet Plus	Google Academic	PubMed	Pro Quest	Scopus	Total
	Nº	Nº	Nº	Nº	Nº	Nº	
Procrastinación AND educación	19	57	4320	217	9	4	4626
Procrastinación AND universitarios	24	57	3450	2	5	9	3547
Procrastinación académica	18	74	4150	2	0	10	4254
Procrastinación	130	142	4940	6	7	127	5352

Fuente: Elaboración propia (2021)

Tabla 3.
Resultados de la primera aplicación de filtros (Criterios)

Descriptorios	EBSCO	Dialnet Plus	Google Académico	Pub Med	Pro Quest	Scopus	Total
	Nº	Nº	Nº	Nº	Nº	Nº	
Procrastinación AND educación	3	22	30	126	42	4	227
Procrastinación AND universitarios	15	26	30	1	39	8	119
Procrastinación académica	15	29	29	2	64	10	149
Procrastinación	24	50	32	4	9	33	152
						Total	647

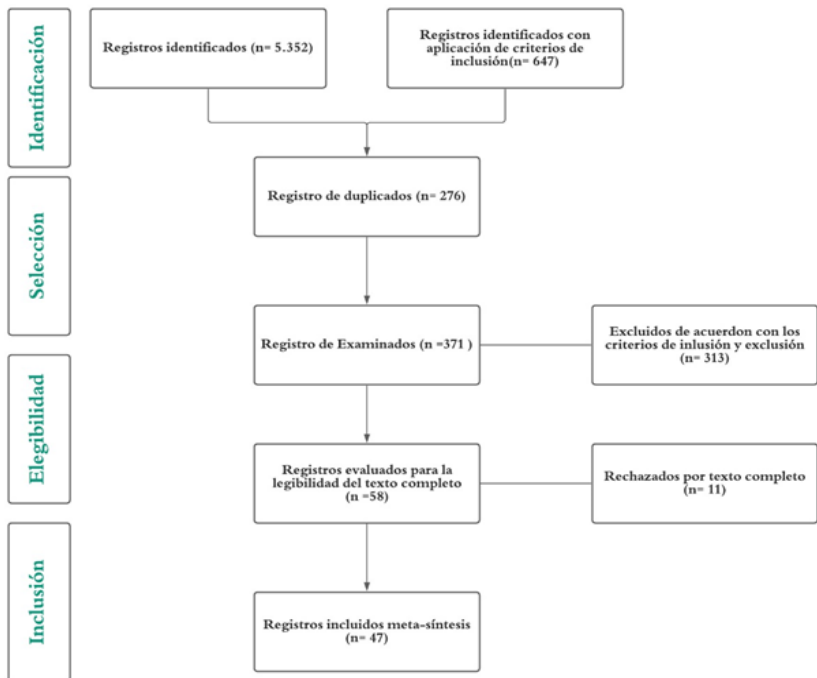
Fuente: Elaboración propia (2021)

Tabla 4.
Total, de artículos que cumplen los filtros (Criterios)

Descriptores	EBSCO	Dialnet Plus	Google Académico	Pub Med	Pro Quest	Scopus	Total
	Nº	Nº	Nº	Nº	Nº	Nº	
Procrastinación AND educación	2	1	8	3	1	1	16
Procrastinación AND universitarios	2	10	8	0	2	2	24
Procrastinación académica	2	3	4	1	0	3	13
Procrastinación	0	0	1	0	0	4	5
						Total	58

Fuente: Elaboración propia (2021)

Figura 1.
Flujograma



Fuente: Elaboración propia según los lineamientos de la Declaración PRISMA (2021)

Resultados

Los factores expuestos a continuación surgieron gracias al análisis individual de cada uno de los (47) artículos seleccionados, en donde se dio a la búsqueda de aquellos factores que tenía mayor incidencia en la procrastinación. Con el análisis se identificó tres principales categorías (Factor personal, factor social y factor académico) las cuales se expondrán a continuación.

En el análisis de contenido se halló 48 subcategorías, es decir, los factores asociados a la procrastinación, de los cuales el 58,4% fueron del factor personal (Gestión emocional, malestares físicos y rasgos de personalidad), el 20,8% pertenece al factor social (Osio/ Entretenimiento, ámbito familiar y factores demográficos) y el restante 20,8% al factor académico (Académico por parte del estudiante y factores externos académicos)

1. Factor Personal

Se pudo identificar una tendencia en aspectos personales que inciden en el estudiante de manera significativa. Antes de dar paso al abordaje de estos factores, es de suma importancia conocer qué se entiende por “factor personal”. Según Belmares , (2017) se refiere a todos “aquellos factores de índole personal donde pueden producirse interacciones de variables subjetivas, sociales e institucionales y algunos asociados al rendimiento académico”. (p.2) Es decir, todo aquello que compromete la manera en cómo el estudiante se desenvuelve en los contextos anteriormente mencionados.

1.1 Gestión emocional

Se logra identificar que la inadecuada gestión de las emociones incide en los comportamientos dilatorios de un estudiante, siendo el estrés, la ansiedad, la depresión, falta de autorregulación, falta de motivación y el temor al fracaso los más prominentes. Se entiende por gestión emocional a la habilidad que tiene una persona para potenciar sus relaciones personales positivas, de manera que no vivan condicionados por sus propias emociones e impulsos, sino que logren adaptarse y actuar de forma asertiva (Nicuesa, 2015)

Los estudiantes universitarios se enfrentan a un entorno donde es fundamental la toma de decisiones conscientes y prácticas que les ayude al progreso de sus proyectos académicos, sin embargo, esta toma de decisiones se ve afectada por problemas de índole emocional que influye en la estabilidad de los estudiantes, uno de los problemas más relevantes es el estrés. Este factor se halló en 24 de los 47 artículos como uno de los factores que más inciden en las conductas dilatorias.

El *estrés* se entiende como un sentimiento de tensión física o emocional en donde la persona se siente frustrado, nervioso o con ira al no poder prevenir o intervenir alguna situación o pensamiento. La mala gestión del estrés desencadena en el estudiante malestares físicos e incluso se le suman más malestares emocionales que se desarrollarán también a lo largo de este apartado.

Por otra parte, la *ansiedad*, estos dos factores en conjunto pueden generar en los estudiantes grandes problemáticas emocionales y físicas, como las mencionadas anteriormente a causa del estrés, cuando esta va de la mano con la ansiedad tiende incluso a incrementar el nivel de malestar en los estudiantes, este es un sentimiento que se ve usualmente presente en situaciones específicas, como aquellas que requieren el interactuar directamente con su entorno, sean exposiciones, evaluaciones o actividades en las que se encuentre de por medio una nota.

La ansiedad conlleva a sentimientos de temor, miedo e inquietud, lo que puede producir

sudoración, palpitaciones y tensión corporal; este factor puede ser una reacción derivada del estrés. El factor de ansiedad fue encontrado en 29 de los 47 artículos, lo que demuestra lo importante que es este factor en la conducta dilatoria en estudiantes universitarios.

Siguiendo con aquellas situaciones mencionadas, en las que se ven afectados los estudiantes universitarios, es decir exámenes, actividades, exposiciones, proyectos entre otros, es conocido que, en algunos casos, no siempre se obtienen los resultados esperados, lo que trae como consecuencia otro malestar conocido como la *depresión* asociada a la desmotivación, por lo cual se puede asociar a sentimientos de infelicidad, tristeza y melancolía; es decir, son aquellas emociones negativas que se producen en ciertos casos específicos, después de no obtener los resultados deseados.

Este factor fue encontrado en 11 de los 47 artículos, lo que muestra que, aunque si bien puede no parecer mucho el porcentaje de incidencia sigue teniendo un rango muy alto de presencia en el desarrollo de las conductas procrastinadoras en los estudiantes universitarios.

La *falta de regulación* es una de las principales causas de la procrastinación ya que, al no regular las acciones, el estudiante puede caer en el error de dejar para después actividades importantes por cuestiones emocionales o también por preferencias como actividades que llamen más su atención.

Como se mencionó anteriormente, la *autorregulación* es uno de los elementos fundamentales que debe tener en cuenta un estudiante, esta se define como la capacidad que tiene un estudiante de regular sus pensamientos, emociones, conductas que le permitan desenvolverse de manera satisfactoria en todos los ámbitos de su vida. La falta de autorregulación es uno de los factores más destacables ya que aparece en 30 de los 47 artículos como una de las causas de la procrastinación. Esto quiere decir que la gran problemática que tienen los estudiantes en la toma de decisiones que permitan mantener un control y una regulación tanto en sus actividades académicas como en los estados emocionales.

Por otra parte, es posible determinar que la mayoría de las personas, en este caso los estudiantes, tienen motivaciones personales que los llevan a tomar decisiones en pro de su futuro, por ejemplo, como aquellos que tienen un fuerte sentido y necesidad de ayudar al otro como los médicos, psicólogos, enfermeros entre otros.

Como anteriormente se plantea, cada uno actúa bajo sus propios estímulos, por lo que al no tener estos pueden ocasionar grandes repercusiones en el estudiante como es la *falta de motivación*, esta es entendida como la pérdida permanente de la emoción y el entusiasmo, ante acciones o actividades que rodean al individuo, es decir un estado de indiferencia en el que la persona no reacciona emocionalmente a los diversos estímulos que rodean su entorno.

Este factor fue hallado en 22 de los 47 artículos, lo que demuestra un alto nivel de falta de motivación como factor de las conductas dilatorias en los estudiantes universitarios.

Para finalizar con aquellos factores de índole personal que se abordan en la gestión emocional, se tiene un factor importante que es *Temor al Fracaso* que es comprendido como un miedo exorbitante de cometer una equivocación y fracasar en algún proyecto o acción, una respuesta común ante una situación de este tipo sería la evitación (Factor que se explicara en la categoría rasgos de personalidad).

Este factor fue hallado en 18 de los 47 artículos, lo que indica un índice considerable a la hora de tener comportamientos dilatorios, ya que, como se mencionó anteriormente, se evita a toda costa actividades o situaciones que lleven al estudiante a sentirse fracasado,

dudoso de sus capacidades y/o tenga una percepción negativa o de dificultad donde no pueden rendir de la mejor manera.

La mala gestión emocional puede traer consigo un sin fin de consecuencias negativas en el cuerpo de las personas cuando estos se encuentran atravesando situaciones difíciles, por lo que no se debe descartar la idea de que los estudiantes que atraviesan por situaciones emocionalmente complicadas estén expuestos a adquirir diversos padecimientos en su condición física, como por ejemplo una debilidad del sistema inmunológico y también haciendo que sean más propensos a contraer enfermedades derivadas de esta condición. Esto hace que las personas sean más propensas a tener malestares físicos en los momentos emocionalmente difíciles.

1.2 Malestares físicos

Los estudiantes que pasan por situaciones que comprometen su estabilidad emocional, muy fácilmente se ven somatizados en malestares físicos y esto a su vez genera que no se desenvuelvan de la mejor manera en los distintos ámbitos de sus vidas.

Del factor personal, los malestares físicos se destacan los problemas generales en la salud física (Cefaleas, dolores lumbares e insomnio) y la más prevalente, la fatiga o cansancio físico.

Cuando se está estresado es común que se presenten dolores de cabeza, siendo el estrés el principal disparador de este tipo de malestares como bien pueden ser migrañas, tensión corporal e incluso llegar a empeorarlas.

En el análisis de contenido se logró determinar que la presencia de *malestares físicos* como causa de la procrastinación aparecía en 19 de los 47 artículos, esto indica que es un factor importante a la hora de optar por conductas dilatorias.

Es necesario mencionar que dentro de los malestares físicos estaban establecidos factores como el insomnio, problemas de memoria y la fatiga, en los cuales este último factor se halló en 7 de los 47 artículos, la cifra más alta después de los problemas de salud física; los demás factores (El insomnio y los problemas de memoria) no muestran una prevalencia significativa en el desarrollo de conductas que promueva la procrastinación en los estudiantes.

En este caso es preciso conocer que *la fatiga* se caracteriza por un cansancio extremo o por la incapacidad para funcionar a causa de la falta de energía, por lo cual es probable que el estudiante opte por dejar a un lado sus responsabilidades académicas para poder sacar tiempo de descanso o reposo. Muchas veces esta acción se prolonga lo que hace que el estudiante no vuelva a tener en cuenta sus actividades académicas y las abandone por completo. (Esto se refiere a tareas, preparación para exámenes e incluso faltar a clases).

1.3 Rasgos de personalidad

Cuando se habla de rasgos de personalidad, se hace referencia a las tendencias comportamentales de los estudiantes universitarios que inciden en la procrastinación académica. La evidencia en los documentos proyecta una alta relevancia entre los factores expuestos en esta categoría. Dentro de la misma se encuentran Impulsividad, sentimientos de culpa, mala planificación, evitación, divagación, preocupaciones personales, rebeldía, aislamiento, inmadurez, bloqueos mentales, surrealismos y conflictos internos. De las señaladas anteriormente se puede decir que las primeras de estas son las que tienen más prevalencia en los artículos analizados.

La personalidad es la principal característica que describe las conductas de las personas. Está a su vez está condicionada por los rasgos y las características de cada individuo,

así como la forma de pensar, actuar y comportarse. Por tanto, es conveniente el tener presente que cada sujeto desarrolla su personalidad acorde a sus necesidades, problemas o su entorno, siendo en el caso de esta investigación la del estudiante procrastinador, caracterizada por dos tipos de procrastinadores. El primero es aquel que disfruta del trabajar bajo presión y adquiere una gran satisfacción en recibir un buen resultado, aunque eso le haya costado dejarlo para el último minuto, por otra parte, existe aquel que deja para después sus responsabilidades ya que perciben estas como difíciles y generan en él sentimientos de temor. Todo esto es importante para tener en cuenta que la personalidad incide en la manera en cómo el estudiante asume sus responsabilidades y que acciones tomar frente a estas.

En primer lugar, se tiene que la *falta de planificación* genera en el estudiante un descontrol en sus actividades y horarios, haciendo que haya una sobrecarga en sus proyectos académicos e incertidumbre debido a que no hay un sentimiento de que se debe terminar a tiempo lo que se empieza; esto también puede afectar en la vida personal, ya que se puede prestar para malos entendidos y desequilibrio en los planes.

El factor *mala planificación* aparece en 18 de los 47 artículos, mostrándose, así como una tendencia importante dentro de los factores que se asocian a la procrastinación.

El *sentimiento de culpa* es uno de los factores que hace que el estudiante sienta en su interior que ha hecho algo malo, que no es una buena persona o estudiante, que es una persona que no cumple con las reglas y las responsabilidades tanto en situaciones reales como imaginarias, produciendo un malestar continuo. Se halló este factor en 14 de los 47 artículos, lo cual indica que es una de las causas por las cuales procrastina ya que siente que lo que realizará no estará bien, siente culpa por haber hecho actividades pasadas de manera no satisfactoria y también por dedicar tiempo a otras actividades que no tienen el mismo grado de importancia que las académicas.

Se tiene también las *preocupaciones personales* como uno de los factores relevantes ya que aparece como causa de la procrastinación en 12 de los 47 artículos, lo que refiere que esa constante mirada hacia el futuro en el que se está preparado para intentar afrontar los acontecimientos negativos venideros hace que pierda el sentido del presente y deje a un lado sus responsabilidades actuales para poder pensar en cómo solucionar situaciones que probablemente no han pasado. Es por esto que el estudiante que tenga preocupaciones de índole personal va a estar siempre enfocados en buscar soluciones, pasar tiempos prolongados pensando y divagando en un problema venidero, en vez de enfocarse en hacerle frente a las actividades y responsabilidades que son reales y hacen parte de su presente.

Por otra parte, la *Evitación* se puede ver reflejado en la manera en cómo el estudiante deja para después pendientes y/o actividades importantes al percibir las como generadoras de emociones negativas tal como las que se mencionan a continuación. Este factor tiene que ver en cómo el estudiante afronta situaciones que le generan miedo, malestar, estrés o ansiedad. Este aspecto aparece en 12 de los 47 artículos y estos señalan que es una de las principales causas de la procrastinación, ya que los estudiantes siempre tratarán de evadir situaciones que les generen conflictos emocionales.

Para finalizar con los factores personales, se tiene la *impulsividad*, esta hace parte de la personalidad como rasgo característico del sujeto ante cualquier tipo de situaciones, en las que se ve impedido el autocontrol de emociones y respuestas ante impulsos o deseos. Puede verse en gran medida en los estudiantes que optan por emplear el tiempo que requieren las actividades académicas solicitadas en otras que generen mayor emoción o satisfacción como aquellas que implican a las redes sociales, entretenimiento y ocio, entre otras. Aun cuando él no cumplir con las responsabilidades puede traer consecuencias negativas para el cumplimiento de los objetivos. Este factor aparece en 12 de los 47

artículos, lo que manifiesta una tendencia en el incremento de conductas dilatorias por parte de los estudiantes, al no tener control de sus propios deseos personales.

Gracias a lo expuesto anteriormente es posible determinar la importancia que tiene la personalidad del estudiante debido a que esta determina la manera en cómo se desenvuelve en un contexto social, las formas en cómo se relaciona con los demás y las dinámicas sociales, sea en espacio de ocio, espacios familiares o académicos, es por ello que a continuación se hablará de la categoría social que permite conocer cuáles son aquellos factores sociales que inciden en las conductas dilatorias del estudiante.

2. Factor Social

Se tiene que los factores sociales son aquellas conductas de gran diversidad que describen o inciden en la manifestación o desenvolvimiento del estudiante en los contextos sociales. Este factor surgió gracias al análisis de contenido que se realizó a los artículos donde se pudo identificar una tendencia considerable en el ámbito social que inciden en el estudiante de manera significativa. De las 48 subcategorías, el 20,8% pertenecen al Factor Social en donde se destacan factores como Uso de las Redes Sociales, influencia de los medios de comunicación, mal uso del internet, eventos inesperados, factores demográficos y género, los cuales se desglosan a continuación en tres subcategorías. Estas subcategorías se pueden relacionar con el rango de personalidad Impulsivo debido a que, en algunas ocasiones, el estudiante puede llegar a optar a dejar de lado las actividades académicas que deben cumplir, por aquellas que son de goce y satisfacción personal y en este caso las mencionadas anteriormente.

2.1 Ocio/Entretenimiento

El ocio es el tiempo que tiene un estudiante para descansar y aprovecharlo en actividades placenteras que no sean meramente académicas, es decir, un tiempo para realizar todo aquello que al estudiante le guste y le divierta.

Actualmente, se conoce que el internet ha tomado gran fuerza como herramienta tanto laboral como educativo y que es una fuente casi que ilimitada de información, pero también de entretenimiento. *El mal uso de Internet y las redes sociales* aparecen como factores determinantes que promueven en el estudiante conductas de procrastinación debido a que se halló en 16 de los 47 artículos, lo que demuestra el grado de afectación que tiene el estudiante de dedicar más tiempo de lo debido a este tipo de entretenimiento. Algo importante que resaltar es que en estos casos es posible asociar este factor con el mal manejo del tiempo debido a que el estudiante (En la mayoría de las ocasiones) va a preferir invertir tiempo en cosas que le generen placer más allá de cumplir con responsabilidades que le pueden generar emociones desagradables como se mencionaba en el apartado anterior como el estrés o la ansiedad.

Mientras algunos estudiantes prefieren pasar tiempo haciendo actividades divertidas y placenteras, existe también una tendencia que indica que los comportamientos dilatorios se dan en cierta medida por la *influencia de los medios de comunicación*. Este factor se hace presente en 8 de los 47 artículos, no es un número significativo en comparación a los anteriormente mencionados, sin embargo, se hace énfasis en que en la mayoría de las veces el estudiante toma decisiones con base a lo que se divulga en los medios de comunicación, como, por ejemplo, dedicar tiempo a consumir en entretenimiento, farándula o juegos en línea que promocionan para pasar el rato.

2.2 Ámbito familiar

Como se evidenció en el apartado anterior, los estudiantes son fuertemente influenciados por el entorno del que se rodean, por lo que en la mayoría de los casos es de gran magnitud la presión que se adquiere por medio de este primer entorno o núcleo como lo es el familiar, el cual también puede ser descrito como el conjunto de relaciones

que se da entre miembros de una familia que comparten un mismo espacio en donde se establecen las diversas particularidades que diferencian a cada familia.

En muchos de los casos la presión ejercida a los estudiantes por parte de sus familias puede estar derivada a la evitación de conflictos y emociones desagradables entre los cuales se encuentran las responsabilidades académicas. Se entiende por *presión familiar* a las problemáticas internas, tensiones, no aceptación, desacuerdos entre miembros del núcleo familiar, que se dan a causa de la mala o escasa comunicación dentro del mismo entorno.

Es necesario especificar que, si bien se presenta de manera moderada siendo este un factor recurrente en la procrastinación no presenta un nivel significativo en comparación con los otros factores propuestos dentro de esta categoría, ya que fue encontrado únicamente en 6 de los 47 artículos.

Frente a la *responsabilidad de cumplir expectativas*, puede describirse como la necesidad de cumplir con deseos e imposiciones planteadas por la sociedad y por el mismo estudiante al querer pertenecer a un grupo, cumplir con estereotipos o responder a las necesidades de entretenimiento. Este factor aparece en el 20% del 20,8% de la categoría social, además de ser identificado en 16 de los 47 artículos, lo que evidencia un considerable porcentaje como uno de los causantes de las conductas procrastinadoras en los estudiantes.

Puede identificarse la relación que posee junto a la presión social, ya que del mismo modo que el estudiante se siente presionado por su entorno familiar, puede manifestar el mismo tipo de problemática frente a su entorno social diferente a el núcleo familiar, es decir, la universidad, trabajo o grupos de ocio de los que hace parte. Esto debido a que siente la necesidad y la presión de cumplir diversas expectativas impuestas por estos y por sí mismo, a causa también de la influencia de lo que lo rodea, y necesidad de aprobación, que ocasionan en el estudiante sobrecargas de actividades, mal manejo del tiempo y por consiguiente emociones negativas al no alcanzar el cumplimiento de estas responsabilidades impuestas. Esta influye en la procrastinación debido a que el estudiante al querer y necesitar cumplir con las expectativas impuestas por estos núcleos familiares y sociales, deja de lado esas otras tareas que debe cumplir, o no designa el tiempo necesario para ellas, por lo que recurre a procrastinar.

2.3 Factores demográficos

Teniendo en cuenta los factores propuestos en esta categoría (Frustración por los compromisos financieros, eventos inesperados, factores sociodemográficos y género) los cuales en conjunto forman parte del 40% dentro del 20,8% del factor social, se tiene que solo un factor de ellos muestra una gran relevancia una vez realizado el análisis de contenido. Se habla entonces del factor *Género* el cual aparece en 27 de los 47 artículos. Se logró identificar en existe una inclinación notable donde los hombres tienden a procrastinar más que las mujeres, esto sería explicado debido a que las mujeres logran alcanzar su madurez a una edad más temprana que los hombres, es por ello que las mujeres logran asumir responsabilidades y determinaciones con más facilidad que los hombres. Dicho esto, es importante tener en cuenta lo que menciona Grijota, (2021) ya que se cree que el cerebro de las mujeres tiende a tener más conexiones en los dos hemisferios del cerebro lo cual hace que su cerebro se reorganice de manera más eficiente y, por lo tanto, alcance un estado más maduro para procesar el entorno.

Todos los factores antes mencionados son de suma importancia ya que determinan la manera en cómo se desenvuelve el estudiante en contextos sociales, es por eso que a continuación se abundará en un contexto social más específico que es el Académico, ya que es un espacio en donde es importante la interacción y las motivaciones extrínsecas e intrínsecas que pueda adoptar los estudiantes.

3. Factor Académico

Con relación al factor académico, el cual está compuesto por dos subcategorías, las cuales a su vez están compuestas por los factores: Malos hábitos de estudio, mala distribución del tiempo, ansiedad frente a los exámenes, miedo a ser evaluado, ausentismo de clases, sobre carga académica, Ausencia de orientación profesional y Bajas calificaciones en deberes anteriores; se logra demostrar una gran inclinación frente a casi todos los factores excepto ausentismo de clase y bajas calificaciones en deberes anteriores, gracias a esto es posible inferir que estos factores no inciden en las conductas dilatorias de los estudiantes.

3.1 Influencia del entorno académico en el estudiante

Como se ha ido mencionando durante la descripción de estos resultados, son diversos los factores que influyen en el desarrollo de conductas dilatorias en los estudiantes, como lo es en este caso *los malos hábitos* de estudio, el cual puede caracterizarse por realizar las actividades en horarios no adecuados, dejar para último momento el estudio de temas y lecturas, entre otros. De esta subcategoría hacen parte los factores: Malos hábitos de estudio, mala distribución del tiempo, ansiedad frente a los exámenes y miedo a ser evaluado. Esta agrupación de factores conforma el 70% dentro del 20,8% de esta categoría.

El principal factor encontrado luego de realizar el análisis de contenido fueron *Los malos hábitos de estudio* ya que este factor se halló en 25 de los 47 artículos, lo cual indica que este es uno de los factores más relevantes que influyen en las conductas procrastinadoras del estudiante. Esto quiere decir que al no contar con un espacio adecuado para dedicar tiempo al estudio puede afectar en la manera en cómo el estudiante perciba la idea de "Debo estudiar". Cuando el ambiente es inadecuado e incómodo el estudiante estará expuesto a no sentirse pleno a la hora de realizar esta actividad debido a que las malas posturas le producen dolores físicos, la exposición prolongada a la luz de los dispositivos electrónicos cansan los ojos y cuando el estudiante quiere dedicar tiempo a estudiar no va a tener la capacidad y disposición necesaria para hacerlo.

Es por ello la importancia de diseñar y organizar espacios adecuados con luz, elementos y herramientas adecuadas que le permitan al estudiante encontrar un confort que potencie los espacios de estudio. Un elemento fundamental para mejorar los hábitos de estudio es la distribución del tiempo, saber medir y asignar tiempo para las diferentes actividades. Sin embargo, este resulta siendo un gran problema en el estudiante, de lo cual se hablará en siguiente apartado.

El factor *mala distribución del tiempo*, se halló en 22 de los 47 artículos durante el análisis de contenido, siendo así el segundo factor con una alta tendencia como precursor de conductas dilatorias en los estudiantes. La mala distribución del tiempo se puede definir como aquella acción de delegar gran cantidad de tiempo no pertinente a actividades fuera del círculo académico, llevando al estudiante a limitar el tiempo requerido para cumplir con las actividades y responsabilidades académicas.

Este factor puede ir de la mano con algunos factores de carácter social como lo son los tiempos de ocio y redes sociales, ya que al estudiante no distribuir de manera pertinente el tiempo acorde a las actividades que lo ameriten con gran responsabilidad como lo son las académicas, generan retrasos en el cumplimiento de estas asignaciones lo que promueve la procrastinación.

Por otra parte, existe un factor relevante el cual fue hallado en 15 de los 47 artículos, este factor se refiere a la *ansiedad frente a los exámenes*. En el caso de algunos estudiantes este factor se refiere a la gran angustia que sienten al tener que enfrentarse a una situación para la cual no están preparados, ya que muchas veces la presentación del examen determinará si aprueban o no.

Esto alude a la importancia de tener buenos hábitos de estudio y una buena distribución del tiempo ya que estos factores están en pro al desarrollo y al adecuado aprendizaje del estudiante. Cuando existe una buena preparación e interiorización de los temas a ser evaluados, el estudiante no tendrá que pasar por episodios de ansiedad e inseguridad.

Sin embargo, acompañado de este factor, también existe uno que acompaña la angustia del estudiante de la cual se hablará a continuación.

Para finalizar esta subcategoría, se tiene que el factor *Miedo a ser evaluado*, fue hallado en 12 de los 47 artículos lo que, si bien no representa una tendencia mayor de prevalencia de este factor en las conductas procrastinadoras del estudiante, si influye en desarrollo de la procrastinación. Esto se debe a que el estudiante tiende a presentar emociones negativas cuando lo están juzgando por su conocimiento frente a distintos temas académicos y lo es aún más cuando no cumple con este requisito de ser evaluado satisfactoriamente, lo que puede ser sinónimo de una nota negativa, es importante aclarar en este punto que gran mayoría de los estudiantes se ven martirizados emocionalmente con esto, ya que tienden a asociar los puntajes altos o notas positivas con la inteligencia que poseen por lo que este factor también puede asociarse al factor de presión de cumplir expectativas.

Dando paso ahora a la segunda subcategoría nominada como *Factores externos académicos*, se tiene que de esta hacen parte los siguientes factores: Sobrecarga académica, ausencia de orientación profesional y bajas calificaciones en deberes anteriores, que en conjunto conforman el 30% del 20,8%. Donde se halló una prevalencia de los dos primeros factores mencionados, exceptuando el último en el cual no se encontró prevalencia durante el análisis de los datos.

3.2 Factores externos académicos

El factor *Sobrecarga académica* se halló en 14 de los 47 artículos, lo que demuestra su contribución como conducta dilatoria en los estudiantes. Este factor logra comprenderse como la emoción del estudiante al no poder cumplir con todas las demandas académicas requeridas, que al desarrollarse de gran manera pueden ocasionar a su vez problemáticas en otros ámbitos de la vida del estudiante como lo son el familiar, actividades de ocio y su condición de salud física y mental.

Puede inferirse entonces que la sobrecarga académica está asociada al factor *mala distribución del tiempo*, esto debido a que cuando el estudiante no distribuye de manera uniforme o de acuerdo a la importancia de la actividad, el tiempo, lleva a la acumulación de las asignaciones lo que en conjunto promueven la procrastinación.

Parte de la motivación de un estudiante es encontrar una afinidad con los docentes que acompañan su proceso de aprendizaje, ya que estos cumplen un papel fundamental en tanto sus capacidades para enseñar, como también las estrategias que usan para que sus estudiantes afiancen los conocimientos; cuando esto no se da de manera satisfactoria, es cuando el estudiante pierde interés y motivación, es por ello que *la ausencia de un docente o la falta de acompañamiento profesional* es un factor bastante relevante en la manera en cómo el estudiante asume su proceso de aprendizaje; cuando esto pasa, se crea una desmotivación que hace que el estudiante postergue todo aquello que tenga que ver con ese docente al que encuentra ausente.

Este factor aparece en 15 de los 47 artículos, el cual lo mencionan como uno de los factores más importantes que incide en la motivación del estudiante. Es relevante mencionar que el estudiante es en gran parte el responsable de su proceso (Ya que este también es acompañado por docentes, familiares y las entidades educativas) es por eso que se debe apuntar en pro de adquirir conocimientos y de encontrar afinidad con los docentes, para establecer buenas estrategias en pro de su desarrollo académico y personal,

sin embargo, este aspecto ha sido uno de los mayores movilizadores en los estudiantes, ya que si estos se sienten abandonados o no tenidos en cuenta fácilmente caen en la decisión de no dedicarle el tiempo adecuado a determinada materia.

Conclusiones

Para la realización de esta investigación se plantearon tres (3) categorías las cuales fueron Personal (Gestión emocional, malestares físicos y rasgos de personalidad), social (Ocio/Entretenimiento, ámbito familiar y sociodemográficos) y Académico (1 y 2) en los cuales se pretendió buscar cuales eran las tendencias que promueven las conductas dilatorias en los estudiantes universitarios.

Es por esto que se realizó el análisis de contenido en los 47 artículos propuestos en donde fue posible determinar que hay factores que inciden mayormente en las conductas procrastinadoras en los estudiantes, es por ello se concluye que la categoría **Personal**, cuyas subcategorías fueron: *Gestión emocional* con los factores estrés, ansiedad, depresión, falta de autorregulación, temor al fracaso, falta de motivación y poca satisfacción en la vida; *malestares físicos* con los factores fatiga y problemas de salud física; y finalmente, *rasgos de personalidad* con los factores personalidad, impulsividad, sentimientos de culpa, mala planificación, preocupaciones personales y evitación; fueron los de mayor tendencia, lo que indica que influyen fuertemente en el desarrollo de las conductas procrastinadoras en los estudiantes universitarios y concretamente los factores expuestos en esta investigación debido a que estas condiciones generan vulnerabilidad en el estudiante, ya a que cuándo estos encuentran atravesando situaciones difíciles o emocionalmente complicadas están expuestos a adquirir diversos padecimientos no solo en su condición física, como por ejemplo una posible debilidad del sistema inmunológico, sino también en las conductas comportamentales del estudiante, ya que emplean esta conducta procrastinadora como mecanismo de escape ante la sobrecarga en este caso académica que se da en el estudiante.

Sin embargo, es importante mencionar que la procrastinación es multifactorial, con esto se quiere decir que esta conducta puede ser provocada por diversos factores, en este caso aquellos de los que se hizo mención en la investigación. La procrastinación no puede ser vista sólo como un factor personal y poner al estudiante como único responsable de ello, aunque en esta investigación se da a conocer que el factor personal es el que más incide en la procrastinación, se debe tener en cuenta que es se suma vitalidad tener a la vista que hay factores externos que influyen en este fenómeno.

Esta investigación puede usarse como una herramienta importante por parte de las entidades académicas y los profesionales que acompañan en los procesos de aprendizaje, ya que permite el identificar cuáles son aquellos factores correspondientes a las categorías mencionadas inicialmente (Personal, social y académicas), que estimulan el uso y desencadenamiento de estas conductas dilatorias por parte de los estudiantes, es decir, que puede contribuir de gran manera al fortalecimiento del área educativa, debido a que al conocer cuáles son aquellos factores que influyen en la procrastinación, los encargados de esta área pueden implementar estrategias de afrontamiento y programas de prevención que ayudan a la disminución de esta problemática que aqueja al sector académico, ya que cuando el estudiante conoce qué es lo que promueve en él estas conductas, también será posible que este empiece un proceso de mejora en su desempeño académico.

Ya conociendo los factores que inciden en la procrastinación, se logra abrir caminos para futuras investigaciones que propongan métodos y/o intervenciones que ayuden a la mitigación de esta problemática, esto puede ser de interés para las áreas afines que acompañen el proceso de aprendizaje en estudiantes. También se propone realizar investigaciones correlacionales que permitan asociar este fenómeno con otros aspectos de la vida del estudiante que permita ampliar el panorama de esta problemática y así con

el conocimiento obtenido se abran más puertas a la intervención de la procrastinación.

Se recomienda para futuras investigaciones, que se emplee la búsqueda de información en artículos de otros idiomas, no únicamente en inglés y español, como lo fue realizado en esta investigación, ya que con esto se ampliará el conocimiento de los factores que inciden en la procrastinación académica y por consiguiente el desarrollo de herramientas que prevengan esta conducta que afecta negativamente no solo al estudiante sino a su vez a las áreas encargadas de la educación y aprendizaje.

Finalmente, es fundamental hablar acerca de las limitaciones que se presentaron para la realización de la presente investigación. La principal limitante fue la falta de recursos económicos para acceder a artículos diferentes a los open acces, ello conlleva que mucha de la bibliografía requería de una inversión económica y esto puede afectar a la hora de poder abordar mucha más información a investigar, es decir, estas inversiones económicas para acceder a los artículos investigativos pueden limitar a aquellos que quieren ahondar en la problemática.

Declaración de conflicto de intereses

Los autores manifiestan no tener ningún conflicto de intereses. La información y los datos son propiamente de los autores.

Referencias Bibliográficas

- Aigeneren, M. (2017). Análisis De Contenido: Un Introducción. CEO: Centro De Estudios De Opinión, 1-52. <https://Revistas.Udea.Edu.Co/Index.Php/Ceo/Article/Download/1550/1207/0#:~:Text=%22El%20an%C3%A1lisis%20de%20contenido%22%20es,De%20dicha%20comunicaci%C3%B3n%20o%20mensaje.&Text=Estudia%20la%20comunicaci%C3%B3n%20o%20mensaje,Relaciones%2022emisor%20%2D%2>
- Barrantes, B. (2018). Procrastinación Académica Según Género Y Grado Académico En Estudiantes En Una Institución Educativa De Trujillo. (Tesis De Licenciatura). Universidad Privada Del Norte. Trujillo, Perú. Universidad Privada Del Norte, 15-48. <https://Repositorio.Unp.Edu.Pe/Bitstream/Handle/11537/14700/Barrantes%20S%C3%A1nchez%20Benedicta%20Deanira.Pdf?Sequence=1&isallowed=Y>
- Belmares, N. (2017). Factores personales vinculados al desempeño académico factores personales vinculados al desempeño académico. Educacion Para Educar(33), 7-18. <https://Dialnet.Unirioja.Es/Servlet/Articulo?Codigo=7186588>
- Carranza, R., & Ramirez, A. (2017). Procrastinación Y Características Demográficas Asociados En Estudiantes Universitarios. Revista Apunt.Univ., 3(2), 95-108. <https://1library.Co/Document/Ydmw6ngy-Procrastinacion-Y-Characteristicas-Demograficas-Asociados-En-Estudiantes-Universitarios.Html>
- Correa, P. (27 De Mayo De 2009). 15 A 20% De La Población Pospone Sus Tareas. ESPECTADOR. <https://Www.Elespectador.Com/Actualidad/15-A-20-De-La-Poblacion-Pospone-Sus-Tareas-Article-142898/>
- Curiel, B., & González, M. (2013). ¿Cuáles Son Los Porcentajes Entre Los Estudiantes Norteamericanos Procrastinadores? Procrastinación - Universidad Metropolitana : <https://Sites.Google.Com/Site/Gonzalezcuriel2013/Procrastinacion-Vs-Impuntialidad>
- Ferrari, J. (1991). Cogniciones Perfeccionismo Con No Clínica Y Clínica De Comportamiento Social Y De La Personalidad. Resvista De La Salud, 4(10), 143-156.
- Ferrari, J., & Emmons, W. (1995). La Dilación Y La Tarea Avance. Nueva York: Plenumpress.
- García, V., & Silva, M. (2019). Procrastinación Académica Entre Estudiantes De Cursos En Línea. Validación De Un Cuestionario. Apertura, 11(2), 122-137. <http://Www.Scielo.Org.Mx/Pdf/Apertura/V11n2/2007-1094-Apertura-11-02-122.Pdf>
- Garzón, A., De La Fuente, J., & Acelas, L. (2019). Capítulo 3: Características Y Dimensiones De La Procrastinación Académica En Estudiantes Universitarios Colombiano. En Dialogos En Investigación: Avances Científicos Konrad Lorenz (Págs. 53-80). https://Repositorio.Konradlorenz.Edu.Co/Bitstream/Handle/001/1778/03_Caracteristicas%20y%20dimensiones%20de%20la%20procrastinacion_Garz%C3%B3n%20Umerenkova.Pdf?Sequence=1&isallowed=Y
- Grijota, E. (30 De Enero De 2021). ¿Porqué Las Niñas Maduran Antes Que Los Niños? EL PAÍS. <https://Elpais.Com/Mamas-Papas/2021-01-29/Por-Que-Las-Ninas-Maduran-Antes-Que-Los-Ninos.Html#:~:Text=Los%20investigadores%2C%20adem%C3%A1s%2C%20reen%20que,Maduro%20para%20procesar%20el%20entorno.>
- Howell, A., & Watson, D. (2007). Procrastination: Associations With Achievement Goal Orientation And Learning Strategies. Personality And Individual Differences, 43, 167-178.
- Huanca, C., Nélima, Y., Coaquira, M., & Yosimy, K. (2016). Adicción A Facebook Y Procrastinación Académica En Estudiantes De La Facultad De Ingeniería Y Arquitectura De La Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca. Repositorio De Tesis, S.F. <https://Repositorio.Upeu.Edu.Pe/Handle/20.500.12840/177>
- Jaramillo, S., Vélez, G., & Zapata, D. (2017). Planteamiento De Problema. En La Procrastinación Académica Según Algunas Características Sociodemográficas En Estudiantes Que Inician Su Vida Universitaria En Lacorporación Universitaria La Sallista En El Período 01 2017 (Pág. 12). http://Repository.Lasallista.Edu.Co/Dspace/Bitstream/10567/2276/1/La_Procrastinacion_Academica.Pdf
- Klassen, R., Krawch, L., Lynch, L., & Rajan, S. (2007). Procrastinación Académica De Los

- Estudiantes: Baja Autoeficacia Para Autorregularse Predice Los Niveles Más Altos De La Dilación. *Psicología De La Educación Contemporánea*, 5(8), 165-169.
- Lieberman, C. (2019). Procrastinar No Es Un Asunto De Holgazanería, Sino De Manejo De Las Emociones. *The New York Times*: <https://www.nytimes.com/es/2019/03/26/Espanol/Como-Evitar-La-Procrastinacion.Html>
- Matalinares, M., Díaz, A., Rivas, L., Dioses, A., Arenas, C., Raymundo, O., . . . Yaringaño, J. (2017). Procrastinación Y Adicción A Redes Sociales En Estudiantes Universitarios De Pre Y Post Grado De Lima. *Revista Horizontes De La Ciencia*, 7(13), 63-81.
- Mccown, W., Ferrari, J., & Johnson, J. (1991). Mccown, W., Ferrari, J., Y Johnson, J. (1991). Dilación Rasgo En Los Hijos Adultos Autodenominados De Bebedores Excesivos: Un Estudio Exploratorio. *Revista De Personalidad Y Conducta Social*, 4(6), 147-151.
- Mi Empresa Saludable. (2017). ¿Qué Es La Procrastinación?
- Mi Empresa Saludable: <https://miempresasaludable.com/procrastinar-provoca-menos-productividad/>
- Milgram. (1992). El Retraso: Una Enfermedad De Los Tiempos Modernos. *Boletín De Psicología*(35), 83-102. <https://www.uv.es/Seoane/Boletin/Previos/N35-5.Pdf>
- Nicuesa, M. (2015). Gestión Emocional. Definición ABC. <https://www.definicionabc.com/Ciencia/Gestion-Emocional.Php>
- Olivari, C., & Urrea, E. (2007). Autoeficacia Y Conductas De Salud. *Ciencia Y Enfermería*, 13(1). https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532007000100002
- Ospina, J., & Vegara, C. (2015). Si No Es Ahora ¿Cuándo? ISSUU: https://issuu.com/geed/docs/tesis-procastinaci_n
- Panader, E., & Tapia, J. (2014). Teorías De Autoregulación Educativa: Una Comparación Y Reflexión Teórica, Contrastando Las Teorías Educativas De Autoregulación: Una Revisión Teórica. *Colegio Oficial De Psicólogo De Madrid*, 20(1), 11-12. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1135755X14000037#:~:Text=La%20autorregulaci%C3%B3n%20es%20un%20E2%80%9Cproceso,14>
- RAE. (2011). Académico. Real Academia Española: <https://dle.rae.es/Acad%C3%A9mico>
- RAE. (2011). Excelencia. Real Academia Española: <https://dle.rae.es/Excelencia>
- RAE. (2020). Estudiante Universitario. Real Academia Española: <https://dpej.rae.es/Lema/Estudiante-Universitario>
- Ramos, C., Jadán, J., Paredes, L., Bolaños, M., & Gómez, A. (2017). Procrastinación, Adicción Al Internet Y Rendimiento Académico De Estudiantes Universitarios Ecuatorianos. *Estudios Pedagógicos*, 43(3), 275-285. <https://dialnet.ezproxy.uniminuto.edu/Servlet/Articulo?codigo=6323845>
- Rodríguez, A., & Clariana, M. (2017). Procrastinación En Estudiantes Universitarios: Su Relación Con La Edad Y El Curso Académico. *Revista Colombiana De Psicología*, 26(1), 45-60. <http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/V26n1/0121-5469-Rcps-26-01-00045.Pdf>
- Ros, R., Pérez, F., Pérez, J., & Natividad, L. (2012). Evaluación Del Estrés Académico En Estudiantes De Nueva Incorporación A La Universidad. *Revista Latinoamericana De Psicología*, 44(2), 143-154. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80524058011.Pdf>
- Sánchez, A. (2010). Procrastinación Académica: Un Problema En La Vida Universitaria. *Revista Studiositas*, 5(2), 88-93. <http://hdl.handle.net/10983/604>
- Steel, P., & Klingsieck, K. (2016). Procrastinación Académica: Antecedentes Psicológicos Revisados. *Psicólogo Australiano*, 51(1). <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1111/Ap.12173>
- Takács, I. (2005). The Influence Of The Changing Educational System On Student Behaviour. *Periodica Polytechnica*, 13(1), 77-85.
- Universidad De Antioquia. (2021). Atlas TI, Una Herramienta Para La Investigación. Universidad De Antioquia: https://www.udea.edu.co/wps/portal/udea/web/generales/interna!/ut/p/z0/fy4xd4iweiv_lwmjaqwdobjitaitjga6mlnups0t2kvx51tihfyc7r287-4de6xhwsalr0bodejgw5gd8k2zlisvr3f7qurfvhbb9efyj3nckib-A-EC3sdRfEXla0i9iTWDfRJo3ymIOLhfd709-MoJpc8nh-Judfyqadcdkkmhiw4ibqa9jqm
- Quant, D. M., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*, 3(1), 45-59.
- Vicente, T. (2020). 95% De La Población Es Proclive A La Procrastinación. *La Voz*. <https://>

[Www.lavozdelafrontera.Com.Mx/Local/95-De-La-Poblacion-Es-Proclive-A-La-Procrastinacion-4806588.Html](http://www.lavozdelafrontera.com.mx/Local/95-De-La-Poblacion-Es-Proclive-A-La-Procrastinacion-4806588.html)