



REVISTA MULTIDISCIPLINAR EPISTEMOLOGÍA DE LAS CIENCIAS

Volumen 2, Número 2
Abril - Junio 2025

Edición Trimestral

CROSSREF PREFIX DOI: 10.71112

ISSN: 3061-7812, www.omniscens.com

Revista Multidisciplinar Epistemología de las Ciencias

Volumen 2, Número 2
abril- junio 2025

Publicación trimestral
Hecho en México

La Revista Multidisciplinar Epistemología de las Ciencias acepta publicaciones de cualquier área del conocimiento, promoviendo una plataforma inclusiva para la discusión y análisis de los fundamentos epistemológicos en diversas disciplinas. La revista invita a investigadores y profesionales de campos como las ciencias naturales, sociales, humanísticas, tecnológicas y de la salud, entre otros, a contribuir con artículos originales, revisiones, estudios de caso y ensayos teóricos. Con su enfoque multidisciplinario, busca fomentar el diálogo y la reflexión sobre las metodologías, teorías y prácticas que sustentan el avance del conocimiento científico en todas las áreas.

Contacto principal: admin@omniscens.com

Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación

Se autoriza la reproducción total o parcial del contenido de la publicación sin previa autorización de la Revista Multidisciplinar Epistemología de las Ciencias siempre y cuando se cite la fuente completa y su dirección electrónica.



9773061781003

Cintillo legal

Revista Multidisciplinar Epistemología de las Ciencias Vol. 2, Núm. 2, abril-junio 2025, es una publicación trimestral editada por el Dr. Moises Ake Uc, C. 51 #221 x 16B , Las Brisas, Mérida, Yucatán, México, C.P. 97144 , Tel. 9993556027, Web: <https://www.omniscens.com>, admin@omniscens.com, Editor responsable: Dr. Moises Ake Uc. Reserva de Derechos al Uso Exclusivo No. 04-2024-121717181700-102, ISSN: 3061-7812, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor (INDAUTOR). Responsable de la última actualización de este número, Dr. Moises Ake Uc, fecha de última modificación, 1 abril 2025.



Revista Multidisciplinar Epistemología de las Ciencias

Volumen 2, Número 2, 2025, abril-junio

DOI: <https://doi.org/10.71112/krtj6b84>

**PROCRASTINACIÓN EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR Y DESAFÍOS DE LOS
ESTUDIANTES DE VETERINARIA**

**PROCRASTINATION IN HIGHER EDUCATION AND CHALLENGES FOR
VETERINARY STUDENTS**

Fabiola Lydie Rochin Berumen

México

Procrastinación en la educación superior y desafíos de los estudiantes de veterinaria

Procrastination in higher education and challenges for veterinary students

Fabiola Lydie Rochin Berumen

fabiolauaz@outlook.com

<https://orcid.org/0000-0002-8676-7768>

Universidad Autónoma de Zacatecas

México

RESUMEN

Este estudio evalúa la procrastinación en estudiantes de primer año de la Licenciatura en Medicina Veterinaria y Zootecnia de la Universidad Autónoma de Zacatecas (UAZ), analizando su impacto en el rendimiento académico y el bienestar emocional. Se aplicó una encuesta estructurada a 53 estudiantes, revelando que el 47% tiende a comenzar tareas tarde y el 66% experimenta ansiedad relacionada con su carga de trabajo, lo que contribuye a la procrastinación. Además, el 62% siente culpa por no iniciar sus tareas a tiempo, afectando su bienestar emocional. Aunque el 72% ha intentado establecer metas para reducir la procrastinación, solo el 49% utiliza técnicas efectivas de gestión del tiempo. Los resultados sugieren que la procrastinación impacta negativamente en el rendimiento académico y la salud mental, destacando la necesidad de implementar programas que enseñen habilidades de gestión del tiempo y fomenten un entorno de apoyo para los estudiantes.

Palabras clave: procrastinación, gestión del tiempo, bienestar emocional, rendimiento académico

ABSTRACT

This study evaluates procrastination in first-year students of the Bachelor of Veterinary Medicine and Animal Science program at the Autonomous University of Zacatecas (UAZ), analyzing its impact on academic performance and emotional well-being. A structured survey was administered to 53 students, revealing that 47% tend to start assignments late and 66% experience anxiety related to their workload, which contributes to procrastination. Furthermore, 62% feel guilty for not starting their assignments on time, affecting their emotional well-being. Although 72% have attempted to set goals to reduce procrastination, only 49% use effective time management techniques. The findings suggest that procrastination negatively impacts academic performance and mental health, highlighting the need to implement programs that teach time management skills and foster a supportive environment for students.

Keywords: procrastination, time management, emotional well-being, academic performance

Recibido: 29 de marzo 2025 | Aceptado: 03 de abril 2025

INTRODUCCIÓN

La procrastinación es un fenómeno común entre los estudiantes de educación superior, caracterizado por el aplazamiento o la postergación de tareas y responsabilidades académicas.

Este comportamiento, que puede parecer trivial a simple vista, tiene implicaciones profundas en el desarrollo personal y profesional de los estudiantes. En un entorno académico cada vez más exigente, la procrastinación puede convertirse en un obstáculo significativo que limita no solo el rendimiento académico, sino también el desarrollo de competencias esenciales para el futuro laboral (Gómez et al., 2023). La procrastinación no es simplemente una cuestión de falta de disciplina; es un fenómeno complejo que refleja la interacción de múltiples factores

psicológicos, emocionales y sociales (Aspée y Herrera, 2021). Este comportamiento puede estar arraigado en la búsqueda de la perfección, en la gestión del tiempo y en la relación que los estudiantes establecen con su propio proceso de aprendizaje (Garzón y Flores, 2017). La forma en que los estudiantes perciben sus responsabilidades y su capacidad para gestionar el estrés y la ansiedad también juegan un papel crucial en la manifestación de la procrastinación.

En el contexto de la tutoría académica, es fundamental que los docentes y orientadores reconozcan la incidencia de la procrastinación en el aprendizaje escolar (Rojas, 2025). A través de espacios de reflexión y desarrollo personal, se pueden implementar estrategias que fomenten la autoeficacia y la gestión del tiempo, ayudando a los estudiantes a superar este comportamiento autolimitante. Además, es esencial promover un ambiente que valore el esfuerzo y el compromiso, contribuyendo así a la formación de una cultura académica que priorice el aprendizaje activo y el desarrollo integral de los estudiantes. Este material busca profundizar en la comprensión de la procrastinación, explorando su naturaleza y sus implicaciones en la vida académica y personal de los estudiantes. Al abordar la procrastinación con seriedad y reflexión, se puede contribuir al fortalecimiento de las competencias necesarias para el éxito académico y profesional en un mundo cada vez más competitivo, fomentando un aprendizaje significativo que trascienda las aulas y enriquezca la vida de los estudiantes en su totalidad (Reyes, 2020).

El término “procrastinación” proviene del latín, donde “pro” significa “adelante” y “crastinus” se traduce como “relativo al día siguiente”. Esta etimología nos sugiere que la procrastinación implica una acción de postergar el inicio o la finalización de tareas (Vega, 2025). Este comportamiento es común entre los seres humanos y puede surgir en diversos contextos, especialmente en situaciones donde las tareas resultan abrumadoras o desagradables (Calderon, et al., 2020). A menudo, las personas posponen el inicio de una actividad mientras se preparan mentalmente, generando diálogos internos o visualizando las

diferentes etapas del proceso. Esta preparación mental puede ser una forma de lidiar con la ansiedad asociada a la tarea (Sang, 2024).

La procrastinación se convierte en un problema cuando la postergación habitual afecta la productividad y el bienestar general. Además, en la sociedad actual, este fenómeno se ha vuelto más común, impactando el desarrollo personal y profesional de manera significativa, donde se manifiesta a través de excusas que justifican la falta de acción, lo que puede obstaculizar el progreso académico y laboral (García, 2024). Es esencial comprender la procrastinación no solo como un desafío individual, sino también como un reflejo de patrones culturales y sociales en los entornos educativo y laboral. Al abordar este comportamiento, se abre la puerta a la reflexión sobre la gestión del tiempo, la motivación y el desarrollo personal, lo que puede contribuir a mejorar el rendimiento y la calidad del aprendizaje (Acosta, 2024). La procrastinación es un fenómeno complejo que no se debe a un único factor, sino que resulta de la interacción de múltiples variables que pueden desencadenarla, aumentarla o mantenerla a lo largo del tiempo, entre los factores más relevantes que influyen en la procrastinación se encuentran la búsqueda de la perfección, el autoconcepto académico y la motivación (Baca y Ortega, 2024).

La búsqueda de la perfección puede llevar a los estudiantes a postergar tareas importantes, ya que el miedo a no cumplir con estándares elevados puede resultar abrumador. Este temor puede generar una parálisis que impide el inicio de la actividad, especialmente si el individuo siente que no está a la altura de las expectativas. Así, la procrastinación se convierte en un mecanismo de defensa ante la ansiedad que provoca la posibilidad de un desempeño insatisfactorio (Martinez, 2024). Para Vallejo (2024) el autoconcepto académico y la autoestima también juegan un papel crucial en la procrastinación, así como la forma en que los estudiantes se perciben a sí mismos en el ámbito académico influye en su disposición para enfrentar desafíos. Una mala gestión del tiempo puede no solo afectar el rendimiento académico, sino

también deteriorar el autoconcepto y, en última instancia, la salud emocional del estudiante, la relación entre el autoconcepto y el logro académico es bidireccional; un bajo rendimiento puede socavar la autoestima, lo que a su vez puede perpetuar la procrastinación (Alves et al., 2024).

Además, la ambigüedad en las recompensas o refuerzos asociados con la finalización de tareas puede incrementar la tendencia a procrastinar, cuando los estudiantes no tienen claridad sobre los beneficios que obtendrán al completar una actividad—ya sea autoconocimiento, desarrollo personal o recompensas externas—es más probable que pospongan su ejecución. Esta incertidumbre puede llevar a la dilación, ya que el individuo puede temer que el esfuerzo no valga la pena o que no sea capaz de cumplir con la tarea. En este contexto, la procrastinación se convierte en un fenómeno que no solo afecta el rendimiento académico, sino que también refleja una lucha interna con la autoeficacia y la gestión emocional. Abordar estos factores es fundamental para desarrollar estrategias efectivas que ayuden a los estudiantes a superar la procrastinación y alcanzar su máximo potencial académico y personal (Romero, 2024).

Para autores como Ochoa y Pacheco (2024) el comportamiento de procrastinación en los estudiantes universitarios se puede medir a través de un conjunto de variables motivacionales y cognitivas que afectan la planificación, ejecución y finalización de las actividades de estudio. La procrastinación académica está asociada con una baja autoeficacia para enfrentar con éxito las tareas propuestas, así como con una falta de autodisciplina y habilidades de gestión del tiempo. Esta tendencia a posponer el inicio del estudio puede generar problemas significativos, impidiendo que los estudiantes logren los objetivos académicos establecidos. Las consecuencias de la procrastinación son evidentes en el rendimiento académico. Los estudiantes que procrastinan suelen experimentar una disminución en la calidad de su trabajo y una reducción en su motivación hacia las tareas académicas (Salazar, 2022). Investigaciones han demostrado que, en comparación con aquellos que no

procrastinan, los estudiantes que posponen sus responsabilidades tienden a obtener resultados inferiores en exámenes y trabajos escritos.

Esta diferencia en el rendimiento puede atribuirse a la falta de preparación y a la presión de cumplir con plazos ajustados, lo que genera ansiedad y estrés (Tantalean et al., 2024). Los estudiantes con altos niveles de procrastinación a menudo muestran un interés reducido en las tareas asignadas; este patrón de comportamiento puede contribuir a un ciclo vicioso en el que la procrastinación se perpetúa, afectando no solo las calificaciones, sino también la percepción que los estudiantes tienen de su propia capacidad académica. La mayoría de los estudios empíricos han encontrado una correlación negativa entre la procrastinación y el rendimiento académico, indicando que aquellos que procrastinan tienden a recibir calificaciones más bajas (Guerra-Pino y Reivan-Ortiz, 2024). Dada la influencia que la procrastinación tiene en diversos procesos, como la disminución de la concentración, el déficit de atención y el bajo rendimiento académico, han surgido varias estrategias de intervención para combatir este comportamiento y promover un desarrollo acorde con las capacidades de los estudiantes.

Estas estrategias buscan abordar las causas subyacentes de la procrastinación y fomentar un enfoque más efectivo hacia el aprendizaje (Chaquina y Rubio, 2023). Una de las intervenciones más comunes se basa en la psicología cognitiva, que se centra en trabajar en tres aspectos clave afectados por la procrastinación: las creencias irracionales y las normas disfuncionales, la baja autoeficacia y el autocontrol, así como el uso inadecuado del tiempo. Estas estrategias ayudan a los estudiantes a identificar y modificar los patrones de pensamiento que contribuyen a su tendencia a procrastinar, permitiéndoles desarrollar una mentalidad más positiva y productiva.

Otra intervención proviene de la psicología humanista, que se enfoca en cómo las personas pueden convertirse en víctimas de su propio comportamiento compulsivo, similar a lo que ocurre con los estudiantes que procrastinan. Esta perspectiva sugiere que los estudiantes

deben asumir la responsabilidad de las consecuencias de sus acciones y reconocer cómo sus comportamientos afectan su rendimiento académico. Además, se trabaja en la efectividad de la gestión del tiempo aplicada a diversas actividades, ayudando a los estudiantes a planificar y organizar su trabajo de manera más eficiente (Sánchez et al., 2024). Algunas estrategias buscan reducir la evitación emocional, que se manifiesta en el comportamiento procrastinador.

La aversión a enfrentar situaciones emocionales, incluso las agradables, puede llevar a la postergación, lo que refleja una baja capacidad para afrontar desafíos y evitar tensiones innecesarias. Por lo tanto, es esencial desarrollar habilidades que permitan a los estudiantes enfrentar sus emociones y situaciones desafiantes de manera más efectiva (Quispe y Montero, 2022). Nuevas estrategias de intervención establecen una conexión directa con la universidad a través de la formación docente en clínicas de aprendizaje y con el Servicio de Apoyo y Orientación Estudiantil, esto permite que los educadores brinden un mejor tratamiento a los estudiantes que presentan problemas de procrastinación, facilitando un entorno de apoyo que fomente el desarrollo personal y académico.

La procrastinación es un fenómeno que afecta significativamente a los estudiantes universitarios, impactando su rendimiento académico, bienestar emocional y salud mental, para tratar este comportamiento, es fundamental implementar estrategias de intervención educativa para prevenir la procrastinación (Furlan y Martínez, 2023). Estas intervenciones pueden dirigirse a dos componentes básicos: la automatización de la conducta de estudio y el desarrollo de habilidades metacognitivas (Ramírez et al., 2020). Las intervenciones en la automatización de la conducta de estudio incluyen la ritualización del proceso de estudio, al establecer un contexto común y predecible antes de comenzar a estudiar, los estudiantes pueden mejorar su concentración, asimilar prioridades y aumentar su motivación. Por ejemplo, crear una rutina diaria que incluya un espacio específico para el estudio, horarios fijos y

técnicas de relajación puede ayudar a los estudiantes a realinear su conducta de estudio y minimizar la tendencia a procrastinar.

El desarrollo de habilidades metacognitivas es esencial para el control emocional y conductual. La conciencia metacognitiva permite a los estudiantes evaluar sus tareas, establecer prioridades y valorar los recursos que utilizan, como procedimiento para revelar los procesos internos y guiar el ajuste metacognitivo, se proponen diversas técnicas, una de ellas es el autoconocimiento, que implica llevar registros de información vinculada a parámetros cognitivos, ayudando a los estudiantes a reflexionar sobre su propio aprendizaje. Además, el control de la atención se puede lograr a través de la fijación de metas concretas a corto plazo, que sirven como sistemas de comparación y control de la eficacia en el estudio. La relación entre la procrastinación y la ansiedad es un aspecto crucial a considerar. La procrastinación provoca altos niveles de ansiedad en los estudiantes, quienes anticipan consecuencias negativas por no completar tareas a tiempo. Este comportamiento de evitación está asociado con un aumento de la ansiedad antes, durante y después de realizar actividades. Cuando los estudiantes procrastinan, su estado emocional tiende a deteriorarse, creando un ciclo vicioso donde la procrastinación alimenta la ansiedad y viceversa. La teoría sugiere que los aspectos disociativos de los procesos emocionales explican la procrastinación, ya que gran parte de la actividad evasiva se debe a intentos fallidos de regular emociones negativas (Herrera, 2020).

Autores como Altamirano y Rodríguez (2021) en su investigación mencionan el impacto de la procrastinación se extiende a la salud mental de los estudiantes. Este fenómeno puede afectar todas las áreas de la vida de una persona, especialmente en el ámbito universitario, donde la vida académica tiene una relevancia especial. La procrastinación puede convertir la vida académica en una etapa difícil y estresante, donde las tareas y evaluaciones sufren las consecuencias de la postergación (Quispe y Montero, 2022). Las áreas cognitivas más afectadas incluyen la inteligencia emocional, lo que puede llevar a un deterioro significativo de

la salud mental. Por lo tanto, es necesario buscar diferentes formas de intervención, que se han analizado anteriormente, para proporcionar una serie de estrategias efectivas tanto para la prevención como para la intervención de este comportamiento. El papel de la motivación en la prevención de la procrastinación es otro factor clave, para evitar que los estudiantes mantengan el hábito de realizar trabajos bajo presión, es imprescindible motivarlos a finalizar sus tareas en el tiempo planificado, antes de que aparezca la ansiedad debida a la presión temporal.

La motivación del alumno es un factor significativo e influyente en el proceso de enseñanza-aprendizaje, repercutiendo tanto en la elección de los aprendizajes como en los resultados obtenidos. En este sentido, es necesario que el docente cree un clima de aula que evite situaciones que generen ansiedad o desmotivación, fomentando aspectos como el trabajo y estudio diario. El docente debe ser un modelo a seguir con su comportamiento, promoviendo entre sus alumnos estrategias cognitivas y metacognitivas para planificar, evaluar y controlar su propio aprendizaje (Lucena, 2021). Esto implica involucrar a los estudiantes de forma activa, permitiéndoles tomar conciencia del porqué y el para qué de aprender, lo que les ayudará a alcanzar mayor autonomía y responsabilidad en la consecución de sus metas. Además, es esencial que el profesor comprenda los factores que influyen en sus estudiantes y realice cambios pertinentes en su metodología, considerando la actividad del estudiante, el sentido de utilidad e importancia de las tareas y el desarrollo específico de capacidades en torno a la forma de aprendizaje.

La influencia de la tecnología en los patrones de procrastinación también es un aspecto que merece atención, la disponibilidad constante de dispositivos digitales puede llevar a los estudiantes a distraerse fácilmente, interrumpiendo su flujo de trabajo y contribuyendo a la procrastinación. Las redes sociales y otras plataformas en línea pueden desviar la atención de las tareas académicas, lo que resulta en una disminución de la productividad y un aumento del

estrés (Moreno, 2025). La procrastinación también se manifiesta como un fenómeno cultural y social, durante el periodo universitario, muchos estudiantes posponen el estudio hasta el último momento, influenciados por expectativas sociales y académicas que dictan las metas que deben perseguir, la presión por obtener buenos resultados y cumplir con un calendario académico riguroso puede fomentar la procrastinación, ya que los estudiantes se sienten abrumados por las demandas.

La sociedad, como miembro activo y pasivo, socializa a los individuos en cuanto a las metas consideradas apropiadas y expresa expectativas que pueden influir en la toma de decisiones de los estudiantes (Hidalgo-Fuentes et al., 2021). La investigación empírica sobre la procrastinación en estudiantes de educación superior ha crecido en los últimos años, enfocándose en describir y comprender las razones detrás de este comportamiento, los estudios han explorado la relación entre la procrastinación y variables como la motivación, el estrés, la evitación de tareas y el rendimiento académico. Sin embargo, la mayoría de estas investigaciones provienen de varios países de Latinoamérica, lo que refleja una tradición en psicología educativa que busca explorar las dinámicas de la procrastinación en el contexto académico (Mejía et al., 2023).

Las metodologías de investigación en procrastinación han evolucionado, incorporando tanto enfoques cuantitativos como cualitativos. Mientras que los enfoques cuantitativos han sido predominantes, los enfoques cualitativos han comenzado a ofrecer una comprensión más profunda de las experiencias individuales de los estudiantes. La investigación narrativa, por ejemplo, permite recopilar historias de vida que revelan significados y patrones en el comportamiento procrastinador (Vázquez, 2021).

METODOLOGÍA

El presente estudio se llevó a cabo con el objetivo de evaluar comportamientos y actitudes de la procrastinación en los estudiantes de primer año de la Unidad Académica de Medicina Veterinaria y Zootecnia de la Universidad Autónoma de Zacatecas, se adoptó un diseño descriptivo y transversal, utilizando una encuesta estructurada de elaboración propia basada en una escala de Likert para medir las actitudes y comportamientos relacionados con la procrastinación en el contexto académico.

La población objetivo del estudio consistió en 117 alumnos de primer año pertenecientes a los grupos A, C y D. Para garantizar la representatividad y minimizar sesgos, se seleccionó una muestra aleatoria de 53 estudiantes. La selección aleatoria se realizó para asegurar la validez de los resultados y reflejar de manera adecuada las opiniones de los diferentes grupos. Se utilizó un cuestionario diseñado específicamente para evaluar la procrastinación, el cual se dividió en cuatro secciones: Hábitos de Estudio, Gestión del Tiempo, Motivación y Emociones, y Estrategias de Superación. Cada sección contenía cinco afirmaciones, y los participantes debieron indicar su nivel de acuerdo con cada afirmación utilizando una escala de Likert que abarcaba respuestas de Muy de acuerdo, De acuerdo, Neutral, En desacuerdo, Muy en desacuerdo.

El procedimiento de recolección de datos se llevó a cabo en varias etapas. En primer lugar, se informó a los estudiantes sobre los objetivos del estudio y se les invitó a participar de manera voluntaria, garantizando la confidencialidad de sus respuestas. La encuesta fue administrada de manera online utilizando la plataforma Google Forms, permitiendo a los estudiantes completar el cuestionario en un entorno cómodo y accesible. Durante este proceso, se brindó asistencia para resolver cualquier duda que pudieran tener sobre las preguntas.

Los datos recopilados fueron almacenados de manera anónima para proteger la privacidad de los participantes, para el análisis de los datos, se empleó la técnica de estadística

descriptiva, para resumir las respuestas, mostrando los porcentajes correspondientes para cada opción. Además, se eligieron las diferentes secciones con el fin de identificar patrones en los hábitos de procrastinación y su relación con la gestión del tiempo, la motivación y las emociones de los estudiantes.

Este enfoque metodológico permitió obtener una comprensión más profunda de la procrastinación en el contexto académico, así como identificar áreas en las que se pueden implementar intervenciones efectivas para mejorar los hábitos de estudio de los estudiantes.

RESULTADOS

Los **hábitos de estudio** se refieren a las prácticas y rutinas que los estudiantes adoptan para organizar su tiempo y esfuerzo en el aprendizaje, lo que influye en la eficacia del estudio y en el rendimiento académico, en este contexto, un 47% de los estudiantes reconocen que a menudo comienzan sus tareas académicas más tarde de lo planeado, lo que indica una tendencia hacia la procrastinación. Además, un 64% de los encuestados no prefieren realizar sus tareas en el último momento, lo que indica que la procrastinación no es una práctica habitual entre ellos, esto refleja una desconexión entre la intención y la acción. Un 42% de los estudiantes siente que su motivación aumenta a medida que se acerca la fecha de entrega, lo que puede contribuir a la procrastinación. Por otro lado, un 34% tiende a evitar tareas que consideran difíciles o aburridas, lo que puede ser un factor que contribuya a este comportamiento, un 56% de los estudiantes se distraen con actividades no académicas cuando tienen tareas pendientes, lo que puede afectar su rendimiento académico.

La **gestión del tiempo** implica planificar y organizar cómo se distribuye el tiempo entre diversas actividades, siendo esencial para maximizar la productividad y cumplir con las responsabilidades académicas. En este sentido, un 38% de los estudiantes siente que tiene dificultades para planificar su tiempo de estudio de manera efectiva. Además, un 41% de los

encuestados considera que tiene un control limitado sobre su tiempo de estudio, lo que podría contribuir a la procrastinación, la mayoría de los estudiantes (57%) no siente que sus actividades extracurriculares interfieran con sus responsabilidades académicas. Sin embargo, un 66% de los estudiantes experimenta ansiedad relacionada con la carga de trabajo, lo que puede llevar a la procrastinación.

La **motivación y las emociones** juegan un papel crucial en el aprendizaje, ya que influyen en la disposición de los estudiantes para participar en tareas académicas y en su bienestar general. En este contexto, un 62% de los estudiantes siente culpa por no haber comenzado sus tareas a tiempo, lo que puede afectar su bienestar emocional. Asimismo, un 41% reconoce que sus hábitos de procrastinación impactan negativamente en su bienestar emocional, un 51% de los encuestados siente que la procrastinación contribuye a su estrés y ansiedad, y otro 51% se siente desmotivado para estudiar, incluso cuando tiene tareas importantes.

Las **estrategias de superación** son métodos y enfoques que los estudiantes pueden adoptar para mejorar sus hábitos de estudio y gestionar la procrastinación, buscando así optimizar su rendimiento académico. En este aspecto, un 72% de los estudiantes ha intentado establecer metas específicas para reducir su procrastinación, lo que indica una conciencia sobre el problema. Sin embargo, solo un 49% utiliza técnicas de gestión del tiempo, lo que sugiere que hay un margen considerable de estudiantes que no lo hace. Además, un 51% de los encuestados no busca apoyo de compañeros o docentes cuando siente que está procrastinando, lo que podría limitar sus esfuerzos para combatir este comportamiento. En cuanto a los resultados, un 57% de los estudiantes ha notado mejoras en su rendimiento académico al abordar la procrastinación, y un 68% muestra disposición para adoptar nuevas estrategias que mejoren sus hábitos de estudio.

DISCUSIÓN

Los resultados de este estudio sobre los hábitos de estudio y la procrastinación entre estudiantes universitarios ofrecen una perspectiva enriquecedora que se alinea con la literatura contemporánea en el campo. La alta prevalencia de la procrastinación, observada en un porcentaje significativo de los encuestados, resalta un fenómeno ampliamente documentado que afecta a muchos estudiantes. Este comportamiento se ha vinculado con altos niveles de ansiedad y estrés, lo que plantea preocupaciones sobre su impacto en el bienestar emocional y el rendimiento académico (Otero-Potosi et al., 2023).

Un aspecto crucial que emerge de los datos es la relación entre la presión del tiempo y la motivación, muchos estudiantes informan que su motivación se intensifica a medida que se acerca la fecha de entrega, sugiriendo un “efecto de urgencia” que, aunque puede parecer beneficioso a corto plazo, podría conducir a un trabajo apresurado y de menor calidad. Este fenómeno ha sido abordado por investigadores como Rosales y Espín (2023), señalan que la procrastinación puede ser un mecanismo de afrontamiento que, si bien proporciona alivio temporal, a menudo resulta en un aumento del estrés y la insatisfacción.

La dificultad en la planificación del tiempo de estudio se presenta como un desafío significativo. La falta de habilidades de gestión del tiempo es un factor que ha sido identificado en múltiples estudios como determinante en la procrastinación autores como (Fuentes et al., 2019) destaca que esta carencia puede contribuir a que los estudiantes se sientan abrumados por sus responsabilidades académicas, perpetuando un ciclo de inacción y estrés que limita su capacidad para cumplir con sus objetivos.

A pesar de estos obstáculos, es alentador observar que una mayoría significativa de los estudiantes ha tomado la iniciativa de establecer metas específicas para combatir la procrastinación. Este esfuerzo refleja una creciente conciencia sobre la necesidad de adoptar estrategias efectivas. Sin embargo, la limitada utilización de técnicas de gestión del tiempo y la

reticencia a buscar apoyo de compañeros o docentes sugieren que aún queda un amplio margen para promover una cultura de colaboración y apoyo en el entorno académico. La investigación reciente de Enriquez (2023) respalda la idea de que el apoyo social puede ser un factor protector contra la procrastinación, lo que subraya la importancia de fomentar redes de apoyo entre estudiantes.

Además, es relevante considerar el trabajo de autores como García et al. (2023), que destacan cómo la procrastinación no solo afecta el rendimiento académico, sino que también tiene implicaciones significativas para la salud mental de los estudiantes. La percepción de que abordar la procrastinación ha llevado a mejoras en el rendimiento académico resalta la efectividad potencial de las intervenciones estratégicas. Este hallazgo sugiere que, al implementar programas que enseñen habilidades de estudio y gestión del tiempo, las instituciones educativas pueden no solo mejorar el rendimiento académico de sus estudiantes, sino también contribuir a su bienestar emocional.

CONCLUSIONES

La investigación sobre la procrastinación en estudiantes de primer año de la Licenciatura en Medicina Veterinaria y Zootecnia de la UAZ ha puesto de manifiesto que este comportamiento es un fenómeno común que impacta de manera significativa tanto en el rendimiento académico como en el bienestar emocional de los estudiantes. Los hallazgos indican que la procrastinación está relacionada con altos niveles de ansiedad y estrés, lo que sugiere que no es simplemente una cuestión de falta de disciplina, sino un comportamiento complejo influenciado por factores psicológicos y emocionales, como la búsqueda de la perfección y la autoconfianza.

Además, se ha observado que muchos estudiantes enfrentan dificultades en la gestión del tiempo, lo que contribuye a su tendencia a procrastinar. A pesar de que una mayoría ha

tomado la iniciativa de establecer metas para combatir este comportamiento, la escasa utilización de técnicas de gestión del tiempo y la falta de búsqueda de apoyo social indican que aún existe un amplio margen para mejorar.

Por lo tanto, es esencial que las instituciones educativas implementen programas que enseñen habilidades de gestión del tiempo y técnicas de estudio, así como que promuevan un ambiente de apoyo y colaboración entre los estudiantes, al abordar la procrastinación de manera integral, se puede no solo mejorar el rendimiento académico, sino también contribuir al bienestar emocional de los estudiantes, preparándolos mejor para enfrentar los desafíos de su formación y su futura carrera profesional, el análisis subraya la importancia de adoptar un enfoque proactivo para combatir la procrastinación, fomentando un aprendizaje significativo y el desarrollo personal en un entorno académico cada vez más exigente.

Declaración de conflicto de interés

Declaro que no existe conflicto de interés en relación con este estudio.

Declaración de contribución a la autoría

Fabiola Lydie Rochin Berumen: conceptualización, investigación, metodología, redacción del manuscrito.

REFERENCIAS

- Acosta, F. P. (2024, June). Incidencia de las variables demográficas sobre la ansiedad y las habilidades sociales en universitarios de Ceuta. In *Formación y aprendizaje continuo en una sociedad sostenible* (pp. 97-117). Dykinson.
- Altamirano Chérrez, C. E., & Rodríguez Pérez, M. L. (2021). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 16-28.

- Alves, P. R. S. D. S., Soares, A. B., & Jardim, M. E. D. M. (2024). Procrastinación, gestión del tiempo y autoeficacia entre estudiantes universitarios. *Psico-USF*, 29, e272658.
- Aspée, J., González, J., & Herrera, Y. (2021). Relación funcional entre procrastinación académica y compromiso en estudiantes de educación superior: Una propuesta de análisis. *Perspectiva educacional*, 60(1), 4-22.
- Baca Sosa, S. R., & Ortega Vivanco, B. S. (2024). Niveles de procrastinación académica en estudiantes de primer semestre de la carrera de psicología Clínica de una universidad privada, Quito 2024 (Bachelor's thesis).
- Calderón, C., Gustems, J., Kirchner, T., Ferreira, E., Oporto, M., & Fernández, M. (2020). Procrastinación, estrés y gestión del tiempo en estudiantes universitarios. *Gestión del tiempo en Educación Superior. Prácticas de eficiencia y procrastinación*, 31-43.
- Chaquina, E., & Rubio, A. D. R. M. (2023). El optimismo y la procrastinación académica en los estudiantes universitarios: *Optimism and academic procrastination in college students. LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 3425-3438.
- Enríquez López, K. F. (2023). Redes de apoyo y procrastinación en la motivación académica.
- Fuentes, J. C. R., Martínez, Á. E. G., & Gurría, R. T. F. (2019). Universitarios de nuevo ingreso y el reto de los hábitos de estudio. *Revista Vértice Universitario*, 12-24.
- Furlan, L. A., & Martínez Santos, G. (2023). Intervención en un caso de ansiedad ante exámenes, perfeccionismo desadaptativo y procrastinación. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 17(1).
- García Álvarez, D., Galiz Álvarez, D. S., & Peña, H. J. (2023). Fortalezas del carácter, malestar emocional y procrastinación académica de estudiantes de Psicología. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*, 10(2), 262-281.

- García Ordinola, I. I. (2024). La procrastinación y el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto Superior Leonardo Da Vinci de Trujillo en el año 2023.
- Garzón Umerenkova, A., & Gil Flores, J. (2017). Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior. *Universitas Psychologica*, 16(3), 124-136.
- Gómez Cano, C. A., Sánchez Castillo, V., & Santana González, Y. (2023). Factores que inciden en la procrastinación académica de los estudiantes de educación superior en Colombia. *Revista Universidad y Sociedad*, 15(4), 421-431.
- Guerra-Pino, J. M., & Reivan-Ortiz, G. G. (2024). Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios ecuatorianos. *MQRInvestigar*, 8(3), 4893-4908.
- Herrera Mora, M. E. D. R. (2020). Influencia de la regulación emocional y procrastinación académica en estudiantes de primer año de psicología de la Universidad Católica de Santa María-2018.
- Hidalgo-Fuentes, S., Martínez-Álvarez, I., & Sospedra-Baeza, M. J. (2021). Rendimiento académico en universitarios españoles: el papel de la personalidad y la procrastinación académica. *European journal of education and psychology*, 14(1), 1-13.
- Lucena, N. F. (2021). Reflexiones de la experiencia docente como aprendizaje. *Educere*, 25(81), 657-667.
- Martinez Villaca, J. E. (2024). Programa pedagógico “Ama Quella” para reducir la procrastinación académica en los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima.
- Mejía, C. R., Chacón, J. I., Torres-Riveros, G. S., Wagner-Nitsch, A. M., Loucel-Linares, S. M., Figueroa-Alfaro, E. G., ... & Corrales-Reyes, I. E. (2023). Factores asociados a la procrastinación académica en estudiantes universitarios de diez países de Latinoamérica. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 42(1).

- Moreno Sasig, C. F. (2025). Evaluación del impacto de las redes sociales en el rendimiento académico de los alumnos de 10mos años de EGB paralelos A y B de la Unidad Educativa Patria.
- Ochoa Silva, W. P., & Pacheco Lamadrid, M. (2024). Procrastinación académica y motivación estudiantil en ingresantes a un instituto de educación superior tecnológico público de Huarmaca–Piura.
- Otero-Potosi, S., Fuertes-Narváez, M. E., Casanova-Imbaquingo, L., Arichábala-Vallejos, D., & Freire-Reyes, K. (2023). La Procrastinación: Una Exploración Teórica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 76-93.
- Quispe Cueva, D. A., & Montero Taboada, C. M. (2022). Procrastinación y salud mental general en estudiantes de psicología de la ciudad de Ambato (Bachelor's thesis, Ambato: Universidad Tecnológica Indoamérica).
- Ramírez, A. S. A., Díaz, R. Y. R., Quispe, W. V., Garcia, M. H., & Ramirez, M. C. (2020). La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos. *Revista Muro de la investigación*, 5(2), 40-52.
- Reyes Catiri, H. G. (2020). Influencia del Student Engagement sobre la Procrastinación Académica en una Institución de Educación Universitaria.
- Rojas Ponce, L. G. (2025). Factores escolares relacionados a la procrastinación académica en la institución educativa Agropecuario–Callería, 2023.
- Romero, M. A. O. (2024). Relación entre procrastinación académica y rendimiento académico: una revisión sistemática, periodo 2020-2024. *Hacedor-AIAPÆC*, 8(2), 228-245.
- Rosales, J. T. E., & Espín, A. D. P. V. (2023). Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios: *Procrastination and Academic Stress in College Students*. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 551-563.
- Salazar, J. A. M. (2022). Una aproximación teórica de la procrastinación. *RENOVACIÓN*, 57.

- Sánchez Acosta, D., Gutiérrez-Monsalve, J. A., Forero Meza, M. F., Echeverri Chavarriaga, I., Gómez Hernández, C. A., & García Salcedo, S. (2024). Factores cognitivos, motivacionales y de procrastinación relacionados con el rendimiento académico en estudiantes de psicología: un estudio descriptivo analítico. *Perspectivas*, 9(1), 60-75.
<https://doi.org/10.22463/25909215.4228>
- Sang, E. J. M. (2024). La procrastinación académica por las clases virtuales en los estudiantes universitarios. *D'Epica*, 2(2).
- Tantalean Terrones, L. J., Del Rosario Pacherras, O., Aguirre Morales, M. T., Livia Segovia, J. H., & Franco Mendoza, J. M. (2024). Estrés, ansiedad y depresión como factores asociados a la procrastinación académica en estudiantes universitarios peruanos. *Comuni@cción*, 15(3), 187-198.
- Vázquez Mendoza, J. A. (2021). Análisis y descubrimiento de patrones de comportamiento en estudiantes de cursos online.
- Vega Baldeon, M. (2025). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de la carrera de psicología en una universidad privada de Lima Sur 2023.