

PROCRASTINACIÓN Y ANSIEDAD: EL PAPEL DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL DISFUNCIONAL EN LA POBLACIÓN ESTUDIANTEL.

Autores: María del Pilar Llanos Duarte, Estefanía Loaisa Sánchez, María del Rosario Rodríguez Sánchez.
Hospital Juan Ramón Jiménez

INTRODUCCIÓN



La procrastinación es la tendencia a posponer tareas de forma voluntaria, aun sabiendo sus consecuencias negativas. En el ámbito académico, se asocia con bajo rendimiento, estrés y ansiedad.

Más que un problema de gestión del tiempo, se relaciona con la regulación emocional, es decir, la capacidad de manejar emociones como la ansiedad o el miedo al fracaso.

Las dificultades para regular emociones aumentan la procrastinación, la cual, a su vez, genera culpa y más ansiedad, por lo que la regulación emocional actúa como mediadora entre ambos procesos.

MATERIALES Y MÉTODOS



Se realizó una revisión sistemática donde se escogieron 10 artículos de Pubmed, medline, google académico y SciELO.

Los descriptores DECS utilizados fueron; Procrastination, Anxiety, Emotional regulation, Emotion dysregulation.

Se seleccionaron criterios de inclusión y exclusión.

OBJETIVOS

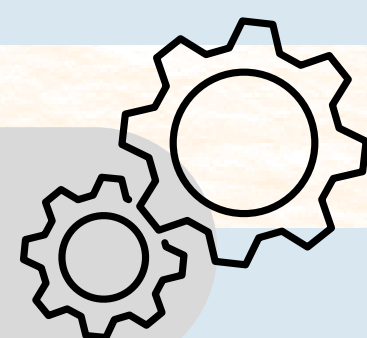
Identificar la posible la relación entre procrastinación, ansiedad y regulación emocional en contextos.

DISCUSIÓN



La procrastinación académica se relaciona con la ansiedad y las dificultades en la regulación emocional funcionando a menudo como una estrategia de evitación emocional que aumenta la culpa y el estrés (1,2,3,4,5,6). La capacidad de manejar emociones modula este comportamiento, y la ansiedad puede ser tanto antecedente como consecuencia de la procrastinación (7,8). Los efectos varían según contexto académico y cultural, destacando la necesidad de adaptar intervenciones (9,10). Fortalecer la regulación emocional es clave para reducir la procrastinación y la ansiedad, mejorando el rendimiento y el bienestar estudiantil.

RESULTADOS



La procrastinación se relaciona estrechamente con la ansiedad y la regulación emocional. Esta revisión evidencia que dificultades en la regulación emocional aumentan la procrastinación y la ansiedad, generando un ciclo de malestar psicológico. Mejorar la regulación emocional se asocia con menor procrastinación y ansiedad, mientras que sus déficits la incrementan. Fortalecer la regulación emocional surge como estrategia clave para mejorar los estudios y el bienestar estudiantil.

BIBLIOGRAFÍA

1. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychol Bull. 2007;133(1):65–94.
2. Sirois FM, Pychyl TA. Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. Soc Personal Psychol Compass. 2013;7(2):115–27.
3. Pacheco M, et al. Ansiedad, procrastinación y rendimiento académico en universitarios. Rev Psicol Educ. 2022;13(2):45–56.
4. Bytamar JM, Saed O, Khakpoor S. Emotion regulation difficulties and academic procrastination. Front Psychol. 2020;11:524588.
5. Moreta-Herrera R, et al. Regulación emocional y rendimiento como predictores de la procrastinación académica en estudiantes universitarios. Rev Psicol Univ. 2018;36(2):113–23.
6. Hajloo N. Investigating the structural model of procrastination based on transdiagnostic factors. Curr Psychol. 2021;40(8):3885–94.
7. Nowakowska I, et al. Is poor control over thoughts and emotions related to a higher tendency to delay tasks? Pers Individ Dif. 2025;213:113087.
8. Rahimi S, et al. Vicious and virtuous relationships between procrastination and emotions. Eur J Psychol Educ. 2023;38:1123–40.
9. Trigueros R, et al. Effects of academic self-regulation on procrastination, academic stress and anxiety, resilience and academic performance. Psychol Sch. 2023;60(7):2613–25.
10. Manuel M, et al. Postergación y regulación emocional en universitarios peruanos. Rev Investig Psicol. 2023;26(1):1–13.