

ESTRÉS, ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y GÉNERO

COMO PREDICTORES DE PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

STRESS, ANXIETY, DEPRESSION AND GENDER AS PREDICTORS OF PROCRASTINATION IN UNIVERSITY STUDENTS

Verónica León-Ron^{1*}

E-mail: mvleon@utn.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2918-2544>

Miguel Posso-Yépez¹

E-mail: maposso@utn.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6931-3326>

Cristian Guzman-Torres¹

E-mail: ceguzman@utn.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3217-5169>

Jessy Barba-Ayala¹

E-mail: jvbarba@utn.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7484-0892>

¹Universidad Técnica del Norte. Ibarra, Ecuador.

*Autores para correspondencia

Cita Sugerida (Apa 7ma Edición)

León-Ron, V., Posso-Yépez, M., Guzman-Torres, C. y Barba-Ayala, J. (2025). Estrés, ansiedad, depresión y género como predictores de procrastinación en estudiantes universitarios. *Universidad y Sociedad*, 17(1), e4943.

RESUMEN

La procrastinación, entendida como el retraso intencional de tareas académicas a pesar de las consecuencias, está asociada con factores psicológicos que pueden agravar este comportamiento. Esta investigación tuvo como objetivo determinar la influencia del género, la ansiedad, el estrés y la depresión en la postergación y la regulación académica en estudiantes universitarios. Con un diseño cuantitativo, correlacional y predictivo, se estudió una muestra no probabilística de 1501 estudiantes de carreras de educación, diseño y artes, ciencias sociales y del comportamiento. Los resultados mostraron que la mayoría de los estudiantes, en particular las mujeres, presentaban altos niveles de ansiedad, depresión y estrés. Los hombres exhibieron mayores niveles de postergación y desregulación académica. Todas las correlaciones entre las variables fueron significativas ($p < 0,05$). La regresión lineal reveló que el género, la desregulación académica y el estrés eran los principales predictores de la postergación académica ($R^2 = 0.20$, $p < 0.00$). Asimismo, la ansiedad, la depresión, la postergación y el género influyeron positivamente en la desregulación académica ($R^2 = 0.18$, $p < 0.00$). Se concluye que la ansiedad, la depresión, el estrés y el género son determinantes en la procrastinación, con los hombres mostrando mayores niveles de postergación y desregulación académica.

Palabras clave: Procrastinación, Ansiedad, Depresión Ansiedad, Estudiantes universitarios.

ABSTRACT

Procrastination, defined as the intentional delay of academic tasks despite known consequences, is associated with psychological factors that may exacerbate this behavior. This study aimed to determine the influence of gender, anxiety, stress, and depression on academic procrastination and self-regulation among university students. Using a quantitative, correlational, and predictive design, a non-probabilistic sample of 1,501 students from education, design and arts, social sciences, and behavioral science programs was analyzed. The results indicated that most students, particularly women, exhibited high levels of anxiety, depression, and stress. Men showed higher levels of academic procrastination and dysregulation. All correlations between the study variables were significant ($p < 0.05$). Linear regression



analysis revealed that gender, academic dysregulation, and stress were the main predictors of academic procrastination ($R^2 = 0.20$, $p < 0.00$). Additionally, anxiety, depression, procrastination, and gender had a significant positive effect on academic dysregulation ($R^2 = 0.18$, $p < 0.00$). It is concluded that anxiety, depression, stress, and gender are determinants of procrastination, with men demonstrating higher levels of academic procrastination and dysregulation.

Keywords: Procrastination, Anxiety, Depression Stress, College students.

INTRODUCCIÓN

La procrastinación es una problemática multifactorial que ha generado gran interés en la comunidad académica debido a las consecuencias en el rendimiento y permanencia de los estudiantes en las instituciones educativas. Varias son las teorías que tratan de explicar las características y mecanismos de la procrastinación, una de ellas es la teoría de la motivación temporal, desarrollada por Steel & König, en 2006, y afirma que la postergación está influenciada por el valor percibido de una tarea, el resultado esperado y el tiempo restante para completarla (Steel et al., 2018). La Teoría de la autodeterminación propuesta por Deci & Ryan (2008), destaca la importancia de fomentar un entorno de aprendizaje de apoyo para mitigar las conductas de procrastinación, haciendo énfasis en la motivación extrínseca e intrínseca. Otras propuestas teóricas como la de Sirois & Pychyl (2016) hacen referencia a la importante influencia que las respuestas emocionales y patrones de pensamiento desadaptativos pueden ejercer en el desarrollo y profundización de las conductas de procrastinación.

En este sentido, la salud mental de los estudiantes universitarios es una problemática que ha ido aumentando en preocupación e investigación, al punto de llegar a considerarla un problema de salud pública; de hecho, estudios como el del proyecto mundial de salud mental de estudiantes internacionales, mencionan que entre el 20 y el 31% de los estudiantes presentan uno o más trastorno de salud mental.

Es importante el impacto de la salud mental en el rendimiento académico; investigaciones han demostrado que los problemas de salud mental pueden conducir a una menor participación académica, y mayores tasas de abandono entre los estudiantes (Bas, 2021). Los factores estresantes asociados con la vida universitaria, como la presión académica, las preocupaciones financieras y el aislamiento social, pueden exacerbar los problemas de salud mental existentes o contribuir al desarrollo de otros nuevos (Peltz et al., 2021). Además, la pandemia de COVID-19 ha intensificado estos desafíos, y los estudios

indican que las medidas de bloqueo y el cambio al aprendizaje en línea afectaron negativamente la salud mental y los mecanismos de afrontamiento de los estudiantes (Bukhari, 2021).

De otro lado, el estigma que aún se mantiene en torno a los problemas de salud mental, levanta una barrera importante para buscar ayuda. Muchos estudiantes, en particular los varones y aquellos con síntomas graves, pueden sentirse estigmatizados al requerir el apoyo de salud mental, lo que puede impedirles acceder a los recursos necesarios (Negash et al., 2020). Esta negativa para buscar ayuda se ve agravada por la falta de conocimientos sobre salud mental, lo que puede llevar a la negación de los problemas de salud mental y dificultar una intervención adecuada (Sifat et al., 2023).

La procrastinación frecuentemente se identifica como un mecanismo de afrontamiento disfuncional que puede profundizar los problemas de salud mental, en particular la ansiedad y la depresión. Un estudio encontró que la procrastinación se asocia con la entrega tardía de tareas y la ansiedad ante los exámenes, lo que en última instancia afecta la salud mental y la calidad de vida general de los estudiantes (Govindan et al., 2024). Además, la gravedad de la procrastinación puede diferenciar los resultados de salud mental que experimentan los estudiantes. Forsström et al. (2022) observan que los procrastinadores severos reportan más efectos negativos en varios ámbitos de la vida, incluido el rendimiento académico y la salud física, en comparación con los procrastinadores menos severos.

Además, se ha explorado la interacción entre la propensión al aburrimiento y la procrastinación, los hallazgos sugieren que las personas propensas al aburrimiento tienen más probabilidades de posponer las cosas, lo que puede generar emociones negativas como ansiedad y depresión (Zhu et al., 2023).

El impacto de la procrastinación en la salud mental puede crear un círculo vicioso. A medida que los estudiantes procrastinan, pueden experimentar un mayor estrés y ansiedad a medida que se acercan las fechas límite, lo que puede llevar a una mayor procrastinación. Este ciclo está respaldado por los hallazgos de Reinecke et al. (2018), quienes observan que la procrastinación inicialmente disminuye el estrés, pero, en última instancia, genera niveles más altos de estrés a medida que se acercan los plazos.

Esta naturaleza compleja de la procrastinación y las serias consecuencias que se asocian en la adaptación y el desempeño académico, además de otros aspectos de la vida de los estudiantes universitarios, resalta la importancia y necesidad de estudiar este fenómeno en cada contexto. Esto permitiría, por un lado, comprender mejor las diferencias en cuanto a características, niveles y factores

asociados al desarrollo de esta problemática y, por otro lado, permitiría sentar las bases para generar programas de atención que sean eficaces, según el contexto, al momento de atender las necesidades de los estudiantes universitarios con miras a una mejor adherencia a la formación académica y también en el cuidado de su salud y bienestar.

Por lo tanto, el objetivo del presente estudio fue conocer y determinar la influencia del género, la ansiedad, el estrés y la depresión en la postergación y la regulación académica en estudiantes universitarios.

MATERIALES Y MÉTODOS

Tipo de investigación y participantes

Es un estudio cuantitativo de carácter comparativo, correlacional y predictivo, de tipo transversal. La muestra fue no probabilística y estuvo conformada por 1501 estudiantes de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte (UTN), que cursaron sus estudios en el semestre marzo-agosto del 2024. Como datos sociodemográficos, la muestra investigada estuvo conformada de la siguiente manera: 430 son hombres (28,6%) y 1071 son mujeres (71,4%); en cuanto a la autodefinición étnica: 11 blancos (0,7%), 1220 mestizos (81,3%), 49 afrodescendientes (3,3%), 213 son indígenas (14,2%) y 8 mencionan otra etnia (0,5%); el rango de edad en donde se encuentra la mayor cantidad de estudiantes es de entre 20 y 22 años (691 estudiantes). Las carreras a las que pertenecían los estudiantes respondientes, son: Artes Plásticas (27 estudiantes), Comunicación (94 estudiantes), Diseño gráfico (245 estudiantes), Educación básica (221 estudiantes), Educación inicial (63 estudiantes), Pedagogía de la actividad física y deportes (195 estudiantes) Pedagogía de las artes y humanidades (225 estudiantes), Pedagogía de las ciencias experimentales (186 estudiantes), Pedagogía de los idiomas nacionales y extranjeros (43 estudiantes) y Psicología (202 estudiantes).

Finalmente, respecto al año que están cursando, 477(31.8%) estudiantes estaban cursando el primer año de carrera, 390 (26.0%) estudiantes estaba en segundo año, 293 (19.5%) estudiantes estaban en tercer año, y 341(22.7%) estudiantes estaban en cuarto año.

Instrumentos

El instrumento utilizado estuvo compuesto de 37 preguntas que responden a cinco variables: sociodemográficas, procrastinación (postergación y desregulación académica), ansiedad, depresión y estrés.

En el caso de la variable sociodemográfica se incluyó 7 indicadores: Sexo, autodefinición étnica (blanco, mestizo, afrodescendiente, indígena y otros), rango de edad (17 a 19 años, 20 a 22 años, 23 a 25 años y de 26 años en

adelante), carrera a la que pertenece, semestre que cursa (1^{ro}, 2^{do}, 3^{ro}, 4^{to}).

El instrumento utilizado para evaluar la procrastinación fue la Escala de Procrastinación Académica diseñado por Busko (1998), en la versión reducida a 12 ítems (Domínguez et al., 2014) y validación ecuatoriana de Moreta-Herrera y Durán-Rodríguez (2018). La escala cuenta con un alfa de Cronbach es de 0,83, presenta dos dimensiones: Postergación (3 ítems directos) y Regulación académica (9 ítems inversos); y se responde bajo una escala Likert de 5 opciones.

Para evaluar las variables Ansiedad, Depresión y Estrés, se utilizó el test DASS 21, en la versión traducida y adaptada chilena de Antúnez y Vinet, (2012) y validada al contexto peruano por Contreras-Mendoza et al. (2021). La escala cuenta con un alfa de Cronbach es de 0,80; presenta tres dimensiones: Depresión, Ansiedad y Estrés, cada una con 7 ítems de respuesta en escala Likert de 4 puntos.

Hipótesis

H1: Existe diferencias estadísticas significativas entre género y postergación.

H2: Existe diferencias estadísticas significativas entre género y desregulación académica.

H3: Existe diferencias estadísticas significativas entre género y ansiedad.

H4: Existe diferencias estadísticas significativas entre género y depresión.

H5: Existe diferencias estadísticas significativas entre género y estrés.

H6. La postergación depende del género, la desregulación, la ansiedad, depresión y estrés.

H7: La desregulación depende del género, la postergación, la ansiedad, depresión y estrés.

Procedimiento y ética

El Comité de Ética de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología (FECYT) aprobó el proyecto e instrumento a utilizarse durante el semestre marzo – agosto 2024. Inicialmente se hicieron entrevistas cognitivas para verificar que la sintaxis de los ítems sea correctamente comprendida, luego de ello, el instrumento fue ingresado a Microsoft Forms y se difundió entre los estudiantes vía correo y whatsapp, durante todo el mes de abril del 2024. La participación en el estudio era voluntaria y los estudiantes podían suspenderla en cualquier momento sin ningún perjuicio para ellos.

Análisis de datos

Los datos de la encuesta fueron tabulados en el programa SPSS, versión 25. Se realizaron los análisis descriptivos

de frecuencias, también se aplicaron las pruebas de normalidad a la base de datos y se encontraron valores, en cada una de las variables, menores a $p < 0,05$; por lo tanto, la muestra no presentó una distribución normal; en estas circunstancias, el estadístico utilizado para determinar la relación entre las variables correspondientes a las cinco primeras hipótesis fue el Rho de Spearman. Para determinar las diferencias entre el sexo y postergación, desregulación académica, ansiedad, depresión y estrés, se utilizó la U de Mann Whitney. Finalmente, se realizaron análisis de regresión lineal.

RESULTADOS-DISCUSIÓN

Descriptivos

Como se puede observar en la Tabla 1, los estudiantes presentan niveles graves de estrés (25,5%) y extremadamente graves (20,5%), lo que representa un 50% de estudiantes con miles alarmantes de estrés, en cuanto a ansiedad, se observa un nivel grave (10,4%) y extremadamente grave (51,2%), que representa un 61,6% de niveles preocupantes de ansiedad y, respecto a la depresión, se muestra un nivel grave (14,9%) y extremadamente grave (29,8%) que, en conjunto, representan un 44,7% de niveles que requieren extremo cuidado.

Tabla 1: Estadísticos descriptivos de las variables Ansiedad, Estrés y Depresión.

		Niveles de Estrés		Niveles de Ansiedad		Niveles de Depresión	
		Frecuencia	Porcentaje válido	Frecuencia	Porcentaje válido	Frecuencia	Porcentaje válido
Válido	Normal	386	25,7	288	19,2	357	23,8
	Leve	173	11,5	66	4,4	154	10,3
	Moderado	252	16,8	223	14,9	319	21,3
	Grave	383	25,5	156	10,4	224	14,9
	Extremadamente Grave	307	20,5	768	51,2	447	29,8
	Total	1501	100,0	1501	100,0	1501	100,0

Fuente: Elaborado por los autores.

En la Tabla 2, se puede observar que la mayor concentración de postergación se encuentra en niveles medios (60,7%), mientras que la mayor concentración de desregulación académica se encuentra en niveles altos (54,1%); esto indica que existen considerables niveles de procrastinación entre los estudiantes universitarios.

Tabla 2: Estadísticos descriptivos de las variables Postergación y Desregulación Académica.

		Niveles de Postergación		Niveles de Desregulación Académica	
		Frecuencia	Porcentaje válido	Frecuencia	Porcentaje válido
Válido	Bajo	513	34,2	29	1,9
	Medio	911	60,7	660	44,0
	Alto	77	5,1	812	54,1
	Total	1501	100,0	1501	100,0

Fuente: Elaborado por los autores.

Comparativos

Para comprobar las primeras 5 hipótesis de estudio, se condujeron análisis comparativos con el estadístico U de Mann-Whitney. Se encuentra que cada una de las variables de estudio muestran diferencias estadísticamente significativas según el género (Tabla 3). Como se puede apreciar, la postergación y la desregulación académica es mayor en la población masculina; no así en las variables ansiedad, depresión y estrés donde son mayores en la población femenina.

Tabla 2: Estadísticos comparativos entre Género y Postergación, Desregulación Académica, Depresión, Ansiedad y Estrés.

	Género	N	Rango promedio	Suma de rangos	Total
Total Postergación	Femenino	1071	721,96	773223,50	
	Masculino	430	823,32	354027,50	
	Total	1501			
U de Mann-Whitney					199167,500
Sig. asintótica(bilateral)					,000
Total Regulación Académica	Femenino	1071	705,41	755492,00	
	Masculino	430	864,56	371759,00	
	Total	1501			
U de Mann-Whitney					181436,000
Sig. asintótica(bilateral)					,000
Total Depresión	Femenino	1071	775,03	830057,00	
	Masculino	430	691,15	297194,00	
	Total	1501			
U de Mann-Whitney					204529,000
Sig. asintótica(bilateral)					,001
Total Ansiedad	Femenino	1071	808,20	865586,00	
	Masculino	430	608,52	261665,00	
	Total	1501			
U de Mann-Whitney					169000,000
Sig. asintótica(bilateral)					,000
Total Estrés	Femenino	1071	794,52	850935,00	
	Masculino	430	642,60	276316,00	
	Total	1501			
U de Mann-Whitney					183651,000
Sig. asintótica(bilateral)					,000

Fuente: Elaborado por los autores.

Correlaciones

Para poder determinar las correlaciones entre las variables de estudio se aplica el estadístico Rho Spearman, esto debido a que la muestra no presenta una distribución normal. Como se puede apreciar en la Tabla 4, todas las variables de estudio muestran correlaciones estadísticamente significativas entre sí; sin embargo, los coeficientes de correlación entre las variables postergación y desregulación académica con ansiedad, depresión y estrés muestran una relación débil; los coeficientes de correlación entre postergación y desregulación académica son fuertes, como también lo son la relación entre las variables ansiedad, depresión y estrés.

Tabla. 3: Correlación con Rho Spearman entre las dimensiones de estudio.

		Postergación	Desregulación Académica	Estrés	Ansiedad	Depresión	Género*
Postergación	Coef. de correlación	1,000	,419**	,233**	,173**	,252**	,107**
	Sig. (bilateral)	.	,000	,000	,000	,000	,000
Regulación Académica	Coef. de correlación	,419**	1,000	,116**	,069**	,188**	,166**
	Sig. (bilateral)	,000	.	,000	,007	,000	,000
Estrés	Coeficiente de correlación	,233**	,116**	1,000	,819**	,807**	-,159**
	Sig. (bilateral)	,000	,000	.	,000	,000	,000
Ansiedad	Coef. de correlación	,173**	,069**	,819**	1,000	,818**	-,209**
	Sig. (bilateral)	,000	,007	,000	.	,000	,000
Depresión	Coef. de correlación	,252**	,188**	,807**	,818**	1,000	-,088**
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	,000	.	,001
Género	Coef. de correlación	,107**	,166**	-,159**	-,209**	-,088**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	,000	,001	.

*El género es una variable dicotómica (0=mujeres, 1=hombres)

**La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral)

Fuente: Elaborado por los autores.

Análisis de regresión lineal múltiple

Según la Tabla 3, todas las variables de estudio se relacionan (p -valor $< 0,05$); es decir, cumplen el supuesto de linealidad. En estas condiciones, los modelos iniciales de las ecuaciones en la que las dos dimensiones de procrastinación: Postergación y Desregulación (variables dependientes), con las otras dimensiones de estudios, fueron:

- Postergación = $a + b*(\text{Desregulación académica}) + c*(\text{Estrés}) + d*(\text{Ansiedad}) + e*(\text{Depresión}) + f*(\text{Género})$ (1)
- Desregulación Académica = $a + b*(\text{Postergación}) + c*(\text{Estrés}) + d*(\text{Ansiedad}) + e*(\text{Depresión}) + f*(\text{Género})$ (2)

Analizados los coeficientes con el método Intro o Entrada Forzada, en la primera ecuación, de la variable dependiente Postergación, con las variables independientes: Desregulación académica, Estrés y Género, estos fueron significativos ($p < 0,01$), mientras que las variables Ansiedad y Depresión, no fueron significativas ($p > 0,05$) por lo que estas últimas se eliminaron. Calculado nuevamente el modelo de regresión lineal múltiple con el mismo método y, analizados los coeficientes de la variable dependiente con las variables independientes, estos fueron significativos ($p < 0,01$); en estas condiciones, según la Tabla 4, la ecuación fue estadísticamente significativa $F_{(3, 1497)} = 243,383$, p -valor=0.000 y la potencia estadística $\beta-1=1,00$. El R^2 ajustado es de 0,202 que indica que el 20,2% del cambio de la puntuación en la Postergación puede ser explicado por el modelo con las variables: Desregulación académica, Estrés y Género. El modelo final de la ecuación, con la constante y coeficientes, fue:

- Postergación = $4,062 + 0,162*(\text{Desregulación Académica}) + 0,104*(\text{Estrés}) - 0,555*(\text{Género})$ (3)

Tabla 4: Estadísticos de la regresión múltiple y de los supuestos (VD: Postergación).

						Supuestos del modelo de regresión		
	R2 ajustado	F4(3,1497)	p-valor	β-1	Coefficientes B	Durvin Watson	VIF	Kolmogo-rov
VD: Postergación	0,202	243,381	0,000	1,00	4,062 (c)	1,961	-	0,052
Desregulación académica	-	-	-	-	0,162	-	1,047	-
Estrés	-	-	-	-	0,104	-	1,047	-
Género					-0,555		1,066	-

VD: Variable dependiente

(c): Constante

F (grados libertad de regresión, grados libertad residuo)

Fuente: Elaboración de los autores.

Así mismo, analizados los coeficientes con el método Intro o Entrada Forzada, en la segunda ecuación, de la variable dependiente Desregulación académica, con las variables independientes: Postergación, Ansiedad, Depresión y Género, estos son significativos ($p < 0,01$), mientras que la variable Estrés, no fue significativa ($p > 0,05$) por lo que esta última variable se elimina. Calculado nuevamente el modelo de regresión lineal múltiple con el mismo método, y analizados los coeficientes de la variable dependiente, con las variables independientes, estos son significativos ($p < 0,01$); en estas condiciones, según la Tabla 5, la ecuación fue estadísticamente significativa $F(4, 1496) = 73,889$, $p\text{-valor} = 0.000$ y la potencia estadística $\beta - 1 = 1,00$. El R2 ajustado fue de 0,187, que indica que el 18,7% del cambio de la puntuación en la Desregulación académica puede ser explicado por el modelo con las variables: Postergación, Ansiedad, Depresión y Género. El modelo final de la ecuación, con la constante y coeficientes, fue:

- Desregulación académica = $15,274 + 0,766*(\text{Postergación}) - 0,183*(\text{Ansiedad}) + 0,234*(\text{Depresión}) - 1,323*(\text{Género})$ (4)

Tabla 5: Estadísticos de la regresión múltiple y de los supuestos (VD: Desregulación).

						Supuestos del modelo de regresión		
	R2 ajustado	F4(4,1496)	p-valor	β-1	Coefficientes B	Durvin Watson	VIF	Kolmogo-rov
VD: Desregulación académica	0,187	73,889	0,000	1,00	15,274 (c)	1,930	-	0,051
Postergación	-	-	-	-	0,053	-	1,092	-
Ansiedad	-	-	-	-	-0,183	-	3,196	-
Depresión	-	-	-	-	0,234	-	3,182	-
Género	-	-	-	-	-1,323	-	1,089	-

VD: Variable dependiente

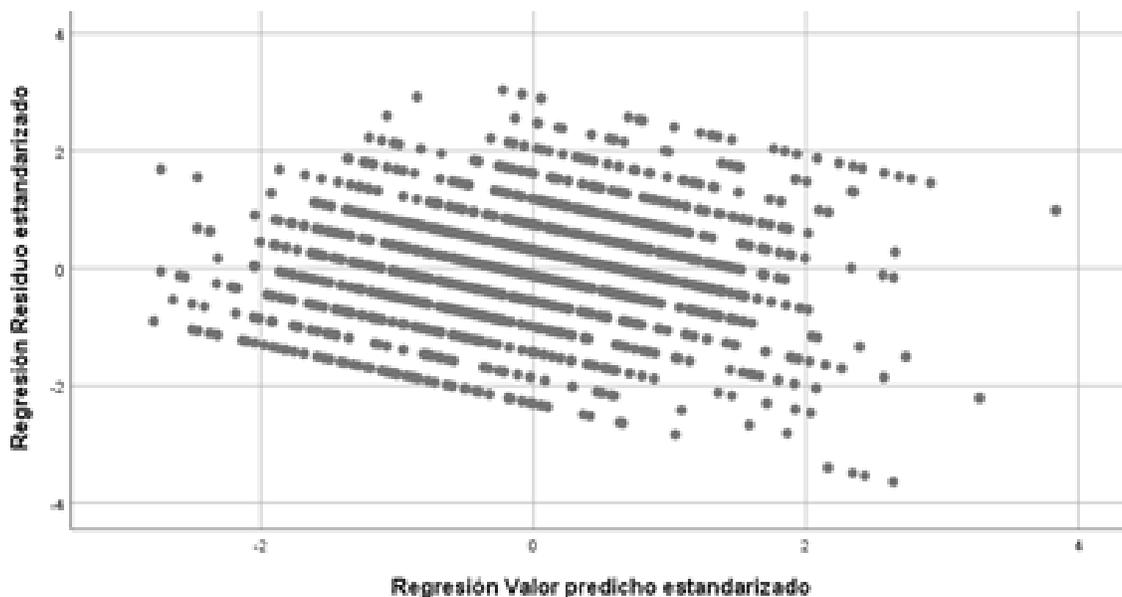
(c): Constante

F (grados libertad de regresión, grados libertad residuo)

Fuente: Elaboración de los autores.

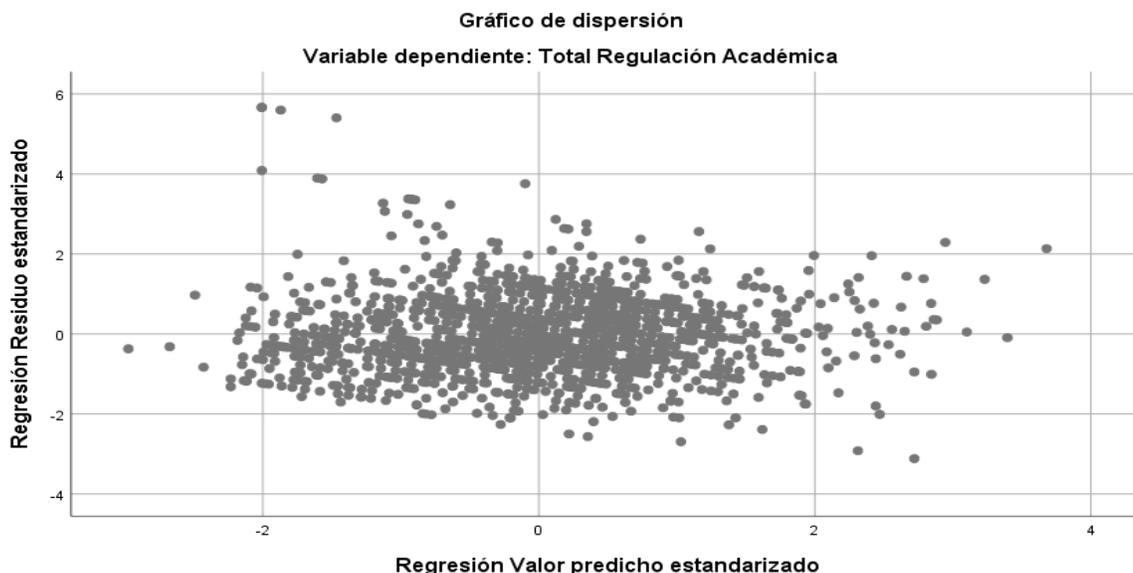
Según la Tabla 4 y la Tabla 5 se cumplen los cuatro supuestos del modelo de regresión: hay evidencia estadística de que existe independencia de residuos, ya que el estadístico de Durbin Watson está entre valores de 1,5 y 2,5; hay evidencia estadística de que no hay multicolinealidad, porque calculado el supuesto de no colinealidad con los factores de predicción de la varianza (WIF) se obtuvo valores por debajo a 10; hay evidencia estadística de que los residuos son normales ya que calculado el estadístico Kolmogorov se obtienen p-valores > 0.05 ; finalmente, en los modelos de las dos variables dependientes (Fig. 1 y Fig.2), se cumple el supuesto de homocedasticidad de residuos ya que la nube de puntos de los residuos están distribuidos de manera homogénea en el plano cartesiano.

Fig 1: Gráfico de dispersión de la variable dependiente Postergación.



Fuente: Elaborado por los autores.

Fig 2: Gráfico de dispersión de la variable dependiente Desregulación.



Fuente: Elaborado por los autores.

DISCUSIÓN

El modelo final de la ecuación que predice la Postergación en los estudiantes universitarios proporciona información valiosa sobre la relación entre las variables de estudio en el contexto del estudiante universitario. La constante positiva o intercepto en el modelo (4,062) indica que incluso en ausencia de Desregulación académica, Estrés y Género existe un nivel base de Postergación. Además, los coeficientes asociados a la Desregulación académica (0,162), el Estrés (0,104) y el Género (-0,555) ofrecen información sobre la fuerza y dirección de la relación entre estas variables y la Postergación. Sugiere que a: medida que aumenta la desregulación académica, también lo hace la postergación; por cada unidad que aumenta la desregulación académica, la postergación incrementa en 0,162 unidades, asumiendo que todas las otras variables permanecen constantes. Un aumento en el estrés está asociado con un aumento

en la postergación; concretamente, por cada unidad que incrementa el estrés, la postergación sube en 0,104 unidades, manteniendo constantes las demás variables. El género codificado como 1 para femenino está asociado con una disminución en la postergación de 0,555 unidades en comparación con los hombres (codificado como 0), suponiendo que todas las otras variables son constantes. Estos resultados son consistentes con el estudio realizado por Martínez-Huerta, et al. (2024) donde se encuentra que los hombres procrastinan y se desregulan más que las mujeres; sin embargo, la literatura científica no es concluyente respecto a las diferencias en género, otros estudios han encontrado resultados diferentes, por ejemplo: Zhang et al. (2018) muestra que son las mujeres quienes procrastinan más en ciertos contextos, Ashraf et al. (2023) encuentra que no existían diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres. Así mismo, respecto a la relación que presenta la postergación con el estrés, Mercado-Vinces et al (2021) encuentra que niveles elevados de estrés se corresponden con niveles elevados de conductas de postergación y se afectan mutuamente.

El modelo final de la segunda ecuación que predice la Desregulación en los estudiantes universitarios proporciona información valiosa sobre la relación entre las variables de estudio en el contexto del estudiante universitario. El valor de la constante positiva en el modelo (15,274) representa el nivel esperado de desregulación académica cuando todas las variables independientes (postergación, ansiedad, depresión y género) son iguales a cero. El coeficiente de 0,766 para la postergación indica que un aumento en la postergación está asociado con un aumento en la desregulación académica; específicamente, por cada unidad que aumenta la postergación, la desregulación académica incrementa en 0,766 unidades, suponiendo que las otras variables se mantienen constantes. Además, el coeficiente negativo de -0,183 para la ansiedad sugiere que un aumento en la ansiedad está vinculado a una disminución en la desregulación académica. Por cada unidad de incremento en la ansiedad, la desregulación académica disminuye en 0,183 unidades, manteniendo constantes las demás variables. El coeficiente positivo para la depresión muestra que un incremento en los niveles de depresión está asociado con un aumento en la desregulación académica; por cada unidad que aumenta la depresión, la desregulación académica aumenta en 0,234 unidades, asumiendo que todas las otras variables se mantienen constantes. El género codificado como 1 para femenino está asociado con una disminución en la postergación de 1,323 unidades en comparación con los hombres (codificado como 0), suponiendo que todas las otras variables son constantes. Estos resultados, en general, son consistentes con otras investigaciones como la de Umar et al. (2023) en donde se determina relaciones significativas y directas entre la desregulación académica

y las variables estrés, depresión y ansiedad. Pese a que es poco común que la relación de ansiedad y desregulación académica sea inversa, estudios como el de Marticion (2021), sugiere que la ansiedad puede llevar a los estudiantes a centrarse en estrategias de aprendizaje específicas que les ayuden a gestionar sus tareas académicas de forma más eficaz, aún si también se relaciona con algunos resultados negativos.

CONCLUSIONES

Los estudiantes presentan niveles medios y altos de postergación y desregulación académica respectivamente, siendo los hombres quienes presentan mayores niveles de procrastinación. Esto enfatiza la importancia de profundizar en la investigación que contemple las diferencias de género, con miras a desarrollar programas que permitan atender las diferencias entre hombre y mujeres en conductas desadaptativas de desempeño y rendimiento académico.

Niveles graves y extremadamente graves de ansiedad, depresión y estrés se encontraron en la población estudiantil, más de la mitad de la muestra mostraban niveles que requieren observación y seguimiento debido a la gravedad y consecuencias negativas que pueden traer al bienestar y seguridad de los estudiantes; en todas estas variables fueron las mujeres quienes presentaron niveles mayores de distrés psicológico. Los hallazgos recalcan la importancia de considerar, dentro del proceso de enseñanza en la educación superior, variables de bienestar, diferencias de género y vulnerabilidades que puedan colocar a los estudiantes en una posición de desventaja y que, de no atender de manera eficaz estas necesidades, puedan profundizar y agravar las brechas ya existentes.

La Postergación académica fue el predictor más relevante para la Desregulación académica, seguido por la Depresión, con una contribución positiva significativa. Por el contrario, la Ansiedad mostró una relación inversa con la Desregulación académica, lo que sugiere que niveles más elevados de ansiedad podrían estar vinculados con una mejora en la capacidad de regulación académica. Adicionalmente, el Género tuvo un efecto negativo significativo, indicando que las mujeres presentan, en promedio, menores niveles de Desregulación académica en comparación con los hombres. Estos resultados subrayan las complejas interacciones entre los factores psicológicos y el desempeño académico, destacando la relevancia de la postergación y la depresión como factores críticos que afectan la capacidad de autorregulación de los estudiantes. Asimismo, los resultados sugieren la necesidad de considerar las diferencias de género en el diseño de estrategias de intervención, especialmente aquellas orientadas a mitigar la postergación y promover la regulación académica en contextos universitarios.

La Desregulación académica fue el predictor más importante de la Postergación, seguida por el Estrés, esto sugiere que niveles más altos en estas variables están asociados con una mayor tendencia a postergar tareas académicas. Por el contrario, el Género mostró un efecto negativo significativo, indicando que las mujeres tienden a reportar menores niveles de Postergación académica en comparación con los hombres. Los hallazgos evidencian la influencia clave de la desregulación académica y el estrés en el comportamiento de postergación, al tiempo que destacan diferencias significativas por género. Las implicaciones prácticas de estos resultados apuntan a la necesidad de diseñar intervenciones personalizadas que aborden los múltiples factores que pueden estar asociados a esta problemática para mejorar la gestión del tiempo y el desempeño académico de los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Antúñez, Z., & Vinet, E. V. (2012). Escalas de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21): Validación de la versión abreviada en estudiantes universitarios chilenos. *Terapia psicológica*, 30(3), 49-55. Doi: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082012000300005>
- Ashraf, M., Kamran, M., & Alam, J. (2023). Impact of self-efficacy and perfectionism on academic procrastination among university students in pakistan. *Behavioral Sciences*, 13(7), 537. Doi: <https://doi.org/10.3390/bs13070537>.
- Bas, G. (2021). *Relation between Student Mental Health and Academic Achievement Revisited: A Meta-Analysis*. IntechOpen. doi: 10.5772/intechopen.95766
- Bukhari, S. (2021). Mental health and ways of coping during the time of covid-19 outbreak. *Humanities & Social Sciences Reviews*, 9(1), 171-177. Doi: <https://doi.org/10.18510/hssr.2021.9.118>
- Busko, D. A. (1998). Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model. Tesis de maestría no publicada. Guelph, Ontario: University of Guelph
- Contreras-Mendoza, I., Olivas-Ugarte, L. O., & La Cruz-Valdiviano, D. (2021). Escalas abreviadas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21): validez, fiabilidad y equidad en adolescentes peruanos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 8(1), 24-30. Doi: <https://10.21134/rpcna.2021.08.1.3>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182. Doi: <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Domínguez, S., Villegas, G., & Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: Validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*, 20(2), 293-304.
- Forström, D., Hussoon, A., & Klingsieck, K. B. (2022). Procrastination among university students: differentiating severe cases in need of support from less severe cases. *Frontiers in Psychology*, 13. Doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.783570>
- Govindan, S., Kaliaperumal, M., Arulmozhi, M., & Priya, P. (2024). Procrastination as a marker of anxiety disorder among college students: an institution-based cross-sectional study from puducherry, india. *Cureus* 16(5): e61033. doi:10.7759/cureus.61033
- Marticion, J. A. (2021). Mathematical anxiety as predictor of learning motivation strategies. *Southeast Asian Mathematics Education Journal*, 11(1), 13-24. Doi: <https://doi.org/10.46517/seamej.v11i1.123>
- Martínez-Huerta, H., Chavarría-Garza, W. X., Aquines-Gutiérrez, O., & Santos-Guevara, A. (2024). Exploring the gender gap: Motivation, procrastination, environment, and academic performance in an introductory physics course in a Human-Centered Private University in Northeast Mexico—A case study. *Education Sciences*, 14(2), 186. Doi: <https://10.3390/educsci14020186>
- Mercado-Vinces, S., Cotrina-Aliaga, J. C., Castillo, J. A. R., & Ocaña-Fernández, Y. (2021). Academic procrastination and the stress of university students of electronic engineering from the callao region. *Revista Gestão Inovação E Tecnologias*, 11(4), 320-333. Doi: <https://doi.org/10.47059/revistageintec.v11i4.2110>
- Moreta-Herrera, R., & Durán-Rodríguez, T. (2018). Propiedades psicométricas de la escala de procrastinación académica (EPA) en estudiantes de psicología de Ambato, Ecuador. *Salud & Sociedad*, 9(3), 236-247. doi:10.22199/S07187475.2018.0003.00003
- Negash, A., Ahmed, M., Medhin, G., Wondimagegn, D., & Araya, M. (2020). Mental distress, perceived need and barriers to receive professional mental health care among university students. *Research Square*. Doi: <https://doi.org/10.21203/rs.2.11683/v4>
- Peltz, J. S., Bodenlos, J. S., Kingery, J. N., & Rogge, R. D. (2021). The role of financial strain in college students' work hours, sleep, and mental health. *Journal of American college health*, 69(6), 577-584. Doi: <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1705306>
- Reinecke, L., Meier, A., Beutel, M. E., Schemer, C., Stark, B., Wölfling, K., ... & Müller, K. (2018). The relationship between trait procrastination, internet use, and psychological functioning: results from a community sample of german adolescents. *Frontiers in Psychology*, 9. Doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00913>
- Steel, P., Svartdal, F., Thundiyil, T., & Brothen, T. (2018). Examining procrastination across multiple goal stages: a longitudinal study of temporal motivation theory. *Frontiers in psychology*, 9, 327. Doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00327>

- Sifat, M., Huq, M., Baig, M., Tasnim, N., & Green, K. (2023). An examination of barriers to accessing mental health care, and their association with depression, stress, suicidal ideation, and wellness in a bangladeshi university student sample. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 904. Doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph20020904>
- Sirois, F. M. (2016). Introduction: Conceptualizing the relations of procrastination to health and well-being. In F. M. Sirois & T. Pychyl (Eds.), *Procrastination, Health, and Well-Being*: Elsevier
- Umar, R., Nazir, M., Mazhar, A., Hayat, U., Khan, Z. K., & Iqbal, A. (2023). Academic procrastination as a predictor of depression, anxiety and stress among college students. *Bulletin of Business and Economics (BBE)*, 12(3), 807-810. Doi: <https://doi.org/10.61506/01.00130>
- Zhang, Y., Dong, S., Fang, W., Chai, X., Mei, J., & Fan, X. (2018). Self-efficacy for self-regulation and fear of failure as mediators between self-esteem and academic procrastination among undergraduates in health professions. *Advances in Health Sciences Education*, 23(4), 817-830. Doi: <https://doi.org/10.1007/s10459-018-9832-3>
- Zhu, Y., Liu, J., Wang, Q., Huang, J., Li, X., & Liu, J. (2023). Examining the association between boredom proneness and bedtime procrastination among chinese college students: a sequential mediation model with mobile phone addiction and negative emotions. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 4329-4340. Doi: <https://doi.org/10.2147/prbm.s431615>