



FACULTAD DE PSICOLOGÍA
Y CIENCIAS SOCIALES

**PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y
BIENESTAR PSICOLÓGICO EN
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

Estudiante: Karen Eugenia Clark

Legajo: 24129

Director/es: Camila Bélen Menéndez

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciatura en Psicología

2026

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del **RIUFLO**. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial 4-0 internacional que siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra en el RIUFLO (seleccionar una opción):

A partir del día de la fecha de aprobación del TFI [x]

A partir de otra fecha, especificar: 13/ 04 / 2026

Lugar y fecha: 13/04/2026

Firma y aclaración del autor: Karen Eugenia Clark

Índice	
Resumen	4
Introducción	5
Delimitación objeto de estudio	5
Planteo del Problema o Justificación	5
Pregunta de investigación:	8
Objetivos	9
Objetivo general:.....	9
Objetivos específicos:	9
Supuestos básicos de investigación	9
Estado del arte	11
Marco Teórico	15
Marco normativo de la educación superior en Argentina	15
Procrastinación académica.....	17
Definiciones: Qué es la procrastinación académica.....	17
Origen y desarrollo histórico de la Procrastinación académica	19
Características de la procrastinación académica.....	21
Clasificación de la procrastinación	25
Dimensiones de la procrastinación académica	26
Bienestar psicológico: conceptualización y antecedentes históricos	27
Definiciones del bienestar psicológico	28
Características del bienestar psicológico	28
Clasificación de bienestar psicológico.....	29
Dimensiones del bienestar psicológico.....	30
Historia del bienestar psicológico en Argentina	31
Bienestar psicológico y procesos en el contexto académico	33
Método	36
Población y muestra.....	37
Instrumento y procedimiento	37
Resultados	39
Categoría 1: Procrastinación académica	40
Categoría 2: bienestar psicológico	43
Relación entre bienestar psicológico y procrastinación académica	46
Discusión	47
Conclusión	51
Aportes y contribución de la investigación.....	53
Limitaciones de la investigación.....	54
Línea de futura investigación.....	55
Propuesta de intervención	56
Referencias.....	61
Anexos	66

“Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios”

Resumen

El presente informe corresponde al Trabajo Integrador Final de la carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de Flores (UFLO), sede Comahue de la provincia de Neuquén y Río Negro, Argentina. La investigación se enmarcó en un enfoque cualitativo y tuvo como objetivo la comprensión profunda de un fenómeno social relativamente nuevo: la procrastinación académica en estudiantes universitarios y su relación con el bienestar psicológico.

Este comportamiento se caracterizó por la postergación crónica de tareas académicas, se presentó como una problemática inquietante en el ámbito de la educación superior. A través de una mirada empírica fenomenológica, se exploraron las vivencias subjetivas de los estudiantes, considerando múltiples dimensiones que permitieron analizar causas, efectos y modos de afrontamiento.

El trabajo buscó aportar al campo académico una reflexión crítica sobre la emergencia y la urgencia de esta temática, proponiendo un acercamiento comprensivo que permitió visibilizar su impacto en el bienestar psicológico de los jóvenes adultos en formación universitaria.

Palabras clave: Procrastinación, Estudiantes, Universidad

Introducción

Delimitación objeto de estudio

La presente investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico en estudiantes que cursan sus estudios en la UFLO, específicamente en la sede Comahue, que incluye estudiantes residentes en las Provincias de Neuquén y Río Negro.

El estudio se enmarcó en una metodología cualitativa, de tipo no experimental, empírico y de corte transversal, orientada a comprender las experiencias subjetivas de los estudiantes y sus efectos emocionales y psicológicos.

Se buscó indagar en las dimensiones del fenómeno procrastinador, su frecuencia y manifestaciones conductuales, así como el impacto que esta conducta tuvo sobre las dimensiones relacionadas con el bienestar psicológico: ansiedad, estrés, autoestima, motivación y satisfacción personal.

La población del estudio estuvo conformada por jóvenes adultos de 22 años en adelante, estudiantes que cursaron una carrera universitaria de grado, a quienes se les aplicó un conjunto de herramientas para recolectar datos cualitativos.

La perspectiva teórica adoptada se inscribió en los marcos del interaccionismo simbólico y la fenomenología, lo que permitió una interpretación situada de los significados que los sujetos asignan a su conducta procrastinadora y a su experiencia de bienestar psicológico.

Planteo del problema

La procrastinación constituye una de las conductas problemáticas más comunes en el mundo y es entendida como el comportamiento irracional de aplazamiento de actividades (Ferrari & Tice, 2007; Riva, 2006; Steel, 2011). Según Steel (2011), las personas que más tienden a procrastinar son estudiantes, especialmente aquellos que se encuentran estudiando

una carrera universitaria. Si bien la procrastinación es un fenómeno que se presentó en distintos ámbitos de la vida social, diversos estudios señalan que adquiere mayor relevancia en el contexto educativo, particularmente en instituciones secundarias, terciarias y universitarias.

Según Borges (2021) la decisión de “aplazar las tareas académicas y luego tener una sobrecarga de trabajo y estudio”, va generando un estado de ansiedad, estrés, sentimiento de minusvalía y culpabilidad, además de impedir el logro de metas llegando a ser un obstáculo significativo en el bienestar físico, psicológico, social y emocional, situación no reconocida por los individuos inmersos en esta problemática.

Desde otra perspectiva, autores como Carranza – Esteban, Hernández Vázquez y Ahuayo – Quispe (2017) postulan lo siguiente: “para un estudiante universitario hay muchos factores que influyen sobre su desenvolvimiento académico” aseverando que, por las características de estos, la principal causa sería la búsqueda, quizás inconsciente, del bienestar psicológico. Desde muy jóvenes algunas personas tienen el hábito de dejar todo para más tarde, pero eso no sería una aseveración absoluta ya que son muchas las causas para que esto suceda. Según estudios realizados, hay niños muy inteligentes que se aburren con la rutina y dejan de prestar atención. Al procrastinar, de manera inconsciente, el niño o el joven en edad de estudiar, hipoteca todo su potencial natural. Todo se deteriora y comienza un proceso de postergación permanente de las tareas y las responsabilidades poniendo su atención en actividades más entretenidas y agradables, pero menos productivas.

Desde otra dimensión, y a lo largo de los años, se presentaron muchas divergencias respecto a la definición de “bienestar psicológico”. Se trataría de un estado positivo del ser humano acerca de sí mismo, definido por su naturaleza subjetiva, que se relaciona con aspectos particulares del funcionamiento psíquico y social. En otras palabras, el bienestar psicológico puede tener efectos importantes en términos saludables teniendo en cuenta que

los mismos presentan un punto de inflexión en la prevención y recuperación de enfermedades, y de esta manera la promoción de bienestar se convierte en un objetivo deseable a nivel social.

Según Haberlo y Hicks (2015) “esto se debe a que es un constructo multidimensional que se basa en una valoración subjetiva, y también que estaría influenciado por el contexto”. Sin embargo, el punto de consenso estaría determinado por lo siguiente: que, al ser un constructo de la psicología positiva, estaría refiriéndose a la satisfacción con la vida y a los aspectos que favorecen nuestro desenvolvimiento y desarrollo en un determinado contexto.

En este sentido, queremos dejar en claro que consideramos a la investigación cualitativa como el método científico apropiado de observación participante ya que está orientado a la recuperación de datos no numéricos y tiene como objetivo dos situaciones: por un lado, la descripción de las cualidades de un fenómeno y por el otro pretende encontrar un concepto que pueda abarcar, empíricamente, una parte de la realidad.

La es una universidad privada y una de sus sedes se encuentran en la ciudad de Cipolletti provincia de Rio Negro Argentina. La misma tiene una población educativa de 4923 con una variada oferta de formación en diferentes disciplinas y dentro de la misma se encuentra la carrera Licenciatura en Psicología. En general los jóvenes y adultos que concurren a la misma, en su gran mayoría, serían de la ciudad de Cipolletti y zona de influencia. En su historia, podemos advertir que esta alta casa de estudios fue creada en la década de los años 90, iniciando su primer ciclo lectivo en 1995 con el objetivo de formar ciudadanos, profesionales, técnicos e investigadores que integren su actualidad disciplinar con las necesidades sociales y ambientales requeridas. Gestiona su accionar desde una mirada global que se inicia a partir de las necesidades locales y regionales.

Hoy la universidad cuenta con dos sedes en las que se desarrollan las actividades de formación, innovación y transferencia, que por razones geográficas una estaría funcionando

en Cipolletti Río Negro y la segunda en la provincia de Neuquén ambas pertenecientes a la Región Comahue. Por su parte en cambio, la sede Buenos Aires se distribuye en 4 edificios; tres en el barrio porteño de Flores y un anexo en la localidad de Bella Vista provincia de Buenos Aires.

En el desarrollo de esta investigación se busca conocer más sobre el nivel de procrastinación y sus motivos en contraposición con el bienestar psicológico además de su relación en estudiantes universitarios de la Universidad de Flores. En este sentido, Cid (2015) afirma que la procrastinación afecta el bienestar psicológico de los alumnos, considero importante conocer la relación entre los fenómenos estudiados los cuales ayudarán en la aplicación de estrategias de enseñanza, desarrollo personal y uso de herramientas que disminuyan conductas procrastinadoras y ayuden a aumentar el nivel de bienestar psicológico en los alumnos a nivel individual y colectivo. Las teorías del desarrollo humano una vez aceptadas en la cultura predominante ya no funcionan simplemente como descripciones de la naturaleza humana y su crecimiento, Jerome Bruner (1998).

Asimismo, estará orientado a determinar los principales motivos de procrastinación y permitirá, siguiendo a Bruner, dirigir la aplicación de técnicas psicológicas a nivel racional, emocional y conductual hacia el control del entorno o autorregulación de la persona.

Para concluir y retomando las premisas iniciales, la presente investigación además de tener un carácter empírico para determinar correlaciones entre las diferentes conductas procrastinadoras, también ofrecerá una mirada comprensiva y brindará recomendaciones para disminuir acciones no deseadas e incrementar aquellas que buscan el desarrollo para el principal elemento del universo académico: Los Alumnos.

Pregunta de investigación:

¿Cómo perciben los estudiantes universitarios la relación entre la procrastinación académica y su bienestar psicológico?

Objetivos

Objetivo general:

Analizar la relación entre procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de Lic. En Psicología de la Universidad de Flores, de la Sede Comahue en las provincias de Neuquén y Río Negro.

Objetivos específicos:

- ❖ Indagar los factores protectores y de riesgo que inciden en la procrastinación.
- ❖ Identificar las condiciones que producen el bienestar psicológico en los estudiantes.
- ❖ Conocer las vivencias y percepciones entre las dimensiones de procrastinación académica y las dimensiones de bienestar psicológico en estudiantes de educación superior.
- ❖ Analizar las vivencias y percepciones de los estudiantes sobre la relación entre las dimensiones de la procrastinación académica y el bienestar psicológico.

Supuestos básicos de investigación

Supuesto 1 - La procrastinación afecta al bienestar psicológico

Las instancias que se fueron superando para arribar a la construcción del dato científico permite plantearlas de la siguiente manera:

- La constante procrastinación en actividades académicas incide de manera negativa en los estudiantes de educación superior y disminuye el bienestar psicológico.

Supuesto 2- El contexto universitario influye en la aparición y mantenimiento de la procrastinación.

Las exigencias académicas, los métodos de enseñanza y las dinámicas sociales entre pares pueden aumentar o reducir los comportamientos procrastinadores.

Supuesto 3- El significado de la procrastinación varía según la experiencia subjetiva.

Desde un enfoque fenomenológico, se asume que cada estudiante interpreta su procrastinación de manera personal, en función de su historia, sus emociones y su contexto educativo. Por ello, comprender la procrastinación implica acceder a los sentidos que los propios actores atribuyen a esa conducta.

Supuesto 4 - La procrastinación académica podría influir en la experiencia de bienestar psicológico de los estudiantes universitarios.

La procrastinación académica se vincula con la experiencia de bienestar psicológico en estudiantes universitarios, siendo percibida como un factor que incide en sus estados emocionales, niveles de motivación y organización personal.

Estado del arte

El estado del arte es una investigación documental que permite registrar todos los conocimientos acumulados, escritos en textos, dentro de un área específica. Es una compilación de resultados de otras investigaciones que sobre el tema de investigación escogido se hayan realizado.

A continuación, se detallan algunas investigaciones:

Un estudio cuantitativo, de diseño no experimental realizado por Mónica Corcoves Ángel; Francisca Ramírez Cortes; Catalina Villafaña Codoceo (2023) en Chile, tuvo como objetivo establecer si existe relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico. La muestra estuvo compuesta por 181 estudiantes de educación superior en Chile. Los resultados indicaron que existe una correlación negativa y significativa entre la procrastinación académica y cuatro dimensiones del bienestar psicológico (autoaceptación, propósito en la vida, crecimiento personal, y relaciones positivas). En dos dimensiones la procrastinación mostró un efecto predictivo.

Por otra parte, en el año 2023 Diego Jarcia – Alvarez; Daniela Galiz; Héctor Peña, realizaron en la Universidad Metropolitana de Caracas Venezuela, un estudio cuantitativo de diseño transversal, correlacional, cuyo objetivo fue evaluar el impacto de las fortalezas del carácter sobre el malestar emocional y la procrastinación académica. La muestra estuvo compuesta por 255 estudiantes de Psicología. Se encontró en los resultados que mayores fortalezas del carácter se asocian con menor procrastinación académica y menor malestar emocional. Esto sugiere que las fortalezas funcionan como factor protector.

María Soledad Menghi (2021) en la Universidad Católica de Paraná Argentina, realizó un estudio cuantitativo, no experimental, descriptivo correlacional de diseño transversal con el objetivo de analizar la relación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios de Psicología. La muestra estuvo compuesta por 64 estudiantes

universitarios que cursan la carrera de psicología. Los resultados mostraron que hay una correlación significativa y positiva entre procrastinación y estrés académico.

Un estudio de enfoque cualitativo llevado a cabo en Argentina por Marina Soledad (2024) tuvo por objetivo conocer la relación entre perfeccionismo (adaptativo/desadaptativo), procrastinación académica y malestar psicológico en estudiantes universitarios argentinos. La muestra estuvo compuesta por 292 mujeres y 103 varones de 18 y 60 años, con el criterio de inclusión que deben ser estudiantes de grado de la Universidad de Buenos Aires y cursar al menos una materia de forma regular. Los resultados revelaron que el perfil de perfeccionismo desadaptativo se asocia con mayores niveles de procrastinación y mayor malestar psicológico. El estudio concluye que el perfeccionismo es un constructo multifacético que incluye tanto aspectos adaptativos como desadaptativos.

García, Jampiere Augusto; Rivas Ramos, Sheila Julissa realizaron en Yurimaguas, Perú un estudio no experimental, correlacional y de corte transversal que tuvo el objetivo de identificar la relación entre el síndrome de burnout y la procrastinación laboral en colaboradores de la Policía de la ciudad de Yurimaguas (2022). La muestra estuvo compuesta por 50 Policías de la Unidad de Orden y Seguridad Policial (SECOSP) de los cuales un 34% fueron participantes femeninos y 64% masculinos. El análisis de los resultados mostró niveles moderados de burnout (aprox. 46%) y niveles moderados de procrastinación (48%). La investigación plantea la existencia de una relación entre ambas variables en ese grupo de colaboradores policiales.

En un estudio cuantitativo, no experimental, correlacional de corte transversal realizado en la universidad católica de Santa María, Arequipa Perú (2022). Se buscó determinar la relación entre procrastinación académica y bienestar psicológico en los estudiantes universitarios de las carreras de Psicología, publicidad y multimedia. La muestra estuvo compuesta por 407 estudiantes entre 18 y 24 años; 112 hombres (27.52%), 295

mujeres (72.48%). Los datos fueron recolectados mediante dos instrumentos de encuestas: La escala de procrastinación académica (EPA) de busko (1998). Y, por otro lado, la escala de Bienestar psicológico de Ryff (versión 39 ítems). Los resultados mostraron que existe una relación negativa significativa de magnitud baja entre procrastinación académica y bienestar psicológico. El estudio concluye con que, a mayor procrastinación, menor bienestar psicológico.

Luna Roció Magnin (2021) realizó en Paraná, Argentina un estudio de investigación cuantitativa de campo; diseño descriptivo – correlacional de corte transversal que tuvo el objetivo de Analizar la relación entre la procrastinación y el estrés académicos en estudiantes Universitarios de Psicología de la UCA, ciudad de Paraná. La muestra estuvo compuesta por 64 estudiantes de la licenciatura en psicología de la UCA. Los datos fueron recolectados mediante un cuestionario sociodemográfico diseñado por la autora de la investigación, Escala de procrastinación: versión adaptada de la escala de procrastinación de Tuckman (adaptación local utilizada en la investigación) y escala de Estrés académico: adaptación argentina del inventario SISCO. Los resultados indicaron que existe una relación positiva significativa entre la procrastinación y estrés académicos, lo que indica que, a mayores niveles de estrés, los estudiantes presentan mayores niveles de procrastinación.

El siguiente estudio buscó determinar la relación entre el síndrome de burnout y la procrastinación en el personal de una empresa de telecomunicaciones, Piura – Chulucanas, 2022. El diseño de la investigación es no experimental de tipo descriptivo correlacional. La muestra estuvo conformada por 55 trabajadores, los cuales fueron evaluados con los siguientes instrumentos: Inventario Burnout de Maslach y el inventario de Postergación activa y pasiva en el entorno laboral. Dentro de los resultados se halló una correlación moderada, en otros resultados se encontró que el 11,5% de los trabajadores se encuentra en un nivel alto de agotamiento emocional.

Un estudio realizado en Perú por Gabriel Tello Chaparro (2022) buscó determinar la influencia de las dimensiones de la procrastinación académicas sobre las dimensiones del bienestar psicológico en estudiantes de institutos públicos. La muestra estuvo compuesta por 152 estudiantes, entre 18 y 37 años. Se utilizaron escala de procrastinación académica; escala de bienestar psicológico. Se examinaron varias dimensiones del bienestar psicológico: aceptación/ control de situaciones, autonomía, vínculos sociales, proyectos. Se obtuvo un hallazgo clave que indica que la dimensión de postergación de actividades académica influye inversamente sobre las dimensiones aceptación/ control de situaciones y proyectos del bienestar psicológico, por otra parte, la dimensión autorregulación académica de la procrastinación no tiene influencia significativa sobre las dimensiones del bienestar psicológico en esta muestra. El estudio concluye que solo la dimensión de postergación de actividades tiene un impacto en algunas dimensiones del bienestar psicológico en esos estudiantes.

Por último, un estudio cuantitativo, no experimental de corte transversal realizado en Lima Metropolitana, Perú (2025), que busca analizar la relación entre el manejo del tiempo y la procrastinación académica, así como el vínculo entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de pregrado mediante un modelo de ecuaciones estructurales. La muestra estuvo compuesta por 301 estudiantes de pregrado entre 18 y 27 años. El instrumento que utilizaron fue el cuestionario de manejo del tiempo; escala de procrastinación académica; escala de estrés académico. Los resultados mostraron que el manejo de tiempo se relaciona con la procrastinación académica y que esta, a su vez, se vincula con el estrés académico. El estudio concluye que el manejo efectivo del tiempo tiene un rol relevante en reducir la procrastinación académica, y que esta procrastinación a su vez está ligada al aumento de indicadores de estrés académico.

Marco teórico

Marco normativo de la educación superior en Argentina

La educación superior en Argentina se encuentra regulada por la ley de Educación Superior (LES) N°24.521, promulgada en 1995 y vigente con sus modificaciones. Esta ley constituye el marco normativo fundamental que organiza el funcionamiento del sistema universitario y no universitario del país. La LES establece los principios, derechos, obligaciones y lineamientos institucionales que orientan las prácticas académicas, los procesos de formación profesional y las condiciones de acceso, permanencia y egreso de los estudiantes.

Según la Ley de Educación Superior (1995), la educación superior argentina se estructura a partir de dos grandes subsistemas:

- a) **el universitario**, compuesto por universidades nacionales, provinciales, privadas y extranjeras con reconocimiento oficial, así como institutos universitarios; y
- b) **el no universitario**, conformado por institutos de educación superior (IES) que imparten carreras de formación docente y técnico - profesional.

Uno de los principios de las LES es el **acceso irrestricto** a las instituciones universitarias públicas en sus carreras de grado, lo que implica que cualquier persona con título secundario puede ingresar sin mecanismos selectivos adicionales, Asimismo, la ley consagra la **autonomía y autarquía universitaria**, permitiendo que las universidades definan sus propios planes de estudio, sistema de evaluación, calendarios académicos y estrategias pedagógicas. Esta autonomía, si bien promueve la excelencia académica y la libertad de cátedra, también exige del estudiante un alto nivel de **autogestión**, **autorregulación del aprendizaje** y capacidad para enfrentar múltiples demandas de manera independiente.

La LES también establece la obligación de garantizar la calidad educativa, exigiendo a través de la Comisión Nacional de Evaluación y Acreditación Universitaria (CONEAU) la acreditación periódica de determinadas carreras, especialmente aquellas consideradas de interés público. Este énfasis en la calidad implica que los contenidos curriculares, las exigencias académicas y los estándares de evaluación suelen ser rigurosos, lo que genera desafíos significativos para la población estudiantil (Ministerio de Educación, 2023).

En este contexto normativo - caracterizado por acceso amplio, autonomía institucional y altos estándares académicos - se estructuran condiciones que inciden directamente en la experiencia estudiantil, particularmente en aspectos como el bienestar psicológico y los comportamientos vinculados a la procrastinación académica. La estructura flexible, la menor supervisión directa y la carga de trabajo intensiva que caracteriza a las universidades argentinas demanda que los estudiantes desarrollen habilidades del manejo del tiempo, estrategias de afrontamiento y recursos de autorregulación.

Diversos estudios señalan que, en sistemas donde los estudiantes deben asumir niveles elevados de autonomía y organización personal, es más frecuente la aparición de conductas procrastinadoras (Gonzales & Richaud, 2021). Esto ocurre porque la ausencia de controles externos, la postergación de tareas extensas y la distribución irregular de evaluaciones aumentan la posibilidad de retrasar las actividades, especialmente cuando existen dificultades en la gestión emocional, en la motivación académica o en el uso estratégico del tiempo.

En relación con el bienestar psicológico es igualmente relevante, ya que la Ley de Educación Superior promueve la formación integral del estudiante, el desarrollo pleno de sus capacidades y la construcción de trayectorias educativas significativas. Sin embargo, las exigencias del sistema pueden impactar negativamente con el bienestar cuando no existen condiciones adecuadas para sostener la permanencia, tales como acompañamiento

institucional, recursos académicos accesibles o programas de apoyo emocional. De esta manera, el bienestar psicológico se vuelve un componente crítico para el rendimiento académico, la permanencia en los estudios y la prevención de conductas procrastinadoras, actuando como un factor protector que contribuye a la adaptación al entorno universitario (Marconi & Fernandez, 2020).

En resumen, comprender el marco normativo que rige la educación superior en Argentina resulta fundamental para analizar los fenómenos de la procrastinación académica y bienestar psicológico. Al promover el acceso amplio y la autonomía, configura un escenario donde las demandas de la autorregulación aumentan, y donde el bienestar de los estudiantes se vuelve determinante para su desempeño, su trayectoria formativa y su capacidad para enfrentar las exigencias del sistema. Bajo este contexto, fundamenta la necesidad de estudiar ambos constructos en la población universitaria argentina.

Procrastinación académica

Definiciones: Qué es la procrastinación académica

Procrastinar no es un asunto de holgazanería, sino de manejo de las emociones

Por Charlotte Lieberman 26 de marzo de 2019

“Si alguna vez has postergado una tarea importante para, digamos, poner en orden alfabético las especias en tu alacena, sabes que no sería justo describirse como flojo”.

Después de todo, ordenar alfabéticamente requiere concentración y esfuerzo —y, oye, tal vez hasta te esmeraste en limpiar cada frasco antes de ponerlo en su lugar—. Y no es como que te hayas ido de fiesta con tus amigos o te hayas puesto a ver Netflix. Estás limpiando, ¡es algo de lo que estarían orgullosos tus padres! No es pereza o mala gestión del tiempo.

La procrastinación también deriva de la palabra del griego antiguo *akrasia*, hacer algo en contra de nuestro mejor juicio. “Es hacerse daño a uno mismo”, dijo Piers Steel, un

profesor de Psicología Motivacional en la Universidad de Calgary y el autor de *The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done*.

Esa autoconciencia es una pieza clave para entender por qué procrastinar nos hace sentir mal. Cuando procrastinamos, no solo somos conscientes de que estamos evadiendo la tarea en cuestión, sino también de que hacerlo es probablemente una mala idea. Y, aun así, lo hacemos de todas maneras. “Esta es la razón por la que decimos que la procrastinación es esencialmente irracional”, dijo Fuschia Sirois, una profesora de Psicología en la Universidad de Sheffield. “No tiene sentido hacer algo que sabes que tendrá consecuencias negativas”. Agregó: “Las personas se enganchan en este círculo irracional de procrastinación crónica debido a una incapacidad para manejar estados de ánimo negativos en torno a una tarea”.
¿Procrastinamos debido a estados de ánimo negativos?

En breve: sí.

La procrastinación no es un defecto del carácter o una maldición misteriosa que ha caído en tu habilidad para administrar el tiempo, sino una manera de enfrentar las emociones desafiantes y estados de ánimo negativos generados por ciertas tareas: aburrimiento, ansiedad, inseguridad, frustración, resentimiento y más.

“La procrastinación es un problema de regulación de emociones, no un problema de gestión de tiempo”, dijo Tim Pynchyl, un profesor de Psicología y miembro del Grupo de Investigación sobre Procrastinación en la Universidad Carleton en Ottawa, Canadá.

El vocablo procrastinación proviene del término latín “procrastinare”, que significa postergar las cosas para otro día (Álvarez, 2010). La Real Academia Española define este concepto sencillamente como la acción de “diferir o aplazar” (Guzmán Pérez, 2013), pero el significado real de dicho término implica más que solo eso. También deriva del vocablo griego AKRASIA que postula hacer algo en contra de nuestro mejor juicio. No sería un asunto de holgazanería, por el contrario, se refiere a la pérdida del manejo de las emociones.

Desde otra corriente epistemológica, Steel (2007, 2011) acerca de la procrastinación como un hábito, a través del cual, las personas postergan o retrasan voluntariamente la realización de acciones previstas, poniendo excusas sin fundamento a pesar de que son conscientes de las consecuencias poco favorables que esto genera. Elegir un curso de acción sabiendo las pérdidas que este trae consigo hace de la procrastinación una conducta irracional (Burka y Yuen, 1983).

Por su parte Ferrari y Díaz Morales (2007) postulan que la procrastinación es el retraso innecesario de una tarea importante; las personas que poseen este hábito tienden a tener conductas de auto sabotaje, carecen de autorregulación y justifican el retraso de sus obligaciones a razones ajenas de su propio actuar.

Hooda y Devi (2017) señalan que las posibles causas de la procrastinación son: la poca capacidad de gestionar el tiempo, los bajos niveles de concentración y el deficiente sentido de responsabilidad. Además, de la ansiedad y el miedo por un posible fracaso, las expectativas irracionales sobre el propio desempeño, el perfeccionismo, los procesos cognitivos inexactos, la falta de motivación y las pocas habilidades organizativas provocan una baja autoeficacia.

Cabe señalar que esta problemática está presente en diversos ámbitos de nuestra vida: El ámbito académico, el campo laboral, familiar, profesional, etc. (Angarita, 2012) alcanzarían consecuencias negativas para el estado de ánimo de las personas y en general para el bienestar psicológico, emocional y social (Guzmán Pérez, 2013).

Origen y desarrollo histórico de la Procrastinación académica

Desde otra óptica, es posible afirmar que durante los años setenta la procrastinación emergió como un tema relevante en el ámbito de la investigación. Investigadores como Ferrari, Johnson y Mc Cown (1995) señalan que pensadores previos, entre ellos Sigmund Freud y sus seguidores, analizaron aspectos afines a la procrastinación; sin referirse a ella

explícitamente, abordaron conceptos como la evasión de tareas y la ansiedad, considerándolos manifestaciones del inconsciente para alertar al ego sobre los posibles daños que implican ciertas actividades, lo que da lugar a posponerlas.

Más adelante autores como Ellis y Knaus (como se citó en Ferrari et al., 1995) comenzaron a estudiar la procrastinación desde distintas corrientes teóricas, lo que dio lugar a la producción de numerosos trabajos científicos posteriores como los de Solomon y Rothblum (1984), Lay (1986) y Ferrari, 1969) entre otros, en los que se aborda este fenómeno desde diversos enfoques. En una primera etapa estos estudios se centraron en medir la procrastinación y en comprender las razones por las cuales las personas postergan tareas, así como analizar su relación con aspectos como la depresión y la ansiedad (Ferrari et al., 1992).

Actualmente diversas investigaciones han postergado información relevante, señalando diferencias en la tendencia a procrastinar según características sociodemográficas, tales como el sexo, la edad, el nivel socioeconómico, el estado civil, el nivel educativo, la cantidad de hijos y el lugar de residencia. En este sentido algunos estudios indican que los jóvenes y adultos jóvenes particularmente varones, tienden a presentar mayores niveles de procrastinación (Carranza & Ramirez, 2013; Day et al., 2000; Steel & Ferrari, 2013).

Cabe añadir que el interés en la procrastinación fue en aumento, generando también debates dentro de la comunidad académica. A raíz de ello, se crearon diversas escalas para su medición, destacándose: la General Procrastination Scale (GPS) de Lay (1986), la Procrastination Assessment Scale–Student (PASS) de Solomon y Rothblum (1984), la Escala de Procrastinación de Tuckman (1991), la Irrational Procrastination Scale (IPS) de Steel (2010) y la Pure Procrastination Scale (PPS), también desarrollada por Steel (2010). Sin embargo, este informe no profundiza en dicho apartado, ya que escapa del enfoque del presente trabajo, y se menciona únicamente como referencia científica.

Características de la procrastinación académica

El PASS (el pasar) enunciado propuesto por Solomon y Rothblum, es uno de los instrumentos más empleados para medir la procrastinación académica (Kim & Seo, 2015) ya que es una escala con buenas propiedades psicométricas. Por su parte, también Kim y Seo en su investigación (2015) exploraron el nivel de procrastinación como la frecuencia de conductas dilatorias y también los motivos por las que los participantes procrastinaban, es decir, comparándolos con la nota final de la clase que pasaban. Estas en un porcentaje relativamente importante encontraron que los participantes, casi siempre, procrastinaban al hacer un ensayo, en menor medida otro segmento social lo hacía casi siempre al estudiar para exámenes y otros lo hacían con tareas semanales de lectura. Se tomaron en cuenta un determinado conjunto de razones por las que los estudiantes procrastinan. Algunas de las características se definen a continuación. Entre estas podemos mencionar:

La **ansiedad** ante la evaluación puede entenderse como un proceso de anticipación ansiosa que surge a partir del miedo a ser evaluado negativamente por los demás. Este fenómeno implica en primer lugar, un temor hacia la valoración del yo social y en segundo lugar una preocupación por las posibles consecuencias de esa evaluación, lo que genera un estado de ansiedad previo a la situación evaluativa (Trower et al., 1990). En este sentido, la presencia de este tipo de experiencias contribuye a comprender por qué la procrastinación ha sido abordada como un comportamiento de carácter desadaptativo (Kim & Seo, 2015).

La **baja autoestima** constituye otra de las características asociadas a la procrastinación y se manifiesta cuando una persona se percibe a sí misma de manera negativa. Diversos estudios han vinculado la baja autoestima con la procrastinación (Ferrari, 1994; Steel, 2007; rebetez et al., 2015). En este sentido, la autoestima puede entenderse como la evaluación global que una persona realiza sobre si misma (Sowislo& Orth, 2013). Por lo tanto, una baja autoestima implica una autopercepción negativa, tal como lo plantea Riso

(2009). Del mismo modo, Belkis y Duru (2012) encontraron que la autoestima influye en el miedo al fracaso y en la procrastinación de modo que niveles más altos de autoestima se relaciona con menores niveles de miedo al fracaso y menor tendencia a procrastinar.

La dependencia se refiere a la atención que el estudiante presta a sus compañeros o profesores acerca de los trabajos que se deben entregar. Solomon y Rothblum (1984) plantearon, además, otros motivos para la procrastinación como: la **aversión a la tarea** y pereza, que hace referencia al rechazo o repulsión que sienten los estudiantes hacia la tarea académica presente; la **dependencia**, que se refiere a la atención que el estudiante presta a lo que hacen sus compañeros y profesores sobre el trabajo que hay que entregar; y el poco asertividad que lleva a que los estudiantes no puedan pedir información o ayuda cuando la necesitan.

La baja asertividad, lleva a que los estudiantes no puedan pedir información o ayuda cuando lo necesitan.

La presión social es cuando los estudiantes hacen algo para desviarse de su conducta para ganar aprecio social. Bursztyn y Jensen (2015) definen a la **presión social** o “peer pressure” como la situación en el que los estudiantes hacen algo para desviarse de su conducta normal para ganar aprecio social o evitar pérdidas sociales. Por su parte, Solomon y Rothblum (1984) tradujeron esta variable en dos ítems que describen la presión social como conductas realizadas por la persona para tratar de pertenecer al grupo y no ser juzgada por los demás.

El **miedo al éxito** no surge tanto por la idea de alcanzar el éxito en si mismo, sino por las posibles consecuencias que este puede implicar, como la pérdida de relaciones o cambios en el ambiente social. En este sentido, Stanculescu (2013) plantea que este tipo de miedo se vincula con aquello que la persona percibe que puede perder al lograr sus objetivos. De manera similar, Solomon y Rothblum (1984) lo operacionalizaron a través de conductas que

reflejan la preocupación por una posible pérdida de estatus o aceptación social al destacarse por encima de otros, esta percepción puede llevar a que la persona procrastine como forma de evitar dicha consecuencia.

Por otro lado, la pereza se vincula a la falta de energía o motivación para llevar a cabo las tareas académicas. En este sentido, Solomon y Rothblum (1984) la vinculan con conductas relacionadas con la falta de iniciativa y el desinterés por comenzar o finalizar actividades. En la misma línea, Özer et al. (2009) encontraron que las mujeres con altos niveles de procrastinación tienden a postergar tareas tanto por pereza como por miedo al fracaso.

Del mismo modo **el perfeccionismo** se entiende como la tendencia a establecer y perseguir objetivos elevados y, en muchos casos poco realistas (Hewitt & Flett, 1991). Este rasgo se ha relacionado con la procrastinación ya que la excesiva exigencia puede generar bloqueos frente a la tarea. En este sentido, Ferrari et al. (1995) señalan que la procrastinación ha sido relacionada a ciertos estilos de personalidad. En la actualidad, distintos autores abordan este fenómeno desde la teoría de las diferencias individuales, particularmente desde el modelo de los cinco factores de la personalidad (McCrae & Costa, 2003; Schouwenburg & Lay, 1995; Shih, 2016; Steel, 2007).

En esta línea, Onwuegbuzie (2000) encontró que los procrastinadores tienden a actuar más por miedo al fracaso que por el deseo de alcanzar una meta. Estudios previos demostraron que la procrastinación académica se relaciona de manera significativa con el perfeccionismo social, es decir con la necesidad de cumplir con las expectativas de los demás que con las propias (Ferrari, 1992).

Por otro lado, la rebelión ante el control puede entenderse como una respuesta asociada al rechazo de tareas impuestas por otros, vinculada también a dificultades en la organización del tiempo, el miedo al fracaso y la aversión hacia la tarea. En este sentido Özer

(2009) encontró que los estudiantes hombres tienden a procrastinar con mayor frecuencia por este motivo, ya que experimentan incomodidad al realizar actividades que no han sido elegidas por ellos mismos. En relación con esto, Solomon y Rothblum (1984) describen esta dimensión a partir de conductas que reflejan el rechazo del control ejercido por figuras de autoridad. A su vez los autores vinculan la procrastinación con una inadecuada administración del tiempo, señalando que las personas que procrastinan suelen presentar dificultades para organizar sus actividades, gestionar su tiempo de manera eficiente y enfrentar tareas percibidas como demandantes. En sus hallazgos, identificaron que la mala gestión del tiempo constituye una de las razones más frecuentes de la procrastinación. Del mismo modo Solomon y Rothblum (1984) describen la toma de riesgo como una variable asociada a la procrastinación en la cual la persona experimenta cierta emoción al posponer tareas en momentos cercanos a la fecha límite. Schouwenburg (1992) encontró que esta variable también se relaciona con distintos rasgos de la personalidad.

El miedo al fracaso ha sido definido como una reacción ante la percepción de amenaza y las posibles consecuencias negativas de no alcanzar determinados objetivos (Belkis & Duru, 2012; Birney et al., 1969, como se citó en Haghbin et al 2012). Por su parte Steel (2007) lo describe como una variable que integra distintos componentes entre ellos el miedo a fallar, la ansiedad, el perfeccionismo social y la inhibición conductual. Asimismo, Solomon y Rothblum (1984) encontraron diferencias según el género en relación con esta variable, señalando que las mujeres presentan más niveles de miedo al fracaso en comparación con los hombres.

Clasificación de la procrastinación

Abad (2019) citando a Ferrari, Johnson & McCown (1995) señala que la procrastinación dependiendo a su frecuencia y contexto en la que se presenta, puede clasificarse en:

Procrastinación situacional.

Se refiere a cuando la persona ocasionalmente siente indecisión al momento de elegir aspectos sin importancia de la vida diaria, como, por ejemplo: cocinar, realizar el aseo del hogar, entre otros. Esta conducta es provocada por la carencia de la capacidad de gestionar el tiempo Rodríguez y Clariana, (2016) y afecta a un área específica de la vida del individuo (Milgram, 1992).

Procrastinación crónica.

Se manifiesta cuando la dilación se vuelve un comportamiento invasivo que afecta más de un área en la vida de la persona. En estos casos, el individuo presenta un patrón repetitivo en el que aplaza tareas y responsabilidades que son consideradas como prioritarias, experimentando emociones negativas y consecuencias desadaptativas (Quant & Sánchez, 2012).

Procrastinación académica

La procrastinación académica es un fenómeno que inicia en la secundaria y perdura hasta la educación superior. Las investigaciones indican que de 80 a 95% de estudiantes en la etapa universitaria caen en la procrastinación, de este porcentaje el 75% se considera a sí mismo como procrastinador y casi el 50% procrastina de manera problemática (Steel, 2011).

Como podemos observar en los datos encontrados, los porcentajes son considerables e indican la postergación de obligaciones en los estudiantes. Además, informan que frecuentemente este hábito ocupa más de un tercio de sus actividades diarias siendo los más

preocupante y también que dichos números parecen estar en permanente aumento (Steel, 2011).

Desde otra perspectiva, la procrastinación académica para Eckermann y Gross (2007) es un comportamiento dinámico que está en constante cambio ya que tiene relación a variables de los procesos tanto de enseñanza como de aprendizaje. Las características de las tareas que los estudiantes deben realizar, la metodología de enseñanza por parte de los docentes y otros factores con los que el alumno interactúa, son fundamentales en este proceso.

La procrastinación académica se manifiesta como un hábito de carácter irracional en el cual, el estudiante, sin ninguna razón aparente, decide posponer una tarea académica valorada como importante, y a causa de dicha determinación se produce un desencadenamiento personal acompañado de un malestar emocional subjetivo (Borger Carbajal et al., 2021).

Dimensiones de la procrastinación académica

Autorregulación del aprendizaje. La autorregulación es un proceso a través del cual el estudiante, de manera efectiva e independiente, activa y mantiene sentimientos, pensamientos y comportamientos con el objetivo de lograr sus metas (Pintrich, 2000).

Postergación de actividades. Dominguez, Villegas y Centeno (2014), señalan que la procrastinación académica se basa fundamentalmente en la postergación de actividades, que es el retrasar la ejecución de tareas. Esta forma de actuar trae como consecuencia que los estudiantes no tengan un buen rendimiento y esto sea un impedimento para que logren sus objetivos.

Consecuencias de la procrastinación académica

Pardo y Perilla (2014) indican que la discrepancia entre lo que el estudiante debe hacer y lo que realmente hace, trae elevados niveles de angustia psicológica, por lo que sus

niveles de bienestar disminuyen. Asimismo, Gil-Tapia y Botello - Principe (2018) también encontraron una relación significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes universitarios. En su estudio realizado con 290 participantes, observaron que el 34.1% presentó niveles de ansiedad entre mínimos y moderados y que esta variable se asoció de manera significativa con la postergación de actividades.

La investigación demuestra que procrastinar es uno de los principales obstáculos para el rendimiento académico (Hooda & Devi, 2017) ya que puede llevar al estudiante al fracaso e incluso la deserción universitaria (Moreta- Herrera & Durán- Rodríguez, 2018).

Bienestar psicológico: conceptualización y antecedentes históricos

El bienestar psicológico constituye uno de los ejes fundamentales en la investigación contemporánea sobre salud mental, educación y desarrollo humano. Su estudio se ha expandido de manera significativa en las últimas décadas, especialmente a partir del surgimiento de la Psicología Positiva y del interés por comprender no sólo las causas del malestar, sino también los factores que permiten a las personas **floreecer, desarrollarse y funcionar óptimamente** (Seligman, 2011). A diferencia de los modelos tradicionalmente centrados en la patología, el bienestar psicológico propone una mirada integral, dinámica y multidimensional sobre lo que implica “estar bien”, reconociendo que la salud mental es más que la ausencia de trastornos: es la presencia de recursos personales, vínculos saludables y un sentido vital que orienta las acciones (Keyes, 2002; Ryff & Keyes, 1995).

En términos generales, el bienestar psicológico se vincula con la capacidad del individuo para desarrollar su potencial, afrontar los desafíos vitales, construir relaciones significativas y experimentar su vida como valiosa y coherente. Este enfoque integra aspectos emocionales, cognitivos, conductuales y sociales, y se encuentra influido por características individuales como por factores contextuales, socioculturales e históricos (Deci & Ryan, 2008).

Definiciones del bienestar psicológico

Uno de los modelos es el propuesto por Carol Ryff (1989), quien conceptualiza el bienestar psicológico como un conjunto de **seis dimensiones del funcionamiento** óptimo que incluyen: autoaceptación, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal, relaciones positivas y propósito de vida. Desde esta perspectiva, estar psicológicamente bien implica **crecer, comprenderse a uno mismo, tomar decisiones autónomas, establecer vínculos significativos y orientarse hacia metas con sentido.**

Por otro lado, Deci y Ryan (2008), desde la Teoría de la Autodeterminación sostienen que el bienestar se basa en la satisfacción de tres necesidades psicológicas básicas; autonomía, competencia y vinculación. Cuando estas necesidades se ven satisfechas, las personas pueden autorregularse de forma saludable, experimentar motivación intrínseca y desarrollar bienestar sostenible.

Por su parte, Keyes (2002) propone el modelo continuo de la salud mental, que combina dimensiones emocionales, psicológicas y sociales para evaluar el nivel general de funcionamiento. Este enfoque se distingue entre florecimiento (funcionamiento óptimo), funcionamiento moderado y languidecimiento, representando un continuo que coexisten con la presencia o ausencia de síntomas psicológicos.

Características del bienestar psicológico

El bienestar psicológico presenta una serie de propiedades fundamentales que permiten comprenderlo como un contexto complejo y dinámico:

Multidimensionalidad

El bienestar no se reduce a la emoción positiva o la satisfacción vital; incluye dimensiones cognitivas, afectivas, relacionales, existenciales y conductuales (Diener, 2000). Por ello, los modelos contemporáneos reconocen la coexistencia de múltiples dominios que conforman la experiencia subjetiva del bienestar.

Carácter dinámico y contextual

El bienestar cambia a lo largo de la vida y depende de los recursos internos del individuo como de los contextos socioculturales en los que se desarrolla. Factores como apoyo social, condiciones económicas, prácticas educativas y clima emocional influyen directamente en sus niveles (Vazquez et al., 2019).

Orientación hacia el desarrollo personal

A diferencia del placer inmediato, el bienestar psicológico enfatiza el despliegue del potencial humano, la búsqueda de metas significativas y el aprendizaje continuo (Ryff, 1989).

Rol como factor protector

Actúa como factor protector al estrés, los trastornos emocionales y los comportamientos desadaptativos, favoreciendo la resiliencia y la adaptación positiva (Keyes, 2002).

Anclaje sociocultural

La forma en que las personas entienden y expresan su bienestar depende en gran medida de los valores, normativas y tradiciones culturales. En contextos latinoamericanos, las relaciones sociales y el sentido comunitario juegan un papel central (Vázquez et al., 2019).

Clasificación de bienestar psicológico

Modelo hedónico:

El enfoque hedónico define el bienestar como la presencia de emociones positivas, la ausencia de emociones negativas y la satisfacción con la vida. Autores como Diener (2000) lo entienden como una evaluación subjetiva del propio bienestar emocional.

Modelo eudaimónico

Se centra en el desarrollo personal, el propósito de vida y el funcionamiento pleno. Autores como Ryff (1989) y Deci y Ryan (2008) representan esta perspectiva que entiende la “buena vida” como aquella orientada al crecimiento y la autorrealización.

Dimensiones del bienestar psicológico

El modelo Ryff (1989), uno de los más influyentes utilizados internacionalmente, propone que el bienestar psicológico no es algo único o estático, sino que se compone de distintas dimensiones que reflejan cómo las personas se desarrollan y se relacionan consigo mismas y con su entorno. Estas dimensiones permiten comprender el bienestar de una manera más amplia, no solo desde lo emocional, sino también desde aspectos personales, sociales y de sentido de vida. A continuación, se desarrollan cada una de ellas:

Autoaceptación

Hace referencia a la capacidad de tener una actitud positiva hacia uno mismo, reconociendo tanto las cualidades como las limitaciones. No se trata de verse de manera idealizada, sino de poder aceptar la propia historia personal, incluyendo experiencias positivas y negativas. Cuando esta dimensión está desarrollada la persona suele sentirse más segura de sí misma y menos afectada por la autocrítica excesiva. En el ámbito académico, esto influye en cómo los estudiantes enfrentan errores o dificultades sin que eso afecte de manera negativa su autoestima.

Autonomía

Se refiere a la capacidad de tomar decisiones propias y actuar de acuerdo con los propios valores, sin depender demasiado de la aprobación de los demás. Las personas autónomas pueden sostener sus elecciones incluso frente a presiones del ambiente. En el entorno universitario, esta dimensión es especialmente importante, ya que los estudiantes necesitan organizarse, tomar decisiones sobre su trayectoria y responsabilizarse por el proceso de aprendizaje.

Dominio del entorno

Implica la capacidad de manejar las demandas del contexto de manera eficaz, así como de generar condiciones que favorezcan el propio bienestar. No solo se trata de

adaptarse, sino también de poder intervenir en el entorno cuando es necesario. En los estudiantes universitarios esto se ve reflejado en la organización del tiempo, el cumplimiento de tareas y la capacidad de responder a las exigencias académicas.

Relaciones positivas con los demás

Se refiere a la posibilidad de establecer vínculos significativos con otras personas, basados en la confianza, la empatía y el apoyo mutuo. El bienestar no depende únicamente de lo individual, sino también de la calidad de las relaciones que se construyen, en el ámbito universitario, contar con redes de apoyo —como compañeros, docentes o familia— puede ser un factor importante para sostener la trayectoria educativa.

Propósito en la vida

Consiste en tener objetivos y metas que orienten la vida y les den sentido a las acciones cotidianas. Las personas que cuentan con un propósito suelen mostrar mayor motivación y compromiso, incluso frente a situaciones difíciles. En el caso de los estudiantes, esta dimensión se vincula con el sentido que le otorgan a su carrera y a su formación académica.

Crecimiento personal

Representa la capacidad de seguir desarrollando, aprender cosas nuevas y enfrentar desafíos. Implica una actividad frente al cambio y al propio desarrollo. En el entorno educativo, esta dimensión se relaciona con el interés por aprender, la apertura a nuevas experiencias y la capacidad de adaptarse a las demandas académicas,

Historia del bienestar psicológico en Argentina

El desarrollo del concepto **bienestar psicológico** en Argentina ha seguido una trayectoria particular, marcada por las transformaciones socioculturales del país como por la incorporación progresiva de enfoques internacionales. Si bien la psicología argentina tuvo durante décadas un énfasis predominante en corrientes clínico - terapéuticas, especialmente el

psicoanálisis, a partir de los años 80 comenzó a consolidarse un interés por la salud mental positiva, la calidad de vida y los factores protectores del desarrollo humano.

Durante el periodo 1980 - 1990, los primeros estudios vinculados al bienestar se relacionaron con temas de salud comunitaria, resiliencia, apoyo social y calidad de vida en distintos grupos sociales. Debido a la influencia de la psicología social latinoamericana y los enfoques humanistas, esta etapa introdujo nociones centrales como sentido vital, proyecto personal, contexto socio comunitario y participación colectiva, que más adelante dialogaron con los marcos teóricos internacionales del bienestar psicológico.

En los años 2000-2010, el campo experimentó una expansión significativa. La entrada a la psicología positiva en universidades y equipos de investigación impulsó la adopción de modelos teóricos como de Ryff, Deci y Ryan, Diener y Keyes, integrando dimensiones de hedonismo y eudemonismo. Se incrementaron las investigaciones en Universidades Nacionales - como UBA, UNC, UNLP, UNCo, UCA Y UFLO - sobre el bienestar en poblaciones universitarias, docentes, trabajadores y adultos mayores. Durante este periodo se realizaron las primeras adaptaciones locales de instrumentos para evaluar el bienestar, como las escalas de Ryff, lo que permitió iniciar estudios con mayor rigor metodológico.

Entre 2010 y 2020, el bienestar psicológico se consolidó como un constructo transversal en diversas áreas, incluyendo psicología educativa, organizacional, de salud comunitaria. Investigaciones argentinas comenzaron a articular el bienestar con variables como estrés académico, afrontamiento, satisfacción vital, resiliencia, apoyo social, clima institucional, hábitos de estudio, además de nuevas temáticas relevantes para la población joven, como uso de tecnologías, calidad de sueño y estrategias de regulación emocional. Esta diversificación promueve una comprensión más amplia de los factores que favorecen o dificultan el bienestar en contextos locales.

Finalmente, en el periodo 2020 - 2025, la pandemia de COVID - 19 marcó un punto de inflexión, estimulando una gran cantidad de estudios centrados en el bienestar emocional, salud mental positiva, apoyo social percibido, malestar psicológico, y condiciones de estudio y trabajo en ambientes virtuales. Se fortalecieron líneas de investigación sobre bienestar académico en estudiantes universitarios argentinos, especialmente en relación con procrastinación, estrés, ansiedad académica, percepción de autoeficacia, generando insumos relevantes para políticas educativas, programas de acompañamiento y estrategias de promoción de salud mental.

En la actualidad el bienestar se ha convertido en un eje central de la investigación científica argentina. Se observa una integración entre los modelos internacionales y las necesidades y realidades locales, que permite comprender el bienestar no solo como un estado individual, sino como un fenómeno vinculado a las condiciones socioculturales, educativas y económicas del país.

Bienestar psicológico y procesos en el contexto académico

En los últimos años el bienestar psicológico comenzó a pensarse no solo desde su definición, sino también desde los procesos que sostienen la vida cotidiana.

Esto permite considerar cómo las personas afrontan las demandas del entorno, regulan sus emociones y desarrollan recursos personales como estrategias de afrontamiento y habilidades de autorregulación, que les permite adaptarse a situaciones de alta demanda y exigencia.

En este sentido, la **teoría del afrontamiento** propuesta por Richard Lazarus y Susan Folkman (1984) permite comprender cómo las personas evalúan y responden a situaciones estresantes. Los autores consideran que el **bienestar psicológico** no depende únicamente de las condiciones externas, sino de la interpretación que la persona realiza de determinadas situaciones y los recursos de afrontamiento que se ponen en juego. Esto permite comprender

que ante altas demandas los estudiantes pueden experimentar distintos niveles de bienestar según sus estrategias cognitivas y emocionales.

En un ámbito universitario las demandas, la presión por el rendimiento, la organización del tiempo y la necesidad de compatibilizar estudios con otras responsabilidades como el trabajo o la vida familiar y/o social. En este contexto la forma en que los estudiantes perciben y gestionan las exigencias académicas, determina su bienestar psicológico, pudiendo favorecer procesos de adaptación o por el contrario generar malestar emocional.

La **noción de autoeficacia** propuesta por Albert Bandura (1997) aporta una teoría relevante que permite entender el bienestar en el ámbito académico. La autoeficacia se refiere a la creencia en la capacidad para organizar y ejecutar acciones necesarias para alcanzar determinados objetivos, en estudiantes universitarios los niveles elevados de autoeficacia se relacionan con mayor motivación, persistencia frente las dificultades y menor probabilidad de sentir estrés, lo cual impacta de manera positiva en su bienestar psicológico. En cambio, bajos niveles de autoeficacia pueden generar inseguridad, evitación de tareas y dificultades en la autorregulación del aprendizaje.

Del mismo modo, recientes investigaciones han destacado el papel de la regulación emocional como proceso central en la percepción del bienestar, por su parte James Gross (2002) plantea que la forma en que las personas gestionan sus emociones influye directamente en su capacidad para gestionar emociones de manera efectiva frente a determinadas situaciones. Es decir, la capacidad de identificar, comprender y regular estados emocionales negativos resulta clave para sostener el bienestar en contexto de alta demanda académica. Cuando estas habilidades no se desarrollan, puede aparecer como resultado respuestas evitativas frente a las tareas, incrementando el malestar y dificultando el desempeño académico.

En relación con lo planteado anteriormente resulta relevante incorporar la relación entre procesos psicológicos y procrastinación académica, ya que diversos estudios han señalado que la postergación de tareas no responde únicamente a una mala gestión del tiempo, sino que se encuentra estrechamente vinculadas a dificultades de regulación emocional y en la percepción de autoeficacia. En este sentido los estudiantes tienden a evitar actividades que le generen mayores niveles de ansiedad, inseguridad o miedo al fracaso, optando por conductas que le brindan un alivio inmediato, aunque esto implique consecuencias negativas a largo plazo.

De esta manera es posible comprender que el bienestar psicológico y la procrastinación académica se encuentran directamente relacionados conformando un proceso dinámico en el cual los recursos personales —como la autoeficacia, las estrategias de afrontamiento y la regulación emocional— actúan como factores protectores frente a las demandas del ámbito universitario. Cuando estos recursos son adecuados, favorecen el compromiso académico, la organización del tiempo y una trayectoria universitaria más satisfactoria, en cambio cuando resultan insuficientes pueden dar lugar a conductas procrastinadoras incrementando el estrés y deterioro del bienestar.

En resumen, el bienestar psicológico en estudiantes universitarios no se puede entender de manera aislada, sino en relación con los procesos cognitivos, emocionales y medio ambientales que intervienen en su recorrido académico. Esta perspectiva permite integrar los distintos aportes desarrollados en el presente marco teórico y a su vez fundamenta la importancia de analizar la relación entre procrastinación académica y bienestar psicológico, considerando ambas variables como parte de un mismo entramado que influye en la trayectoria y el desarrollo de los estudiantes universitarios.

Método

El presente Trabajo Final Integrador tuvo por objetivo comprender la relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de Flores, sede Comahue. Se buscó conocer las vivencias y percepciones de los estudiantes en relación con la postergación de tareas académicas, las variables que influyen en dicha conducta y las condiciones que favorecen o dificultan su bienestar psicológico en el entorno universitario.

Para llevar a cabo la investigación se trabajó con un diseño empírico con un enfoque cualitativo. Según Hernández Sampieri (2014), la investigación cualitativa tiene como propósito comprender los fenómenos desde la perspectiva de los participantes en su entorno natural, permitiendo explorar significados, experiencias y percepciones a partir de los relatos de los participantes. En contraposición a los enfoques cuantitativos, este tipo de investigación no mide variables de forma numérica, sino en la interpretación de los discursos y experiencias de los participantes, adoptando una perspectiva más flexible y holística.

La investigación fue de tipo transversal, ya que la recolección de datos se realizó en un periodo de tiempo determinado. Este tipo de diseño permite describir las variables del estudio y analizar la relación que tienen en un contexto determinado (Hernández Sampieri, 2014).

Del mismo modo, el estudio se situó dentro de un diseño fenomenológico descriptivo, el cual busca comprender las experiencias subjetivas de los estudiantes en relación con la procrastinación académica y el bienestar psicológico. Este enfoque permitió indagar y conocer las vivencias y significados que los participantes atribuyen a sus conductas académicas y a su experiencia dentro del contexto universitario.

Población y muestra

La población estuvo conformada por estudiantes universitarios que cursan carreras de grado en la UFLO, Sede Comahue. Ubicada en la región de Alto Valle que está conformada por las provincias de Neuquén y Río Negro.

La muestra estuvo conformada por 13 estudiantes universitarios de la carrera de Licenciatura en Psicología que se encontraban cursando sus estudios al momento de la investigación.

Se utilizó un muestreo no probabilístico de tipo voluntario, en el cual los participantes mediante un consentimiento informado accedieron a formar parte del estudio de manera libre y voluntaria.

Como criterios de inclusión, se consideró que los participantes debían ser estudiantes universitarios mayores de edad, cursando la Licenciatura en Psicología en la UFLO.

Instrumento y procedimiento

Se elaboró una entrevista semiestructurada compuesta por preguntas abiertas y semidirigidas, con el objetivo de favorecer la construcción de categorías relacionadas con las variables de estudio. El instrumento principal del estudio consistió en la realización de entrevistas semiestructuradas, llevadas a cabo de manera virtual mediante encuentros sincrónicos con los participantes. Estas entrevistas estuvieron orientadas a explorar las experiencias, percepciones y significados que los estudiantes atribuyen a la procrastinación académica y el bienestar psicológico. Previamente a la realización de las entrevistas, se administró un formulario digital a través de la herramienta de Google Forms, el cual tuvo como finalidad la obtención del consentimiento informado y la recolección de datos sociodemográficos de los participantes (edad, género, situación laboral, lugar de residencia y datos académicos).

Las entrevistas se organizaron en ejes temáticos vinculados a las variables de estudio, incluyendo la exploración de la procrastinación académica y el bienestar psicológico, las respuestas fueron registradas mediante transcripción manual por parte de la investigadora. La recolección de datos se realizó mediante un muestro no probabilístico de tipo voluntario en estudiantes de la UFLO, región Comahue. El reclutamiento de los participantes se llevó a cabo a través de redes sociales, principalmente WhatsApp, Instagram y Facebook. El acceso a la muestra se realizó mediante una convocatoria difundida por dichos medios, invitando a los participantes a formar parte del estudio de manera voluntaria.

Resultados

Teniendo en cuenta los objetivos planteados en el presente trabajo de investigación, en este apartado se expresan los resultados obtenidos a partir del cuestionario administrado a los participantes.

En primer lugar, se presentan las características sociodemográficas de la muestra. Luego, se exponen los resultados organizados en categorías y subcategorías construidas a partir del análisis de lo expresado por los participantes.

Características sociodemográficas de la muestra

Tabla 1

Distribución de Género de los participantes

Género	Frecuencia	Porcentaje
Mujeres	10	76.9%
Hombres	3	23.1%

En relación con el género la mayoría de los participantes son del género femenino.

Respecto al estado civil, predomina el estado civil de soltero entre los participantes.

Tabla 2

Distribución del estado civil de los participantes

Género	Frecuencia	Porcentaje
Mujeres	10	76.9%
Hombres	3	23.1%

Tabla 3

Situación laboral de los participantes

Situación laboral	Frecuencia	Porcentaje
Trabajan	7	53.8%
No trabajan	6	46.2%

Respecto a la situación laboral más de la mitad de los estudiantes estudian y trabajan.

En relación con el estudio y el trabajo, los participantes describen que sostener ambas actividades resulta un gran desafío, y en muchos casos impacta de manera negativa en su rendimiento académico.

En este sentido, el participante 1 señaló que organiza su tiempo distribuyendo el estudio en distintos momentos del día, indicando que *“una hora antes de ir a trabajar y una hora después al regresar”*, aunque reconoce que esto afecta su rendimiento.

Por otro lado, el participante 2 expresó que la falta de horarios definidos en su trabajo dificulta la organización, señalando que *“no hay horarios fijos y tengo que responder cuando me llaman de mi trabajo”*.

Del mismo modo, algunos participantes indicaron estrategias adaptativas, como el estudio en horarios nocturnos: *“estudio por las madrugadas”* mientras que otros participantes reconocen que *“sí afecta porque no llegó a abordar todos los temas”*.

Categoría 1: Procrastinación académica

Organización del tiempo

Los estudiantes presentan distintas formas de organizar sus tareas académicas que en su mayoría están condicionadas por las demandas laborales y personales.

El participante 1 mencionó que organiza su rutina priorizando el trabajo y luego el estudio, expresando lo siguiente: *“trabajo en las mañanas y tardes así que estudió en las noches”*.

Por otro lado, el participante 6 describió una organización más flexible, señalando lo siguiente: *“voy respondiendo a las demandas que se presentan día a día”*. También mencionó el uso de herramientas de planificación: *“utilizó un cronograma que hago de forma personal”*.

Estos relatos evidencian que en cuanto a la organización del tiempo se encuentra atravesada por muchas exigencias del entorno, lo cual dificulta la posibilidad de tener rutinas estables.

Presencia de procrastinación

Tabla 4

Presencia de procrastinación académica

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Procrastina	11	84.6%
No Procrastina	2	15.4%

La mayoría de los participantes expresa que en algún momento posterga sus tareas académicas.

El participante 3 expresó lo siguiente: “Procrastino bastante, más que nada los trabajos prácticos”, y el participante 7 señaló: “*a veces sí*”. Del mismo modo, el participante 5 mencionó: “*lo dejo para último momento y después se junta todo y es mucha presión y terminó postergando*”, dejando claro el malestar vinculado a la acumulación de tareas académicas.

Factores asociados a la procrastinación

Los factores que influyen en la procrastinación incluyen aspectos personales y del medio ambiente.

En relación con los factores personales, la participante N°5 mencionó que el cansancio físico y mental influye directamente en la postergación de tareas, al expresar lo siguiente “*cuando estoy muy cansada física y mentalmente postergo mis actividades académicas*”. En la misma situación, este tipo de agotamiento aparece asociado a las múltiples demandas que los estudiantes deben enfrentar en su vida cotidiana.

Por otra parte, el participante N°2 destacó el uso del celular como un distractor relevante, mencionando lo siguiente: “*el celular es un gran distractor*”. Del mismo modo el participante N°4 expresó: “*agarro el celular y pasan horas*”, lo cual evidencia como determinados hábitos interfieren en la organización del tiempo académico.

Del mismo modo, el participante N°3 vinculó la procrastinación con el cansancio y los cambios en los horarios, lo que muestra que el descanso y la presión por la rutina influyen en la conducta procrastinadora.

Estos relatos permiten comprender que la procrastinación académica se encuentra atravesada por una combinación de factores personales y contextuales que influyen en el cumplimiento de las tareas en tiempo y forma.

Influencia del entorno

El contexto en el que se desenvuelve el participante puede favorecer o dificultar la realización de las tareas académicas.

En relación con el entorno familiar, el participante N°5 expresó que *“no puedo concentrarme cuando hay mucha gente”* lo cual evidencia cómo determinadas condiciones del contexto dificultan la concentración y desarrollo de las actividades académicas.

De este modo el entorno actúa como un factor ambivalente que puede obstaculizar como facilitar la realización de las actividades académicas.

Consecuencias de la procrastinación

La procrastinación genera efectos positivos de corto plazo como consecuencias negativas.

En relación con las consecuencias, el participante N°1 expresó que la presión puede actuar como un estímulo para realizar actividades académicas a último momento mencionando lo siguiente: *“puedo aprender más rápido si es bajo presión”*, aunque también comentó que ese aprendizaje no es significativo, sino que le sirva para *“aprobar en el momento”*, mientras que otros participantes mencionaron sentir un alivio momentáneo al postergar sus actividades académicas.

En este sentido predominan las consecuencias negativas, el participante N°2 mencionó que la procrastinación genera acumulación de tareas, mientras que el participante

Nº3 expresó que “*no aprende como debería*”, lo que demuestra un impacto en la calidad del aprendizaje.

Del mismo modo, el participante Nº6 señaló el impacto emocional asociado a la procrastinación, destacando el estrés y la presión que genera la postergación de actividades.

En síntesis, aunque la procrastinación pueda percibirse como beneficiosa a corto plazo, sus consecuencias negativas tienen un mayor impacto en la experiencia académica de los estudiantes.

Categoría 2: bienestar psicológico

Conceptualización del bienestar

Los estudiantes definen el bienestar psicológico como un estado de equilibrio y estabilidad emocional.

En relación con la conceptualización del bienestar, el participante Nº1 lo describió como “*un estado de paz y tranquilidad*” destacando la importancia de la estabilidad emocional. Del mismo modo el participante Nº3 lo definió con el equilibrio entre distintas áreas de la vida, lo que permite comprender el bienestar como un estado integral. Por su parte, la participante Nº5 señaló que implica “*sentirse bien consigo misma y mantener el ambiente en armonía*” incorporando tantos aspectos personales como contextuales.

Estas definiciones evidencian una concepción amplia del bienestar psicológico, asociada al equilibrio entre lo personal y lo relacional.

Bienestar psicológico actual

El bienestar psicológico actual de los participantes se presenta como variable y cambiante.

En relación con su estado actual, los participantes expresan distintas experiencias caracterizadas por altibajos emocionales y una fuerte influencia de las demandas académicas.

En relación con esto, el participante N°1 manifestó que su bienestar se encuentra afectado, mencionando que se encuentra *“alterado y con mucho cansancio”* lo cual denota el impacto del desgaste acumulado a lo largo de la cursada. Paralelamente otro participante expresó *“estoy cansada y me cuesta sostener la rutina”*, reflejando dificultades para mantener la continuidad en las actividades académicas.

Otro participante indicó que su estado emocional *“sube y baja”* dando cuenta de la presencia de variaciones en su bienestar, especialmente en función de las exigencias del contexto universitario. Por otro lado, el participante N°6 mencionó que su estado es *“estable, pero con algunos altibajos”*, lo que refuerza la idea de un bienestar más variable que estable.

En contraposición, algunos participantes manifestaron una percepción más positiva de su bienestar. El participante N°7 expresó sentirse *“satisfecho y feliz por haber logrado rendir las materias propuestas sin colapsar”* mostrando una experiencia de logro asociada a la organización y el cumplimiento de objetivos. Otro participante comentó que se encuentra *“más consciente y más en calma”*, lo cual denota estrategias de regulación emocional más consolidadas.

En síntesis, estos relatos permiten entender que el bienestar psicológico en estudiantes universitarios no es un estado estable, sino un proceso dinámico, atravesado por las demandas académicas, personales y del entorno.

Factores que afectan el bienestar psicológico

Diversos factores personales, académicos y ambientales influyen en el bienestar psicológico de los estudiantes.

En relación con los factores que afectan el bienestar, los participantes identifican situaciones internas como externas vinculadas a su vida académica y personal.

En primer lugar, el participante N°1 mencionó que los conflictos familiares y laborales influyen directamente en su estado emocional, señalando situaciones como

discusiones o presiones laborales que afectan su bienestar. De igual manera, el participante N°2 destacó que las problemáticas vinculares, como *“peleas con la pareja”*, impactan negativamente en su estado emocional.

Por otro lado, algunos participantes señalaron factores propios del ámbito académico, el participante N°3 expresó dificultades relacionadas con la organización de los contenidos, indicando que *“cuando el material no está claro requiere más tiempo y eso genera malestar”*. Del mismo modo, otro participante mencionó que *“los exámenes finales y ciertas materias generan mucho estrés”*, evidenciando el peso de las exigencias académicas.

A su vez, el participante N°4 destacó la influencia del entorno familiar, señalando que es *“muy familiar y todo lo que les sucede le influye mucho”*, lo cual deja ver la incidencia de lo emocional sobre su bienestar.

En conjunto, estos relatos permiten observar que el bienestar psicológico se encuentra atravesado por múltiples factores interrelacionados, entre los que se destacan las exigencias académicas, los vínculos interpersonales y las condiciones del entorno.

Estrategias y recursos de apoyo

Los participantes mencionan que utilizan diferentes estrategias para afrontar el estrés académico y sostener su bienestar.

En relación con las estrategias que les ayuda a los participantes a sostener el bienestar mencionaron diferentes recursos tanto personales como sociales.

Por su parte, el participante N°1 mencionó que el apoyo en la terapia y sus creencias religiosas personales, le permiten afrontar las exigencias laborales y académicas. Del mismo modo, el participante N°3 expresó que la meditación le sirve como una herramienta para regular el estrés, destacando la importancia de generar espacios de calma. Otros participantes mencionaron estrategias relacionadas al autocuidado y la actividad física, un participante

expresó “voy al gimnasio y salgo a caminar” mientras que otro indico que intenta “darles prioridad a sus emociones” incluso postergando algunas actividades académicas.

Por otro lado, el apoyo social aparece como un recurso muy importante, ya que varios participantes destacaron el apoyo de la familia, la pareja y compañeros, señalando que “mi familia y mi pareja son de gran ayuda” o que “los compañeros de la facultad son un gran sostén”.

Estos relatos permiten entender que los recursos de afrontamiento se establecen como elementos claves para sostener el bienestar psicológico frente a las demandas del contexto académico.

Relación entre bienestar psicológico y procrastinación académica

Se observa una relación estrecha entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico.

En este sentido, el participante N°5 expresó que la acumulación de tareas genera presión y malestar, mencionando que cuando posterga “se junta todo y es mucha presión”. Del mismo modo, varios participantes mencionaron que esta conducta genera estrés, culpa y sensación de desborde.

Por otra parte, también se observa que el estado emocional influye en la procrastinación. Algunos participantes señalaron que el cansancio o la desmotivación los lleva a postergar tareas, evidenciando una relación en el sentido inverso. Siguiendo la misma línea, un participante expresó que “no se procrastina solo por pereza, hay muchos factores que influyen”, lo cual refleja una comprensión más compleja del fenómeno. Estos relatos permiten comprender que la relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico es dinámica, bidireccional donde ambas variables se influyen mutuamente.

Discusión

La presente investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de Flores, sede Comahue desde un enfoque cualitativo fenomenológico. A partir de los resultados obtenidos es posible discutir los hallazgos en función de los objetivos específicos planteados.

Los resultados en relación con **el primer objetivo**, que consistió en identificar los factores asociados a la procrastinación académica, revelan que esta conducta se encuentra influenciada por una combinación de factores de riesgo y factores protectores, vinculados tanto a condiciones personales como contextuales. Entre los factores de riesgo más relevantes aparecen el cansancio físico y mental, la sobre exigencia laboral, responsabilidades familiares y falta de descanso adecuado. Estos aspectos se ven reflejados en los relatos de los participantes, quienes señalan que el agotamiento interfiere en la realización de sus tareas académicas, comentando lo siguiente: “cuando estoy muy cansada física o mentalmente” (#5). Asimismo, se observa dificultades de concentración y organización de tiempo debido a la sobrecarga de otras actividades, lo que da cuenta que la sobrecarga impacta en el nivel físico como emocional. En consonancia se identifican factores contextuales que inciden en la procrastinación académica, como el uso del celular como principal distractor (“el celular es un gran distractor #2; agarró el celular y puedo pasar horas” #4) lo cual deja en evidencia la dificultad para gestionar el tiempo académico en entornos con múltiples estímulos. Cabe destacar que estos hallazgos coinciden con lo planteado por Steel (2007) y Ferrari, Johnson y McCown (1995), quienes sostienen que la procrastinación no debe comprenderse únicamente como una dificultad para gestionar el tiempo, sino como una conducta asociada a variables emocionales y situacionales. En este sentido, se puede interpretar la procrastinación como

una respuesta frente a contextos de alta demanda, en los cuales los recursos con los que cuenta los estudiantes resultan insuficientes para afrontar las exigencias académicas.

Desde esta perspectiva la postergación de tareas puede entenderse como una estrategia de regulación emocional orientada a evitar el malestar asociado a actividades que las percibe como estresantes o complicadas (Sirois & Pychyl, 2013). Siguiendo la misma línea de lo anteriormente planteado Bernardo Kerman (2013) plantea que las conductas deben analizarse en función de los contextos en los que se desarrollan, considerando la interacción entre la persona y su entorno, Por otra parte, se identificaron factores protectores como la organización del tiempo, la planificación de rutinas, el compromiso académico y la motivación vinculada al deseo de finalizar la carrera. Estos factores se asocian con una percepción de control y autoeficacia, favoreciendo el afrontamiento de las demandas académicas y una menor tendencia a procrastinar.

En cuanto al **segundo objetivo**, el cual está orientado a comprender el bienestar psicológico en estudiantes universitarios, los resultados muestran que los participantes lo interpretan como un estado de equilibrio emocional, estabilidad mental y capacidad para afrontar las demandas de la vida diaria. Los testimonios demuestran que los estudiantes asocian el bienestar con sensaciones de calma y armonía, expresando que implica “un estado de paz y tranquilidad” (#1) o “sentirse bien consigo misma y mantener el ambiente en armonía” (#5). Estos testimonios se encuentran en concordancia con el modelo de bienestar psicológico propuesto por Ryff (1989) quien lo define como un funcionamiento positivo que va más allá de la felicidad momentánea y que se centra en el potencial humano y la autorrealización. Aun así, al referirse a su bienestar actual como estudiante, los participantes describen experiencias fluctuantes lo cual permite comprender que no se trata de un estado estable, sino de un proceso dinámico. En este sentido algunos expresan que su bienestar se encuentra “alterado con mucho cansancio” (#1) o más bien que “sube y baja” (#5)

demostrando la influencia de las demandas académicas, laborales y personales en su estado emocional. También, los resultados muestran que el bienestar psicológico se encuentra condicionado por múltiples factores del entorno tales como el apoyo familiar, social, el descanso, la actividad física y el acceso a espacios de psicoterapia. Estos hallazgos coinciden con el modelo de estrés y afrontamiento propuesto por Lazarus y Folkman (1984), quienes destacan el papel de los recursos personales y sociales en la regulación del estrés. En este aspecto, el bienestar psicológico puede comprenderse como un proceso dinámico, construido en interacción con el entorno y los recursos disponibles, lo cual permite entender su carácter cambiante en función de las experiencias y las demandas que atraviesan los estudiantes en su vida académica.

En relación con el **tercer objetivo**, orientado a comprender las vivencias y las percepciones de los estudiantes los resultados demostraron que tanto la procrastinación académica como el bienestar psicológico son percibidos como procesos subjetivos, dinámicos y atravesados por diversas dimensiones.

Los estudiantes describen la procrastinación como una conducta frecuente asociada a la acumulación de tareas, la presión académica y el malestar emocional, al mismo tiempo, reconocen que en algunos casos puede generar un alivio momentáneo, pero posteriormente genera mayor nivel de estrés, culpa y sensación de desborde. Por otra parte, el bienestar psicológico es percibido como variable dependiente de las circunstancias evidenciando altibajos emocionales que responden a las exigencias del entorno universitario, esto permite comprender que las vivencias de los estudiantes no son homogéneas, sino que se construyen a partir de sus trayectorias personales los recursos que disponga y las condiciones del entorno. Desde esta mirada resulta fundamental considerar la dimensión subjetiva del fenómeno ya que las interpretaciones y significados que los estudiantes atribuyen a sus experiencias influyen directamente en su rendimiento académico y su bienestar psicológico.

Finalmente, en relación con el **cuarto objetivo**, orientado a analizar la relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico, los resultados mostraron una relación significativa y bidireccional entre ambas variables.

Por un lado, la procrastinación genera consecuencias negativas como la acumulación de actividades académicas, aumento de estrés, presión y malestar emocional. Por otro lado, el cansancio, la desmotivación o la sobrecarga favorecen la aparición de conductas procrastinadoras, generando un patrón de conducta difícil de interrumpir. Estos hallazgos coinciden con lo planteado por Sirois y Pychyl (2013), quienes sostienen que la procrastinación puede funcionar como una estrategia de regulación emocional a corto plazo, al permitir reducir el malestar inmediato, aunque a mediano y largo plazo genere consecuencias negativas en el bienestar psicológico. Los resultados de la presente investigación refuerzan la idea de que la relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico es dinámica, ya que ambas variables se influyen mutuamente. De este modo, se puede entender que el bienestar psicológico no solo se ve afectado por la procrastinación, sino que también actúa como factor que puede favorecer o disminuir la aparición de esta conducta.

En síntesis, los resultados permiten comprender que la procrastinación académica y el bienestar psicológico no son fenómenos aislados, sino que forman parte de un proceso complejo en el que intervienen factores personales, emocionales y contextuales. Esta vinculación evidencia la importancia de abordar ambos constructos de manera integrada teniendo en cuenta las condiciones del entorno académico y los recursos con los que cuenta cada estudiante para afrontar sus demandas.

Conclusión

La presente investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la carrera de Licenciatura en Psicología de la UFLO, sede Comahue, desde un enfoque cualitativo y fenomenológico. A lo largo del estudio se buscó comprender las experiencias y percepciones que los propios estudiantes atribuyen a sus conductas procrastinadoras y su experiencia de bienestar psicológico en el contexto universitario.

Los resultados obtenidos permiten concluir que la procrastinación académica representa una experiencia frecuente en la vida universitaria y se encuentra estrechamente relacionada con factores emocionales, ambientales, y organizativos. Se observó que no respondió a una falta de voluntad como única opción o a una dificultad para gestionar los tiempos, la procrastinación surgió como una conducta compleja, que en muchos casos actuó como una forma de regulación emocional frente situaciones de alta demanda que son estresantes y producen un desborde emocional.

Con relación al primer objetivo específico, se detectaron diversos factores de riesgo que inciden en la procrastinación académica, entre los cuales cabe resaltar el cansancio físico y mental, la sobrecarga laboral, las responsabilidades familiares y la falta de descanso adecuado. Estas condiciones conllevan un nivel de exigencia superior que dificulta la organización apropiada de tiempo y favorece la postergación de tareas académicas. Por otro lado, también se presentaron factores protectores, tales como la preparación y planificación de tareas académicas anticipadas, organización mediante rutinas, compromiso frente al tiempo del otro, motivación asociada al deseo de finalizar la carrera y la percepción de autoeficacia que se convierte en un factor determinante para la resiliencia de los estudiantes, cabe destacar que fue un recurso de apoyo el acompañamiento de la familia para algunos

estudiantes y apoyarse en una creencia religiosa, los cuales contribuyeron a disminuir las conductas procrastinadoras.

En lo que respecta al segundo objetivo específico, algunos estudiantes definieron el bienestar psicológico como un estado de equilibrio emocional, tranquilidad mental y capacidad para afrontar las demandas cotidianas. mientras que otros estudiantes lo definieron como estado donde el físico y las emociones están en paz, equilibrio entre lo que se elige y lo que es posible, con espacios de contención. Entre las condiciones que favorecieron dicho bienestar se encuentran el apoyo familiar y social, descanso adecuado, posibilidad de equilibrar el estudio con otras rutinas de la vida, actividad física y terapia psicológica. Dichos hallazgos refuerzan la idea de que el bienestar psicológico no es un fenómeno exclusivamente individual, sino que se construyó en interacción con el entorno y los recursos disponibles.

En cuanto al tercer objetivo específico, las experiencias de los participantes permitieron observar una estrecha relación y de influencia mutua entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico. La postergación de tareas generó en primera instancia una sensación de alivio, especialmente en situaciones de alta demanda académica acompañadas de saturación y presión. Sin embargo, a mediano y largo plazo, esta conducta procrastinadora se asoció con un aumento del malestar emocional, la presencia académica, la culpa y la insatisfacción personal, lo que impactó negativamente en el bienestar psicológico. Sucedió lo contrario cuando los estudiantes logran organizarse, respetar sus rutinas y avanzar con sus tareas experimentaron, mayor tranquilidad y satisfacción personal.

En síntesis, los resultados de esta investigación permiten comprender que la procrastinación académica y el bienestar psicológico se encuentran estrechamente vinculados, de esta modo, ambas variables influyeron mutuamente, comprender la procrastinación desde la experiencia subjetiva de los estudiantes permitió visibilizar que no se trató únicamente de una dificultad en la gestión del tiempo sino de un fenómeno complejo vinculado a factores

emocionales, personales y contextuales que influyeron directamente en el bienestar psicológico durante la trayectoria universitaria.

Aportes y contribución de la investigación

La presente investigación realiza aportes relevantes al campo de estudio de la procrastinación académica y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios, al centrarse en la comprensión de las vivencias y percepciones subjetivas de los propios estudiantes en relación con estas variables.

En primer lugar, el estudio contribuye a visibilizar la complejidad de la procrastinación académica, que no se entiende solo como una dificultad en la gestión del tiempo, pereza o organización de las tareas, sino como un fenómeno que se vincula a varios factores emocionales, personales y contextuales que atraviesan la vida universitaria.

Del mismo modo, la investigación aporta una mejor comprensión de cómo se relaciona la procrastinación académica y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la región del Alto Valle. En este sentido, el estudio permite identificar factores de riesgo y factores protectores que inciden en la postergación de tareas académicas, así como en las condiciones que los estudiantes reconocen como favorecedoras de su bienestar psicológico.

Otro aporte relevante consiste en evidenciar la relación de influencia mutua entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico dejando en evidencia como la postergación de tareas puede generar inicialmente una sensación momentánea de alivio frente al cansancio o la sobrecarga, pero en consecuencia produce malestar emocional, acumulación que genera presión académica e insatisfacción personal. De esta manera, el estudio busca comprender la procrastinación como un proceso vinculado a la regulación emocional y a las demandas propias del contexto universitario.

Por último, la investigación ofrece información que puede resultar útil para el desarrollo de futuras estrategias de acompañamiento institucional dirigidas a estudiantes

universitarios. En particular, los hallazgos permiten orientar la creación de espacios de apoyo y programas de intervención con el objetivo de fortalecer la organización académica, la autorregulación del aprendizaje y la promoción del bienestar psicológico en el ámbito universitario.

Limitaciones de la investigación

Durante el desarrollo de la investigación se presentaron algunas limitaciones que es importante considerar al momento de interpretar los resultados obtenidos.

Se muestra como una limitación el tamaño reducido de la muestra, ya que está conformada por doce estudiantes universitarios, lo que limita la posibilidad de generalizar los resultados a la totalidad de la población estudiantil. Esta característica es coherente con el enfoque cualitativo adoptado cuyo propósito principal consiste en comprender en profundidad las experiencias y percepciones de los participantes.

Por otro lado, la muestra se encuentra conformada exclusivamente por estudiantes de la carrera de Licenciatura en Psicología, por lo cual no se puede comparar las vivencias de procrastinación académica y bienestar psicológico con estudiantes de otras carreras universitarias.

Del mismo modo, se observa una predominancia de participantes mujeres en la muestra, con una menor representación de estudiantes varones, lo que limita el análisis de posibles diferencias vinculadas al género sobre la vivencia de la procrastinación académica y el bienestar psicológico. Otra limitación fue que solo uno de los participantes manifestó tener hijos, lo que reduce la diversidad de experiencias relacionadas con las responsabilidades familiares que podrían influir en la organización del tiempo y en la vivencia del bienestar psicológico durante la trayectoria universitaria.

Por último, la investigación se realizó en un contexto geográfico específico, correspondiente a estudiantes de la región del Alto Valle, Comahue.

Línea de futura investigación

A partir de los resultados obtenidos, se identifican algunas líneas para futuras investigaciones que permitan ampliar y profundizar el estudio de la procrastinación académica y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios.

Se considera importante para futuras investigaciones abordar la relación entre la procrastinación académica y dimensiones específicas del bienestar psicológico, tales como el estrés académico, la ansiedad o la regulación emocional. Dado que el bienestar es un constructo amplio y multidimensional, centrar el análisis en variables específicas podrían permitir una comprensión más profunda de los factores que inciden en la aparición de conductas procrastinadoras.

Otra línea de investigación podría estar orientada al análisis del impacto de las tecnologías digitales y el uso de dispositivos electrónicos como posibles factores de riesgo asociados a la procrastinación académica. El contexto actual se caracteriza por una alta presencia de redes sociales y entorno digital, resulta importante investigar cómo estas variables influyen en la organización del tiempo, la concentración y desarrollo de actividades académicas.

Por otra parte, se sugiere profundizar en el estudio de la procrastinación académica en etapas específicas de la trayectoria universitaria, en particular en el desarrollo de trabajos finales de la carrera. Analizar qué dificultades enfrentan los estudiantes en las instancias finales de sus estudios podría aportar información relevante sobre factores que influyen en la postergación de tareas en la etapa final.

Finalmente, se considera importante que futuras investigaciones incorporen muestras más amplias y diversas, incluyendo estudiantes de distintas carreras universitarias y contextos socioculturales, para lograr ampliar la comprensión del fenómeno y favorecer el desarrollo de

estrategias académicas orientadas a la prevención de la procrastinación académica y promoción del bienestar psicológico en estudiantes universitarios.

Propuesta de intervención

A partir de los resultados obtenidos en la presente investigación sobre procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios, se propone la implementación de un **taller psicoeducativo orientado a la prevención de la procrastinación académica y la promoción del bienestar psicológico**, centrado en el desarrollo de habilidades de regulación emocional.

Los resultados del estudio demuestran que la procrastinación académica se encuentra vinculada a variables como el cansancio, estrés, sobrecarga de responsabilidades y dificultad de organización del tiempo, los cuales influyen en el bienestar psicológico de los estudiantes. En este sentido, resulta pertinente generar espacios de acompañamiento que permitan desarrollar herramientas emocionales y conductuales para afrontar las demandas del entorno universitario.

Desde la perspectiva de la Nueva Ciencia de la Conducta propuesta por el autor Bernardo Kerman, las conductas humanas deben comprometerse dentro de un contexto en el que interactúan factores emocionales, cognitivos y conductuales. En este marco, el desarrollo de habilidades de regulación emocional permite a las personas responder de manera más flexible frente a situaciones de estrés, favoreciendo conductas más adaptativas y orientadas a objetivos.

Se propone la implementación del siguiente taller.

Taller de prevención de la procrastinación académica y promoción del bienestar psicológico.

Nombre del taller

“Gestionando mis emociones y mis tiempos en la vida universitaria”

Objetivo general

Promover el desarrollo de habilidades de regulación emocional que contribuyan a prevenir conductas procrastinadoras y favorecer el bienestar psicológico en estudiantes universitarios.

Frecuencia

Encuentros semanales con una duración de aproximadamente 90 minutos, desarrollados a lo largo de 4 semanas consecutivas, con actividades psicoeducativas, ejercicios prácticos y espacios de reflexión grupal.

Cantidad de participantes

Se propone un grupo de hasta 15 participantes, con el fin de favorecer la participación, el intercambio de experiencias y el acompañamiento entre pares.

Módulos

Primer encuentro: Comprendiendo la procrastinación académica

Objetivo específico

Reconocer que es la procrastinación académica, como se manifiesta en la vida universitaria y que emociones se encuentran vinculadas a la postergación de actividades académicas.

Actividad

En primer momento se realizará la presentación de los participantes, quienes podrán compartir brevemente su experiencia como estudiantes universitarios y las dificultades que suelen encontrar al momento de organizar tareas académicas.

Luego se desarrollará una instancia de psicoeducación sobre procrastinación académica, abordando sus características, causas frecuentes y consecuencias en la vida universitaria.

A continuación, se invitará a los participantes a identificar situaciones concretas en las que suele postergar tareas académicas, reflexionando sobre las emociones que aparecen en dichas situaciones.

El encuentro finalizará con una actividad de registro de situaciones problemáticas, técnica utilizada en el libro Nueva Ciencia de la conducta para favorecer la toma de conciencia sobre los propios patrones de conducta.

Segundo encuentro: reconociendo mis emociones frente al estudio

Objetivo específico

Identificar las emociones que aparecen frente a las demandas académicas y reconocer su influencia en la conducta de procrastinación.

Actividad

El encuentro empezará con un espacio de intercambio donde los estudiantes compartirán situaciones registradas durante la semana.

Luego se hará una breve explicación sobre el papel de las emociones en la conducta humana, destacando emociones como la ansiedad, frustración, el cansancio o el miedo al fracaso pueden influir en la postergación de tareas académicas.

Después se realizará una actividad de registro emocional, donde cada participante identificará las emociones que aparecen con mayor frecuencia en relación con el estudio. Por último, se realiza un ejercicio breve de respiración consciente, orientado a favorecer la regulación emocional frente a situaciones estresantes.

Tercer encuentro: Estrategias de regulación emocional

Objetivo específico

Desarrollar habilidades de regulación emocional que permitan afrontar las demandas académicas de manera más adaptativa.

Actividad

Se reflexionará sobre las emociones identificadas en el encuentro anterior y su relación con las conductas de procrastinación.

Luego se presentan algunas estrategias de regulación emocional propuestas desde la Nueva Ciencia de la Conducta, tales como:

- ❖ Pausa consciente
- ❖ Respiración reguladora
- ❖ Aceptación de emociones
- ❖ Flexibilización de pensamiento frente situaciones académicas

Después se llevará a cabo un ejercicio partido de pausa psicológica, técnica orientada a interrumpir patrones automáticos de evitación y favorecer una respuesta más reflexiva frente a las demandas académicas. El encuentro finalizará con un espacio de reflexión grupal sobre la utilidad de estas herramientas en la trayectoria académica.

Cuarto encuentro: Organización académica y bienestar psicológico

Objetivo específico

Promover estrategias de organización académica y autocuidado que favorezcan el bienestar psicológico en la vida universitaria.

Actividad

El encuentro comenzará con un intercambio sobre las experiencias de los participantes al aplicar estrategias de regulación emocional trabajadas en los encuentros anteriores

Posteriormente se trabajará sobre la organización de tareas académicas identificando hábitos de estudio, formas de planificación y establecimientos de metas realistas.

Luego se abordará la importancia del autocuidado y el equilibrio entre estudio, descanso y vida personal, reconociendo que el bienestar psicológico constituye un factor fundamental para el desempeño académico.

Para terminar, cada participante elaborará un pequeño plan personal de organización académica, integrando las herramientas trabajadas durante el taller. El encuentro finaliza con una reflexión grupal sobre los aprendizajes adquiridos.

Resultados esperados

Se espera que la implementación de este taller contribuya a favorecer la toma de conciencia sobre la procrastinación académica, fortalecer habilidades de regulación emocional frente situaciones de estrés académico, promover estrategias de organización del tiempo y planificación de actividades, favorecer el bienestar psicológico de los estudiantes en el contexto universitario.

Referencias

- Abad, D. (2019). Procrastinación académica, burnout y engagement académico en estudiantes de una universidad privada de Lima [Tesis de maestría, Universidad de San Martín de Porres]. <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/5433>
- Álvarez, Ó. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. *Revista de Investigación en Psicología*, 13(2), 159–177.
- Angarita, L. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de bienestar. *Revista Colombiana de Psicología*, 21(1), 107–121.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Borges, L. (2021). *Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios* [Tesis de grado].
- Borger Carbajal, N., & Morote Corrales, F. S. (2021). *Procrastinación académica en estudiantes universitarios*.
- Bruner, J. (1998). *Realidad mental y mundos posibles*. Gedisa.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (1983). *Procrastination: Why you do it and what to do about it*. Addison-Wesley.
- Carranza, R., & Ramírez, M. (2013). *Procrastinación académica en estudiantes universitarios: Un estudio descriptivo*.
- Carranza-Esteban, R., Hernández-Vásquez, R., & Ahuayo-Quispe, W. (2017). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Educativa*.
- Cid, M. (2015). *Procrastinación y bienestar psicológico en estudiantes universitarios* [Tesis de grado].
- Day, V., Mensink, D., & O'Sullivan, M. (2000). Patterns of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macro theory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182–185.

<https://doi.org/10.1037/a0012801>

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43.

<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>

Domínguez, S., Villegas, G., & Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: Un análisis de su relación con variables psicológicas. *Revista de Psicología*.

Ferrari, J. R. (1992). Procrastinators and perfect behavior.

Ferrari, J. R. (1994). Dysfunctional procrastination and its relationship with self-esteem.

Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance*. Springer.

Ferrari, J. R., Parker, J. T., & Ware, C. B. (1992). Academic procrastination: Personality correlates with Myers-Briggs types, self-efficacy, and academic locus of control. *Journal of Social Behavior and Personality*.

Ferrari, J. R., & Tice, D. M. (2007). Procrastination as a self-regulatory failure.

Ferrari, J. R., & Díaz-Morales, J. F. (2007). Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality*.

<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.07.001>

Gil-Tapia, L., & Botello-Príncipe, V. (2018). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*.

González, M., & Richaud, M. C. (2021). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291.

<https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>

Haghbin, M., McCaffrey, A., & Pychyl, T. (2012). The complexity of the relation between procrastination and fear of failure.

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>

Hooda, M., & Devi, A. (2017). Procrastination: Causes and consequences. *International Journal of Applied Research*.

Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing. *Journal of Health and Social Behavior*.

<https://doi.org/10.2307/3090197>

Kerman, B. (2013). *Nueva ciencia de la conducta*.

Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance. *Personality and Individual Differences*, 82, 26–33.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.038>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*.

[https://doi.org/10.1016/0092-6566\(86\)90127-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(86)90127-3)

Marconi, M., & Fernández, L. (2020). Procrastinación académica y bienestar psicológico. *Revista Latinoamericana de Psicología*.

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective*. Guilford Press.

Milgram, N. (1992). Procrastination: A malady of modern time.

Ministerio de Educación. (2023). *Informe sobre bienestar estudiantil en Argentina*.

<https://www.argentina.gob.ar/educacion>

Moreta-Herrera, R., & Durán-Rodríguez, T. (2018). Procrastinación y deserción universitaria. *Revista Iberoamericana de Educación Superior*.

Özer, B. U., Demir, A., & Ferrari, J. R. (2009). Exploring academic procrastination among Turkish students. *Social Behavior and Personality*.

<https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.5.667>

Onwuegbuzie, A. J. (2000). Academic procrastination and perfectionism.

Pardo, A., & Perilla, L. (2014). Procrastinación y angustia psicológica en estudiantes universitarios.

Pintrich, P. R. (2000). The role of goal orientation in self-regulated learning.

Quant, D., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación académica: Un problema en el aprendizaje autorregulado. *Revista Latinoamericana de Psicología*.

Rebetez, M. M., Rochat, L., & Van der Linden, M. (2015). Cognitive, emotional, and motivational factors related to procrastination. *Journal of Affective Disorders*.

<https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.12.011>

Riso, W. (2009). *La autoestima*. Paidós.

Rodríguez, A., & Clariana, M. (2016). Procrastinación académica: Un análisis en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología Educativa*.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

Schouwenburg, H. C., & Lay, C. H. (1995). Trait procrastination and the Big Five.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. Free Press.

Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation. *European Psychologist*, 18(4), 275–284.

<https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000154>

Steel, P. (2007). The nature of procrastination. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.

<https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>

Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators.

Steel, P. (2011). *The procrastination equation*. Harper.

Steel, P., & Ferrari, J. R. (2013). Sex, education and procrastination.

Trower, P., Gilbert, P., & Sherling, G. (1990). Social anxiety, evolution, and self-presentation.

Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*.

<https://doi.org/10.1177/0013164491512022>

Anexos

Anexo A

Consentimiento informado

¡Hola! Soy Karen Clark. Te invito a participar del siguiente cuestionario que forma parte de mi Trabajo Final Integrador para acceder al título de Licenciatura en Psicología de la Universidad de Flores. El trabajo se titula: Procrastinación Académica y Bienestar Psicológico y tiene por objetivo general; Analizar la relación entre procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de Lic. En Psicología de la Universidad de Flores, de la Sede Comahue en las provincias de Neuquén y Río Negro. La entrevista tiene una duración de 30 minutos.

Te pido por favor que leas atentamente la siguiente información:

Muchas gracias por tu participación.

Consentimiento informado

Me ha sido explicado que los miembros de la Facultad de Psicología y Ciencias Sociales de UFLO Universidad, desean conocer Procrastinación Académica y Bienestar Psicológico. Es por esta razón que se está realizando un trabajo de investigación cuya finalidad es conocer e indagar sobre la relación entre procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de Lic. en Psicología de la Universidad de Flores, Sede Comahue en las provincias de Neuquén y Río Negro. Mi participación en la investigación consiste en responder con sinceridad a la administración de los cuestionarios que se me entregarán en el marco de la investigación. La participación es voluntaria y en cualquier momento puedo dejar sin efecto la presente autorización, retirándome del presente acto. Se me ha dicho que mis respuestas u opiniones serán confidenciales y sólo de conocimiento para el equipo de investigación, resguardando mi privacidad y los resultados no serán ligados a mi información que se coloca al pie del presente consentimiento. Asimismo,

se me ha explicado que los resultados globales de la investigación serán presentados en la Facultad presentados en la Facultad de Psicología y Ciencias Sociales y que podrán ser expuestos también en congresos y/o publicados en revistas científicas preservándose siempre mi identidad, conforme a la ley 25.326. Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que en caso de que tenga alguna pregunta acerca del estudio o sobre mis derechos a participar en el mismo, puedo contactar a la Secretaría de Investigación y Desarrollo UFLO, a sinvestydes@uflo.edu.ar.

Nota. El consentimiento informado fue presentado a los participantes mediante la plataforma Google Formularios.

Anexo B

Guía de entrevista

La presente guía de entrevista fue utilizada para la recolección de datos, la misma posee un carácter semiestructurado permitiendo explorar en profundidad las vivencias subjetivas de los participantes en relación con la procrastinación académica y bienestar psicológico.

1. Datos sociodemográficos

Edad:

Genero:

Estado civil:

¿Tiene hijos? (Si/No)

En caso de ser afirmativo, ¿cuántos hijos tiene?

¿En qué localidad reside? ¿En qué barrio vive?

¿Se encuentra trabajando actualmente además de estudiar? (Si/No)

En caso afirmativo:

¿En que trabaja actualmente?

¿Cuántas horas trabaja por semana?

¿Es un trabajo presencial o virtual?

¿Cómo gestiona el tiempo entre el trabajo y el estudio?

¿Considera que el trabajo afecta su rendimiento académico?

En caso de solo dedicarse a estudiar:

¿Cuántas horas dedica diariamente al estudio?

¿En qué año de la carrera se encuentra?

¿Está satisfecho/a con su rendimiento académico?

2. Procrastinación académica

¿Como organiza su día para realizar sus tareas y actividades académicas?

¿En algún momento postergar actividades académicas?

En caso de responder que si a la pregunta anterior ¿puede identificar que situaciones, emociones o pensamiento lo/a llevan a postergar?

¿Qué factores influyen en su rutina para que postergue o no sus tareas?

¿Las condiciones del entorno académico facilitan o dificultan la realización de sus tareas a tiempo?

¿Identifica momentos en los que logra evitar la procrastinación?

En caso de responder que si a la pregunta anterior, ¿que cambia en esos momentos respecto a cuando posterga?

¿Qué consecuencias (positivas/negativas) percibe cuando posterga sus responsabilidades?

¿En algún momento de su carrera se planteó objetivos demasiados altos o poco realistas que pudo cumplir?

3. Bienestar psicológico

¿Qué entiende usted por bienestar psicológico?

¿Cómo describiría su bienestar psicológico actual como estudiante?

¿Qué situaciones, dentro o fuera de la universidad suelen afectar su bienestar?

¿Ha experimentado desmotivación al no lograr los objetivos académicos propuestos?

¿Cómo gestionas el estrés, la presión académica o los desafíos propios de sus estudios?

¿Qué recursos de apoyo (familiares, sociales, institucionales o personales) considera más valioso para mantener su bienestar psicológico?

4. Pregunta cierre

¿Le gustaría agregar algo más sobre cómo vive la relación entre su manera de afrontar las obligaciones académicas y su bienestar psicológico?

Nota. El instrumento fue administrado de manera virtual mediante entrevistas dirigidas por la investigadora. Las respuestas fueron registradas manualmente durante el desarrollo de la entrevista. Los participantes únicamente completaron de forma autónoma los datos sociodemográficos a través de la plataforma de Google Formularios. El formulario se encuentra disponible en el siguiente link:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe31zK2ejrb0EqV7rmZ2kvMVwdc7F_xX21iWrCkawIsv3N61Q/viewform?usp=header