



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGIA CLINICA**

Regulación emocional y procrastinación académica en estudiantes
universitarios

Trabajo de Titulación para optar al título de Psicóloga Clínica

Autor:

Paredes Paz, Rosa Felicidad
Patarón Torres, Stefy Carolina

Tutor:

Mgs. Alejandra Salomé Sarmiento Benavides

Riobamba, Ecuador. 2024

DERECHOS DE AUTORÍA

Nosotras, Rosa Felicidad Paredes Paz con cédula de ciudadanía 1805254222 y Stefy Carolina Patarón Torres con cédula de ciudadanía 0606090272, autoras del trabajo de investigación titulado: “Regulación emocional y procrastinación académica en estudiantes universitarios”, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 01 de marzo, 2024.



Rosa Felicidad Paredes Paz

C.I: 1805254222



Stefy Carolina Patarón Torres

C.I: 0606090272

DICTAMEN FAVORABLE DEL TUTOR Y MIEMBROS DE TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado del trabajo de investigación “Regulación emocional y procrastinación académica en estudiantes universitarios”, presentado por Rosa Felicidad Paredes Paz, con cédula de identidad 1805254222 y Stefy Carolina Patarón Torres, con cédula de identidad 0606090272, emitimos el DICTAMEN FAVORABLE, conducente a la APROBACIÓN de la titulación. Certificamos haber revisado y evaluado el trabajo de investigación y cumplida la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 16 de abril, 2024.

Ángel Gustavo Llerena Cruz, Msc.
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO



Sridam David Arévalo Lara, Mgs.
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO



Alejandra Salomé Sarmiento Benavides, Mgs.
TUTOR



CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación “Regulación emocional y procrastinación académica en estudiantes universitarios”, presentado por Rosa Felicidad Paredes Paz, con cédula de identidad 1805254222 y Stefy Carolina Patarón Torres, con cédula de identidad 0606090272, bajo la tutoría de Mgs. Alejandra Salomé Sarmiento Benavides; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 07 de mayo, 2024.

Presidente del Tribunal de Grado
Dra. Jenny Rocio Tenezaca Sánchez



Miembro del Tribunal de Grado
Msc. Ángel Gustavo Llerena Cruz



Miembro del Tribunal de Grado
Mgs. Sridam David Arévalo Lara



CERTIFICADO ANTIPLAGIO

Original



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
COMISIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO CID
Ext. 1133

Riobamba 29 de abril del 2024
Oficio N°051-2023-2S- TURNITIN-CID-2024

MSc. Ramiro Torres Vizuet
DIRECTOR CARRERA DE PSICOLIGÍA CLÍNICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNACH
Presente. -

Estimado Profesor:

Luego de expresarle un cordial saludo, en atención al pedido realizado por la **Mgs. Alejandra Salomé Sarmiento Benavides**, docente tutor de la carrera que dignamente usted dirige, para que en correspondencia con lo indicado por el señor Decano mediante Oficio N°0030-D-FCS-ACADÉMICO-UNACH-2024, realice validación del porcentaje de similitud de coincidencias presentes en el trabajo de investigación con fines de titulación que se detalla a continuación; tengo a bien remitir el resultado obtenido a través del empleo del programa TURNITIN, lo cual comunico para la continuidad al trámite correspondiente.

No	Documento número	Título del trabajo	Nombres y apellidos del estudiante	% TURNITIN verificado	Validación	
					Si	No
1	0030-D-FCS-09-01-2024	Regulación emocional y procrastinación académica en estudiantes universitarios	Paredes Paz Rosa Felicidad Patarón Torres Stefy Carolina	4	x	

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:
FRANCISCO JAVIER
USTARIZ FAJARDO

PhD. Francisco Javier Ustáriz Fajardo
Delegado Programa TURNITIN - FCS / UNACH
C/c Dr. Vinicio Moreno – Decano FCS

DEDICATORIA

Dedico mi proyecto de investigación en primer lugar a Dios por permitirme cumplir con sus propósitos.

A mi madre Rosa Aide Paz Paredes quien a sido mi fuente de inspiración y ejemplo de mujer luchadora que me ha apoyado en los momentos buenos y malos, gracias a ella he aprendido a afrontar las dificultades sin perder nunca la esperanza ni la fe en Dios, por enseñarme principios, valores, perseverancia y empeño con amor y humildad, sin pedir nada a cambio y haciéndolo de corazón, por ella soy la persona que soy, gracias mami por ser mi luz durante estos años de preparación en esta hermosa carrera, la cual eh llegado a querer por su importancia y valor en la sociedad.

A la memoria de mi segunda madre y abuelita Angelita Paredes quien supo darme su amor incondicional y su Apoyo en los momentos que más lo necesitaba, la que con sus consejos y enseñanzas me demostró que la vida es un camino lleno de tristezas y alegrías las cuales nos enseñan a ser fuertes y a seguir adelante a pesar de todo.

También va dedica a mis hermanos Dipson, Angelita, Isaías y Susana quienes también me han brindado todo su apoyo y amor incondicional para siempre alcanzar las metas que nos proponemos y demostrarnos a nosotros mismos que somos capaces de grandes cosas.

A mi tío Hernán Paz quien ha sido como un padre y un amigo, a quien admiro y respeto, por su calidad de ser humano, quien con su apoyo incondicional me ayuda a seguir adelante.

A mis sobrinos Lia y Liam Paredes, quienes llegaron como unos rayitos de luz a guiar mi camino.

A mis tíos, primos y cuñada por sus palabras de aliento y motivación para siempre cumplir los objetivos que me he planteado.

La sencillez es una forma de humildad y la sencillez es una señal de la verdadera grandeza- Vince Lombardi.

Con amor y humildad Rosita Felicidad Paredes Paz

DEDICATORIA

A mis padres Martha y Ramiro por ser mi pilar fundamental, mi fuente de motivación y apoyo incondicional, a través de sus enseñanzas y cariño, han dejado una huella imborrable en mi vida, y mi éxito académico es un reflejo de su esfuerzo y sacrificio.

Especialmente a mis bisabuelitos, Mamá Inés y Papá Manuel, aunque ya no estén físicamente conmigo, desde el cielo me cuidan y me guían, estoy segura que estarán felices de verme cumplir mis sueños. Este logro es un tributo a su legado y a la eterna gratitud que siento en mi corazón.

Stefy Carolina Patarón Torres

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradezco a Dios por guiarme en el camino y fortalecerme espiritualmente para empezar mi camino lleno de sabiduría.

A mi madre Rosa Paz que siempre me ha brindado su apoyo incondicional para cumplir todos mis objetivos personales y académicos, ella que con su amor y humildad me ha impulsado siempre a ir persiguiendo mis metas y nunca abandonarlas sin importar las adversidades que se vayan presentando, gracias por ser la luz en los momentos oscuros y por siempre creer en mí.

A mi tío Hernán Paz por su apoyo incondicional y su guía.

A mis hermanos Dipson, Angelita, Isaías y Susana por su cariño, apoyo incondicional y su compañía.

A mis tíos, primos, cuñada, sobrinos y amigos por estar en los momentos que más los necesite y ser ese soporte para impulsarme y continuar durante este proceso.

A mi amiga y compañera de proyecto de investigación Carolina Patarón por su ayuda incondicional.

Le agradezco también a mi tutora Mgs. Alejandra Sarmiento por su dedicación y paciencia durante este proceso, gracias por su guía, los consejos y sugerencias mismos que quedaran perdurados en mi memoria y en mi corazón para aplicarlos en un futuro.

Con amor y humildad Rosita Felicidad Paredes Paz

AGRADECIMIENTO

A Dios por ser mi guía y fortaleza, por la vida, las oportunidades y las bendiciones recibidas a lo largo de mi camino, hasta culminar esta etapa.

A mis padres que con su esfuerzo y dedicación han sido el apoyo incondicional y motor de todos mis logros, por confiar en mis capacidades y animarme a nunca desistir de mis objetivos.

A mi abuelita Laura y tía Tere por estar siempre pendiente de mi bienestar; de igual manera a mi abuelita Salvadora que, aunque la vida no me permitió conocerla, gracias a su esfuerzo y trabajo sé que he tenido la oportunidad de cumplir mis anhelos más grandes.

A mi tía Martha que a pesar de la distancia se ha hecho presente en cada etapa de mi vida, celebrando conmigo cada uno de mis triunfos.

A todos mis amigos y familiares que contribuyeron a mi proceso de formación académica, aquellos que me brindaron un consejo y palabras de aliento para superar las dificultades.

Agradezco a mi amiga y compañera Rosita por la paciencia y predisposición para culminar este proyecto; de igual manera a mis amigas de universidad puesto que sin ellas este camino no habría sido igual.

A la UNACH por abrirme las puertas de su institución, así como a los docentes que con dedicación demostraron el compromiso con nuestra educación contribuyendo a nuestro crecimiento personal y profesional. De manera especial a nuestra tutora del trabajo de titulación, la Mgs. Alejandra Sarmiento, quien con su paciencia y conocimientos nos orientó para concluir nuestro trabajo.

Stefy Carolina Patarón Torres

INDICE GENERAL

DERECHOS DE AUTORÍA.....	
DICTAMEN FAVORABLE DEL TUTOR Y MIEMBROS DEL TRIBUNAL.....	
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL.....	
CERTIFICADO ANTIPLAGIO.....	
DEDICATORIA.....	
AGRADECIMIENTO.....	
INDICE GENERAL.....	
ÍNDICE DE TABLAS.....	
ÍNDICE DE FIGURAS.....	
RESUMEN.....	
ABSTRACT.....	
CAPÍTULO I. INTRODUCCION.....	17
Objetivo General.....	20
Objetivos Específicos.....	20
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	21
Estado del arte.....	21
Regulación emocional.....	21
Emociones.....	22
Emociones en entornos académicos.....	23
Componentes de la regulación emocional.....	24
Modelos de la regulación emocional.....	24
Consecuencias de la dificultad de regulación emocional.....	26
Estrategias de la regulación emocional.....	26
Técnicas para la regulación emocional.....	28
Procrastinación.....	30
Tipos de procrastinadores.....	30

Tipos de procrastinación	30
Procrastinación académica.....	31
Características de los estudiantes procrastinadores	32
Epidemiología de la procrastinación académica.....	33
Dimensiones de la procrastinación académica	33
Causas de la procrastinación académica	34
Consecuencias de la procrastinación académica	35
Ciclo de la procrastinación	36
Teorías enfocadas en la procrastinación	37
Intervención terapéutica en la procrastinación	37
Regulación emocional y procrastinación académica	38
CAPÍTULO III. METODOLOGIA.....	39
Tipo de investigación	39
Nivel de la investigación.....	39
Población.....	39
Muestra.....	39
Criterios de selección	39
Criterios de exclusión.....	40
Algoritmo de Búsqueda.....	40
Técnicas de recolección de datos	41
Revisión Bibliográfica	41
Instrumentos de recolección de datos.....	41
Ficha de revisión bibliográfica	41
Instrumento Critical Review Form – Quantitative Studies (CRF-QS).....	41
Métodos de estudio.....	54
Procesamiento de datos	54
Consideraciones éticas	54

CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	55
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	72
CONCLUSIONES	72
RECOMENDACIONES	72
BIBLIOGRAFÍA	73
ANEXOS	84

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Criterios de selección</i>	39
Tabla 2 <i>Criterios y elementos a calificar</i>	41
Tabla 3 <i>Puntuación de la calidad metodológica de los documentos seleccionados</i>	43
Tabla 4 <i>Matriz de triangulación sobre la identificación de la regulación emocional en los estudiantes universitarios</i>	56
Tabla 5 <i>Matriz de triangulación sobre los niveles de procrastinación académica entre los estudiantes universitarios</i>	64

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 <i>Algoritmo de Búsqueda</i>	40
--	----

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo principal caracterizar la regulación emocional y procrastinación académica en estudiantes universitarios. La metodología que se utilizó fue bibliográfica y descriptiva. La población estuvo conformada por 2015 artículos científicos que se encontraban en las bases como Scielo, Science Direct, Google Scholar, Dialnet, Redalyc, publicados entre los años 2014- 2024, mientras que la muestra fue no probabilística en base a criterios, constituida por 46 documentos científicos. La calidad metodológica se garantiza, mediante la aplicación del instrumento CRF-QS (Critical Review Form- Quantitative Studies). Los resultados obtenidos fueron: en la mayoría de estudios se evidenció que los estudiantes universitarios presentan en nivel medio dificultades de regulación emocional, es decir tienen complicaciones en la capacidad de sentir, comprender y reconocer las emociones, así como en el utilizar estrategias apropiadas para regular las respuestas afectivas en la etapa universitaria. Respecto a la procrastinación académica, prevalecen niveles altos y moderados, con frecuencia aplazan el desarrollo de sus actividades dejándolas para el final de manera voluntaria e innecesaria lo que puede generar malestares psicológicos múltiples. Es necesario destacar que la procrastinación también puede ser un factor predisponente a las dificultades en la regulación emocional.

Palabras claves: Regulación emocional, procrastinación académica, estudiantes universitarios.

ABSTRACT

The main objective of this research was to characterize emotional regulation and academic procrastination in university students. The methodology used was bibliographic and descriptive. The population consisted of 2015 scientific articles found in databases such as Scielo, Science Direct, Google Scholar, Dialnet, and Redalyc, published between 2014- 2024, while the sample was non-probabilistic based on criteria, consisting of 46 scientific papers. The methodological quality is guaranteed through applying the CRF-QS instrument (Critical Review Form- Quantitative Studies). The results obtained were in most of the studies, it was evidenced that university students present medium-level difficulties in emotional regulation, i.e., they have complications in the ability to feel, understand, and recognize emotions, as well as in the use of appropriate strategies to regulate affective responses in the university stage. Regarding academic procrastination, high and moderate levels prevail; they frequently postpone the development of their activities, leaving them for the end voluntarily and unnecessarily, which can generate multiple psychological discomforts. It is necessary to emphasize that procrastination can also predispose to difficulties in emotional regulation.

Keywords: Emotional regulation, academic procrastination, university students.

Reviewed by:



Lic. Eduardo Barreno Freire. Msc.

ENGLISH PROFESSOR

C.C. 0604936211

CAPÍTULO I. INTRODUCCION

La regulación emocional se trata de un procedimiento, que facilita a los sujetos a que dirijan las emociones y el comportamiento para alcanzar objetivos, para adaptarse al entorno y promover el bienestar psicosocial, puesto que consiguen manejar o dominar los estados emocionales frente a diversas situaciones cotidianas, las delimitan y al expresarlas generan equilibrio. Esta regulación es de vital importancia ante eventos estresantes, disminuye la probabilidad de desarrollar trastornos como depresión, ansiedad, entre otros (Gómez y Calleja, 2016).

Según Gómez y Calleja (2016), la regulación emocional cuenta con tres principales procesos:

1. Las emociones cuentan con mecanismos autorregulatorios, para que el ser humano no prolongue sus emociones, como el estar enojado o contento durante largos plazos, generando una decadencia física y cognitiva importante.
2. Se puede movilizar o paralizar dependiendo de la intensidad y valencia de la emoción, lo mismo que influye en el desarrollo de conductas de acercamiento o evitación para modificar la misma.
3. Para modificar una emoción experimentada se cuenta con diversas estrategias que contribuyen a la regulación.

Los patrones de la procrastinación incluyen postergar o retrasar ciertas actividades, este comportamiento interfiere en diversas esferas del ser humano. Un aspecto que predomina es en el ámbito académico, especialmente en estudiantes de nivel secundario y universitario, quienes tienden a postergar sus tareas por realizar otras que les genera mayor satisfacción, se perciben bajos niveles de autoeficacia, autoestima, afectación en el rendimiento académico y cambios en el estado de ánimo (Estremadoiro y Schulmeyer, 2021).

Es importante señalar que la procrastinación es considerada como un fenómeno que puede afectar directa o indirectamente a cualquier persona, por ello es necesario estar atento a las señales de esta conducta puesto que acarrear problemas en el rendimiento, incluso puede llegar a experimentar niveles altos de estrés, ansiedad, es decir efectos psicológicos. Una detección oportuna contribuye a que los individuos sean más productivos tanto en el ámbito de estudios o laboral, mejorando la calidad de vida (Otero-Potosi et al., 2023).

Es importante señalar que la regulación de emociones es un factor para el desarrollo de conductas procrastinadoras y viceversa (Moreta-Herrera et al., 2018). Mientras que Mehrabi et al. (2022) manifiesta la influencia significativa, donde a medida que aumentan los rangos de procrastinación académica, aumentan las puntuaciones de conflictos en la adecuada regulación emocional, manteniendo un vínculo entre ambas variables.

La regulación de emociones es una destreza y un factor fundamental puesto que facilita la graduación de emociones negativas y fortalecimiento de las emociones positivas, además de ser considerada una dimensión relevante en la prevención del estrés y otras alteraciones provocadas por la falta de control emocional como ansiedad o depresión, por lo tanto, promueve el bienestar académico el mismo que es relevante para el afrontamiento eficaz de la vida académica especialmente en universitarios (Cabanach et al., 2018).

Actualmente, las afectaciones en la salud psicológica se manifiestan en la juventud y adultez por falta de control emocional, que desencadenan trastornos emocionales como ansiedad, depresión, estrés, por ello surge la necesidad de que los estudiantes universitarios indaguen como manejar las emociones ante situaciones académicas, que influyen en la capacidad de actuar o dar respuesta ante situaciones inesperadas, afectando su desarrollo, aprendizaje y salud mental (Caguana y Ponce, 2022).

Es de interés este estudio puesto que la regulación emocional promueve y mantiene la salud mental y en su mayoría no existen acciones con respecto al cuidado de la misma en la población estudiantil. La regulación emocional es un rol fundamental que impacta en el comportamiento y el afrontamiento a los hechos de la vida cotidiana, mientras que la procrastinación es un comportamiento que prolonga la entrega de pendientes, la cual está presente en diferentes ámbitos.

La temática tiene una gran relevancia, sin embargo, los estudios son escasos en el Ecuador, en el mismo que se ha logrado identificar que estudiantes de distintas carreras y semestres no cuentan con las herramientas y estrategias adecuadas para regular sus emociones, generando interferencia en el desempeño académico, además que influye y conlleva a la procrastinación, siendo la demora de actividades escolares otro factor que puede acarrear consecuencias en el futuro.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere que a nivel global la mortalidad en los jóvenes va en aumento, en América Latina el suicidio tiende a ser una de las principales causas representado por un 30%, mientras que el 16% de trastornos mentales se puede asociar a la falta de regulación emocional por lo que los trastornos emocionales podrían ir en aumento; en la misma etapa universitaria al estar compuesto por factores que influyen en las emociones permitirán ser indicadores del éxito o fracaso en esta etapa académica (Cuenca et al., 2020).

La Organización Panamericana de la Salud mediante un informe desarrollado en 2015, tasó que alrededor del 3,6% de la población mundial es diagnosticada con ansiedad, siendo más común en mujeres con 4,6% en comparación al 2,6% que se manifiesta en hombres, además en países del Caribe y Latinoamérica categorizado en el segundo lugar siendo el más prevalente con una afectación al 3,4% de la población (OPS, 2017).

Además, en una encuesta del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y el Ministerio de Educación de Ecuador, obtuvo que 4 de cada 10 estudiantes, adolescentes y

adultos tempranos, muestran altos niveles de ansiedad y angustia, que interfieren en el aprendizaje, desarrollo y salud mental (Caguana y Ponce, 2022).

Por otro lado, según Manchado y Hervías (2021), menciona a la procrastinación como el hábito de relegar o aplazar la realización de tareas que deben ser culminadas en un plazo de tiempo, generalmente se debe a actividades poco motivadoras cuyo retraso puede acarrear consecuencias negativas. Además, la procrastinación académica es una realidad en estudiantes universitarios de su carrera, que genera dificultades emocionales, al postergar sus actividades académicas (Toaza y Valencia, 2023).

A nivel mundial, se ha identificado que aproximadamente el 70% de los estudiantes experimentan procrastinación académica, la misma que se atribuye a diversas razones como el temor al fracaso o el desagrado hacia las actividades asignadas. Como consecuencia de estas conductas postergatorias se refleja en el rendimiento académico con bajo desempeño escolar y calificaciones deficientes (Altamirano y Rodríguez, 2021).

Se estima que en Latinoamérica aproximadamente un 61% de estudiantes manifiestan conductas procrastinadoras, además que alrededor del 20% es crónica; aunque existen discrepancias de prevalencia de PA en universitarios latinoamericanos, lo que puede estar relacionado con el país de origen de la investigación (Domínguez, 2017).

En un estudio realizado en la Universidad de Ciencias Médicas de Zanjan de Irán, en 2020, sobre las dificultades en la regulación emocional y procrastinación académica, con el propósito de indagar como la dificultad en la regulación emocional influye en la procrastinación académica los participantes de este estudio fueron 250 de los cuales el 49% era hombres y el 51% mujeres, selectos por un muestreo de conveniencia, teniendo como resultado que el problema en la regulación de emociones se relacionan de forma significativa con la procrastinación académica, considerándose como un predictor, el mismo que, si se trabaja en las destrezas de regulación emocional se podría conseguir la disminución de los niveles de procrastinación (Mohammadi et al., 2020).

De igual manera, en la indagación de habilidades en la regulación para superar la procrastinación realizada por Eckert et al. (2016) tuvo como objetivo general el probar la hipótesis que la habilidades de regulación emocional previene la procrastinación, la población estaba compuesta por 172 estudiante de la Universidad Leuphana en Luenebrug (Alemania), producto del cual se obtuvo como resultado que las habilidades de regulación emocional están asociadas a los niveles de procrastinación además que dichas conexiones estaban mediadas por la capacidad de tolerar emociones negativas.

Según Toaza y Valencia (2023), en su indagación denominada “Procrastinación académica y regulación emocional en estudiantes universitarios”, planteando indagar la conexión entre la procrastinación académica y regulación emocional en alumnos de Fisioterapia y Laboratorio Clínico de la Universidad Técnica de Ambato. Su diseño de investigación se desarrolló mediante el estudio no experimental, de un enfoque cuantitativo, con una muestra de

226 participantes. Los resultados más relevantes fue el ligero vínculo entre autorregulación académica y supresión emocional, además de la inexistente relación entre retrasar actividades y las dimensiones de la regulación emocional.

Es muy significativo analizar las variables planteadas desde una perspectiva bibliográfica, para conocer los aportes de diversos estudios. La consolidación de dicha información será de gran relevancia para estudiantes y profesionales de la psicología.

La pregunta de investigación se estableció conforme a lo expuesto con anterioridad, por lo tanto, se realiza el siguiente planteamiento: ¿De qué manera se manifiesta la regulación emocional y procrastinación académica en estudiantes universitarios?

Objetivo General

- Caracterizar la regulación emocional y procrastinación académica en estudiantes universitarios

Objetivos Específicos

- Identificar la regulación emocional en estudiantes universitarios
- Identificar los niveles de procrastinación académica en estudiantes universitarios

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

Estado del arte

Gómez-Romero et al. (2020) en la ciudad de Barcelona, España, realizó un estudio con el propósito de saber el índice de universitarios que manifiestan conductas suicidas, además de examinar el vínculo entre la regulación de emociones y la procrastinación académica. La investigación mantuvo un diseño observacional transversal, cuya muestra fue 350 estudiantes universitarios. Se obtuvo la existencia de una correlación positiva entre las conductas suicidas y procrastinación, igualmente se observaron correlaciones negativas entre las demás variables, por lo tanto, la procrastinación académica y las conductas suicidas pueden reducirse si se mejoran las habilidades de regulación emocional, además, las mujeres presentaron mayores niveles de regulación emocional.

Khalil et al. (2020) en su estudio buscaba investigar las consecuencias de las dificultades en la regulación emocional y sus repercusiones en bienestar psicológico, participaron 127 universitarios con edades entre 21 y 24 años considerando ambos sexos; donde se obtuvo una correlación entre las variables propuestas, apuntando a que mientras mantengan una regulación emocional adecuada, los estudiantes tendrán niveles superiores de bienestar psicológico.

En la investigación realizada en la ciudad de Ambato por Altamirano y Rodríguez (2021), con el objetivo de reconocer el vínculo de los grados de ansiedad y su asociación a las dimensiones de la procrastinación; se trabajó de 50 estudiantes seleccionados de forma probabilística, donde se obtuvo el siguiente resultado, se ubicaron en una categoría promedio de procrastinación en sus dos dimensiones, además de niveles de ansiedad grave.

Regulación emocional

Para Gross en 1998, citado en (De los Santos, 2022) la regulación de emociones es el proceso de determinar que emociones posee el ser humano y cuando se experimentan o expresan, el autor mencionado en sus últimas definiciones refiere que la regulación emocional es la activación de una meta, misma que influye dentro de los procesos de generación y trayectoria de la emoción. Desde la perspectiva de Guzmán-González et al. (2016) refieren que la regulación involucra cambios en la dinámica de las emociones, ya sea la duración, origen, magnitud y respuestas del individuo, siendo posible disminuir, intensificar o mantener una emoción dependiendo de las metas individuales, además que este proceso puede ser consciente e inconsciente.

Los autores Gross y Thompson en el 2006, citado en (Bolgeri et al., 2020) definen a esta variable como una habilidad que consiste en el saber sentir, comprender y reconocer las emociones, así como la habilidad de emplear estrategias situacionales oportunas para regular las respuestas emocionales para adaptarse al entorno. Un déficit relativo en todas o algunas de estas habilidades puede indicar no sólo un problema, sino también una alta probabilidad de una psicopatología, independientemente de los criterios diagnósticos de los síntomas o trastornos. De acuerdo con los autores Guzmán-González et al. (2016) indica que la regulación emocional tiene un mayor énfasis en la etapa de la infancia ya que se desarrollan y construyen vínculos

con otros, sin embargo, esta capacidad se va ampliando a la adultez debido a que continúan cambiando y desarrollándose de acuerdo a la edad.

Para Toaza y Valencia (2023) el dominio de las emociones es una destreza que tiene un rol fundamental en diferentes ámbitos de la vida, siendo el académico uno de ellos, puesto que influye en la calidad del aprendizaje y rendimiento. De igual manera Caguana y Ponce (2022) refieren que este control emocional afecta a la capacidad de responder frente a situaciones inesperadas. De igual manera De Almeida et al. (2021) refiere que regular adecuadamente las emociones permite que el individuo desarrolle flexibilidad ante circunstancias de impacto y así mantener un estado de bienestar.

Además, se considera como un componente esencial de la inteligencia emocional, en estudiantes es un mecanismo adecuado para el control de situaciones estresantes de la vida académica, puesto que permite el manejo de las emociones negativas y fortalece las positivas (Cabanach et al., 2018). El autor Fox en (1994) citado en Santoya et al. (2018) menciona que contribuye a ser resiliente y proactivo en la cotidianidad, caso contrario incrementa los síntomas mencionados anteriormente se incrementen de manera elevada. Así mismo los investigadores Li et al. (2024) coinciden que existe una asociación positiva entre la idoneidad de regular y afrontar convenientemente las propias emociones, mismas que participan dentro del comportamiento empático y acciones moralmente satisfactorias en cualquier ámbito que se encuentre el ser humano.

Emociones

Las emociones son exclusivas de los humanos las mismas que pueden ser positivas o negativas, pero desempeña funciones significativas en la vida. Es por ello que cada individuo las emociones manifestadas son únicas y acordes a las experiencias previas, aprendizajes y situaciones específicas. Algunas respuestas fisiológicas y conductuales son innatas, mientras que otras son adquiridas. A veces asimilamos las propias vivencias, como el miedo o la alegría, sin embargo, frecuentemente aprendemos observando a las personas que nos rodean (Pascual y Conejero, 2019). Es importante distinguir y comprender las emociones, pero principalmente saber regularlas para una adecuada interacción con el entorno (Bojórquez et al., 2019).

Purnamaningsih (2017) refiere que las emociones son aspectos relevantes en la vida diaria, las mismas que transmiten el estado de la interacción individual con los demás y el contexto en el que se desenvuelve, he ahí la importancia de la gestión o regulación adecuada para disminuir emociones aversivas y reducir consecuencias negativas, considerándose como un componente importante en la salud. Por otro lado, una de las características más esenciales es la dependencia al contexto, esto varía en determinados momentos dependiendo de la necesidad y convivencia, para esto existe una flexibilidad la cual es mediante la cultura y las experiencias personales (Lewis- Paredes, 2021).

De igual forma en el contexto académico, las emociones forman parte del aprendizaje, ya que las respuestas afectivas permiten actuar o detenerse ante un hecho para salvaguardar la vida o adaptarse al contexto en el que desenvuelve (Moreta-Herrera et al., 2018). Desde el punto de

vista de Schuenemann et al. (2022) menciona que como antecedentes a una conducta procrastinadora está una mala regulación emocional, por lo tanto, si se mejora las destrezas de regulación se consigue la reducción de la procrastinación y sus efectos adversos.

Emociones en entornos académicos

Las emociones experimentadas en el ámbito académico reducen la probabilidad de impacto en la calidad de aprendizaje, siendo necesario considerar estas cuestiones como, la relación entre estudiante y docente, que se establece mediante una jerarquía, en la que se puede manifestar un desequilibrio, por lo general se perciben injusticias en calificaciones o expectativas incumplidas. En entornos universitarios los estudiantes experimentan emociones negativas como ira, ansiedad o depresión debido al déficit de control sobre los resultados académicos, considerando la importancia de una relación óptima entre estudiantes y docentes para el éxito del proceso académico (Rowe y Fitness, 2018).

Además, existen diversas emociones que surgen en el contexto educativo, las mismas que aparecen en situaciones puntuales como en las evaluaciones, tutorías o actividades individuales y grupales, etc., entre las más comunes que vivencian los estudiantes está el disfrute del aprendizaje, esperanza, orgullo, miedo, ansiedad, vergüenza y aburrimiento, las mismas que influyen en la motivación, aprendizaje, desempeño académico e identidad (Zambrano-Vélez et al., 2023).

Según Khalil et al. (2020) mencionan que es fundamental indagar los fenómenos emocionales, debido a que existen diversos factores dentro de la carrera universitaria que pueden desencadenar en trastornos mentales como las exigencias psicológicas, sociales y académicas, así como el alto grado de estrés en tareas y evaluaciones.

En la educación superior las experiencias afectivas sobre la motivación y comportamientos es variable, puesto que existen varias emociones negativas activadoras, comúnmente se asocian a la evitación debido a la desesperanza o falta de incentivos para realizar las actividades académicas, sin embargo, estas mismas pueden impulsar al cumplimiento de objetivos, por lo tanto se aborda desde una visión subjetiva; además, se trata de un contexto que se enfoca en el logro y éxito o fracaso, lo que conlleva a vivir un sinnúmero de emociones (Rowe y Fitness, 2018).

Se puede decir que la regulación emocional es un componente importante para afrontar eficazmente la vida académica y es beneficiosa para la salud de los universitarios (Cabanach et al., 2018). Por otra parte, dentro de las aptitudes afines al manejo y regulación emocional se reconoce como un factor de protección frente al estrés, además de estar vinculado con el afrontamiento para la adaptación mismos que ayudan a presentar niveles inferiores de estrés y burnout en los estudiantes universitarios (González et al., 2017). De igual modo, los autores Rojas et al. (2024) señala que dentro del contexto universitario la reducción de distractores emocionales que interfieran en las actividades académicas, eleva la probabilidad de adquirir un curso exitoso en la academia.

Componentes de la regulación emocional

Gómez y Calleja (2016) identifica los componentes que son:

1. Componente neurofisiológico: Consta de respuestas fisiológicas como la taquicardia, sudoración, rigidez muscular, cambios en los niveles hormonales y neurotransmisores específicos, entre otros.
2. Componente comportamental: Coinciden los elementos conductuales con las expresiones emocionales, es decir, su comportamiento va a estar asociado a las emociones experimentadas. Las señales más precisas se las puede identificar mediante el lenguaje no verbal y en ocasiones por el tono de voz.
3. Componente cognitivo: Es subjetiva acorde al evento, esto le permite tomar conciencia de las emociones que experimenta y etiquetarlas según sus habilidades lingüísticas.

Bisqueerra en 2003, citado en Santander et al. (2020) plantea cinco micro competencias:

1. Conciencia de la interacción entre emociones, cogniciones y comportamiento: Tener en cuenta que las emociones se relacionan con la cognición y el comportamiento de cada individuo
2. Expresión emocional: El individuo es consciente de las emociones propias y se busca estrategias para poder expresarlas.
3. Capacidad de regular las emociones: Consiste en gestionar los sentimientos y comportamientos y manejar las emociones positivas y negativas
4. Habilidades de afrontamiento: Son las habilidades y estrategias para manejar los sentimientos y estados afectivos negativos como el estrés
5. Capacidad de generar emociones positivas de forma independiente: Expresar emociones positivas frente a cualquier situación

Modelos de la regulación emocional

Desde la terapia cognitivo-conductual enfatiza que la regulación implica la aptitud de concordar respuestas fisiológicas, implementar estrategias para responder a situaciones y organizar dichas estrategias para lograr objetivos (Rovella et al., 2018).

Se identifican los siguientes modelos:

Modelo procesual de Gross

Se explica que la regulación puede examinarse dependiendo en qué parte del proceso de su generación introduce la estrategia de regulación, la misma que se lleva a cabo en diferentes etapas como: situación, atención, interpretación y reacción. Debido a esto se establece una serie de estrategias las mismas que se dividen en dos grandes grupos los cuales son: control que se centra en antecedentes emocionales y control que se centra en respuestas emocionales (Hervás y Moral, 2017).

Este modelo de Gross cuenta con mayor respaldo empírico debido a que enfatiza la relevancia de la transformación cognitiva como un elemento eficaz en la reducción de emociones negativas, puesto que incluye estrategias de acción temprana, algunas son menos efectivas que las estrategias de acción tardía (Andrés et al., 2020).

Modelo de Hervás basado en el procesamiento emocional

Otra alternativa al modelo mencionado anteriormente, se basa en el procesamiento emocional. Algunos autores como Hunt, Rachman, Stanton, Kirk, Cameron y Danoff- Burg en 1998 y 2000 mencionan que las respuestas emocionales no disminuyen por intentos apresurados de regularlas, sino que requieren un procesamiento de producción y comprensión de las emociones, mismo proceso de elaboración suele denominarse procesamiento emocional (Hervás y Moral, 2017).

Según Hervás y Moral (2017) en este modelo existen 6 tareas las cuales son:

1. Apertura emocional: Es la capacidad de un individuo de acceder conscientemente a sus emociones, el nivel más desarrollado es el que se alcanza tras un entrenamiento continuo en atención plena o mindfulness, y el déficit es la alexitimia
2. Atención emocional: Se dedica únicamente a la información emocional percibida.
3. Aceptación emocional: Escasa valoración negativa en la experiencia emocional.
4. Etiquetado emocional: Habilidad para etiquetar claramente sus emociones, obteniendo una dificultad que es la confusión emocional. Esta capacidad de nombrar las emociones con precisión también se llama granularidad o complejidad emocional.
5. Análisis emocional: Asociado al pensar y comprender el significado y el impacto de las propias emociones, esto puede ocurrir automáticamente o se puede requerir un proceso reflexivo. Dentro de este apartado existen cuatro elementos que son clave: origen, mensaje, validez y aprendizaje.
6. Modulación emocional. Destreza para regular las contestaciones emocionales mediante la activación de esferas cognitivas, afectivas y conductuales.

Por otro lado, Kim, Gratz y Roemer en el (2004), citado en Del Valle et al. (2020) señala un modelo multidimensional de dificultades el cual consta de seis que son:

1. Falta de aceptación emocional: Negación a las emociones experimentadas con respuestas como culpa, vergüenza, enfado.
2. Dificultad para dirigir la conducta enfocada en objetivos: Incapacidad para centrar la conducta hacia las metas específicas.
3. Control deficitario de impulsos: Reacciones conductuales instantáneas frente emociones negativas experimentadas.
4. Falta de conciencia emocional: Déficit para identificar las respuestas emocionales.
5. Inadecuadas estrategias de regulación: Incapacidad de regular adecuadamente las emociones por creencias personales
6. Falta de claridad emocional: Complicación para identificar con precisión la emoción.

Consecuencias de la dificultad de regulación emocional

La dificultad en regulación implica la poca capacidad de suprimir inmediatamente los estados emocionales negativos, al igual que el discernir, evaluar y modificar emociones intensas, por lo tanto conduce a la pérdida de su funcionalidad, las cuales pueden ocasionar la desatención o dificultad en la conciencia emocional, confusión en cuanto análisis y comprensión, rechazo y dificultades en el uso de estrategias, las mismas que interfieren en el desbordamiento emocional y la producción satisfactoria de tareas de la vida cotidiana, afectando el bienestar (Socarrás et al., 2020).

En las diversas investigaciones se menciona que la dificultad desempeña un rol para producir psicopatologías especialmente en edades tempranas, puesto que los cambios en el funcionamiento biológico, cognitivo, social y familiar exponen a situaciones de estrés y emociones intensas. Puesto que con adecuados procesos de regulación emocional se reduce significativamente signos y síntomas de ansiedad y depresión (Caqueo-Urizar et al., 2020). De igual manera como lo expresa Cabanch et al. (2016) la adecuada regulación de emociones está vinculada a la salud física y psicológica, en el caso de manifestar dificultades en este proceso, es posible asociarla a trastornos psicopatológicos

En este sentido estas dificultades aparte de consecuencias físicas, en su gran mayoría son consecuencias a nivel de la salud mental, la misma que afecta al desarrollo potencial del individuo, a la productiva y forma de enfrentar la vida y específicamente en estudiantes universitarios en el rendimiento y calidad de aprendizaje, así también situaciones de evitación o afrontamiento a diversas actividades del proceso académico (Socarrás et al., 2020). Además, Velásquez et al. (2020) identifica que la falta o dificultad en la regulación de emociones genera vulnerabilidad las mismas que mediante la rumiación e impulsividad pueden convertirse en detonantes de conductas autolesivas y negativas en universitarios. Caso contrario, la desregulación se describe por la carencia de estrategias pertinentes o el emplear estrategias disfuncionales. La disfunción regulatoria se asocia con una variedad de trastornos emocionales y conductuales, incluidas las autolesiones, trastornos de personalidad o el uso de sustancias psicoactivas (Bohórquez- Borda et al., 2022).

Estrategias de la regulación emocional

Según Mohammadi et al. (2020) las estrategias adaptativas se enfocan en monitorear y modular la frecuencia, intensidad, duración, reacciones emocionales y su expresión para facilitar el cumplimiento de objetivos; además, Castro et al. (2021) afirma que, existe mayor probabilidad que las personas que regulan de mejor manera sus emociones tienen una respuesta más adaptativa o su forma de enfrentar la vida es asertiva frente a eventos estresantes.

De los Santos (2022) explica que, en el modelo procesual extendido, las estrategias se producen dentro de la generación de emoción, en función del lugar o momento en el que se lleva a cabo, estas estrategias que pueden ser de tipo cognitivo requieren una acción de naturaleza mental como el cambio de atención, o de tipo conductual que necesita de acciones físicas como alejarse o relajarse.

Dentro de las estrategias más eficaces al momento de regular las emociones son aquellas que tienen un enfoque cognitivo de la información emocional del entorno, ejerciendo mayor control antes, durante y después de una experiencia estresante o amenazante a la estabilidad del individuo, además que se vinculan con las conductas funcionales que puede practicar (Dominguez-Lara, 2018).

Asimismo, las estrategias cognitivas son esenciales para abordar la información y modular la respuesta, siendo así posible identificar diversas estrategias cognitivas para eventos estresantes, las cuales son consideradas como estrategias disfuncionales, entre ellas están: la rumiación, catastrofización, culparse a si mismo y a otros, mientras que en otro grupo están las estrategias funcionales como aceptación, focalización y reinterpretación positiva. (Domínguez-Lara, y Sánchez-Carreño, 2017).

Existen dos estrategias que son el principal foco de atención, primero está la reevaluación entendida como una orientación cognitiva en la que se intenta pensar en la situación, mediante la reformulación en términos positivos para modificar la respuesta emocional, por otro lado, según Martínez (2023) la reevaluación encargada de disminuir la percepción de situaciones adversas y estas lleguen a generalizarse, por lo que se necesita de una adecuada intervención para la facilidad de aplicársela en cualquier población. Mientras que la segunda es la supresión direccionada a reducir el comportamiento expresivo mientras está excitado emocionalmente, es decir manipula la expresión de emociones (Salas et al., 2018). Por otra parte, el autor Herrera (2020) menciona que es una forma de evadir las emociones negativas para evitar pensamientos de problemas que los inquietan o preocupan.

Los autores Gross, Richards y John (2006) han propuesto varios métodos para organizar las estrategias de regulación de las emociones identificando de tipo consciente e inconsciente involucradas en disminuir, conservar o acrecentar las emociones positivas y negativas. En la conciencia, estos pueden centrarse en situaciones que producen emociones, valoraciones atencionales o cognitivas de estímulos y respuestas emocionales, fisiológicas o conductuales. Entre las estrategias inconscientes se identifican las valoraciones cognitivas, en referencia a los pensamientos o cogniciones utilizadas para regularlas (Canedo et al., 2019).

La clasificación principal de estas estrategias es: reevaluación cognitiva dirigida por sus antecedentes, qué propone mantener los objetivos y su importancia; y la supresión expresiva o emocional que se encarga de impedir el comportamiento de las emociones (Mayorga-Parra y Vega, 2021).

Cinco grupos de estrategias son identificados por De los Santos (2022) y son:

Selección de la situación

Es difícil anticipar las emociones que un individuo vivenciará frente a determinadas situaciones sobreestimando o subestimando la intensidad, duración o impacto emocional de los acontecimientos. Por lo tanto, el individuo elige las situaciones donde puede evitar el peligro disminuyendo la probabilidad que experimenten o no ciertas emociones, el seleccionar

situaciones favorables conlleva a una vida, más placentera y valiosa, sin embargo, pero puede ser contraproducente cuando tiende a evitar todas las situaciones.

Modificación de la situación

Cuando el individuo se encuentra expuesto a una situación, trata de modificar las circunstancias o ciertos aspectos de la misma para modificar la repercusión emocional, considerando que la expresión influye en las demás personas, existe la posibilidad de un uso instrumental para modificar situaciones e interacciones sociales molestas o desagradables, por ejemplo, dando a conocer a los demás el malestar o la necesidad de cambios en la conducta o situación.

Despliegue de la atención

Muchas ocasiones no es necesario abandonar o modificar la situación, más bien puede optar por regular sus emociones al redirigir la atención mediante la concentración, distracción o supresión del foco atencional a ciertos aspectos de la situación. La distracción frente a la estrategia de reevaluación en tiempo real, resulta ser más efectiva puesto que la emoción ha iniciado y es de alta intensidad, mientras que con la distracción ayuda a postergar la gratificación cuando sea conveniente.

Cambio cognitivo

Cuando se modifican las experiencias se puede conseguir el cambio de emociones que experimentan, por lo tanto si modifica la forma de evaluar y dar significado a las situaciones se puede conseguir el aumento o disminución de emociones negativas y positivas para desarrollar adecuadas estrategias de afrontamientos, con evaluaciones positivas se reduce el malestar, incremento de afecto positivo y perseverancia a metas, en cambio la desatención o subestimación de riesgos conduce la toma de decisiones desfavorables o peligrosas e incremento de emociones negativas.

Modulación de la respuesta

Al actuar sobre los componentes experienciales, conductuales o fisiológicos se puede modificar la emoción y su expresión, lo cual puede llevarse a cabo mediante las técnicas de relajación y actividad física, sin embargo, resulta problemáticos cuando se suprime la expresión emocional o se concentra en la emoción y la libera de forma impulsiva.

Técnicas para la regulación emocional

Existen varias técnicas para la regulación emocional como las básicas siendo la respiración profunda hasta técnicas más complejas como el mindfulness; según Mehrabi et al. (2022) el objetivo de dichas técnicas se relaciona con la reducción de eventos emocionales negativos y es necesario centrarse en emociones positivas para un manejo adecuado. De igual manera Eckert et al. (2016) menciona que la capacidad de regulación y afrontamiento adecuado

a situaciones cotidianas es mediante estados emocionales positivos e intervenciones de autoafirmación. Dentro de las diferentes técnicas para la regulación emocional se pueden encontrar las siguientes:

Resolución de problemas

En la vida cotidiana se suele encontrar situaciones consideradas como problemas los mismos que afectan a las áreas cognitiva y emocional, por lo tanto, esta técnica permite identificar y resolver las dificultades de manera eficaz y adaptativa, puesto que muchas de las veces se tiene respuestas desadaptativas tales como ansiedad y depresión, beber en exceso, entre otras (Bados y García, 2014).

Técnica de distracción

Consiste en cambiar el foco atencional de una situación que resulta desagradable a otra más agradable de forma voluntaria permitiendo la disminución del malestar emocional, es recomendable que la actividad distractora conlleve actividad física (Barraca, 2014).

Respiración profunda

Se basa en la respiración logrando la oxigenación del cuerpo, estabilización del ritmo cardíaco y presión; ampliamente recomendado en síntomas de ansiedad y depresión, así como para mejorar la atención y concentración, se inhala por la nariz hasta mover el abdomen debido al diafragma y se exhala por la boca lentamente volviendo a la normalidad, esta respiración también llamada diafragmática debe ser acompañada por relajación mental o mente en blanco (Alcázar-Olán y Rivera, 2019).

Relajación progresiva

Consiste en tensar y relajar un grupo de músculos desde las manos hasta los pies durante un período breve, este ejercicio se realiza de forma consciente donde se inspira y se tensan los músculos de forma progresiva, posteriormente mientras se exhala se relajan los mismos hasta experimentar una relajación completa la misma que conlleva a la reducción del estrés y ansiedad (Tamayo, 2019).

Detención del pensamiento

La parada o detención del pensamiento se encarga de interrumpir los pensamientos desagradables e inadaptados que manifiesta el sujeto para eliminarlos mediante la redirección de la atención hacia otros más adecuados, además de controlar el estado emocional (Barraca, 2014).

Mindfulness

Principalmente se refiere a la capacidad de colocarse en el aquí y el ahora, es decir una atención sostenida que favorece a la regulación emocional, reconoce las experiencias del

presente aceptándolas sin juzgar ni dar significados sobreañadidos, superando estados emocionales negativos, mejora la concentración, disminuye el estrés, además de proveer bienestar a personas con condiciones psiquiátricas como trastornos de ansiedad y depresión (Paricio, 2022).

Procrastinación

La procrastinación es el retraso generalizado que existe para iniciar y/o finalizar actividades planificadas, suele estar acompañada de malestar, ansiedad o preocupación (Diaz, 2019). De igual manera Gil-Tapia y Botello-Príncipe (2018), coincide en definir como la postergación de tareas y encargos, no son cumplidos inmediatamente los mismos que acarrea problemas tanto personales como en el contexto que se desenvuelve, asimismo se identifica que las personas no se enfocan en alcanzar sus intereses de manera productiva y eficaz.

Para Alegre, González y Sánchez (2013) citado en Trías y Carbajal (2020) la procrastinación involucra componentes conductuales, emocionales y cognitivos, llegando a identificar dos componentes que se pueden evidenciar los cuales son: el aplazamiento de actividades y la falta de comportamiento orientado a objetivos y planificación de las actividades.

Tipos de procrastinadores

Castro y Mahamud (2017) reconoce dos tipos:

1. Procrastinadores pasivos: No tienen como objetivo procrastinar, más bien dejan de realizar sus actividades en ese momento, debido a la incapacidad de la toma de decisión en cuanto a la realización de una actividad.
2. Procrastinadores activos: Este tipo toma la decisión deliberada de postergar las actividades, es decir esta conducta es intencional, además prefieren el trabajo bajo presión.

Tipos de procrastinación

Ayala et al. (2018) subdivide la procrastinación en:

1. Procrastinación arousal: El objetivo de esta es buscar un alto nivel de sensaciones mientras realiza las actividades en un corto periodo de tiempo, la misma que conlleva un alto riesgo de fracaso.
2. Procrastinación evitativa: Consiste en evadir las actividades por el temor a fallar o no obtener el resultado esperado, limitando la entrega oportuna de dichas tareas.
3. Procrastinación decisional: Como su nombre lo manifiesta en este tipo simplemente se decide aplazar los pendientes.

Procrastinación académica

Para el autor Ferrari en (1995) citado en (Carranza y Ramírez, 2013) describe la procrastinación en el ámbito académico como el retraso voluntario en completar las tareas escolares, que es cuando un estudiante pretende completarlas dentro del tiempo asignado, pero en realidad no lo logra. Mientras que Uribe et al. (2020) menciona, que el estudiante que procrastina tiene una mala organización de su tiempo en la realización de pendientes académicos, siendo la principal dificultad.

Según Estrada y Mamani (2020) se pueden identificar dos tipos en cuanto a su magnitud y frecuencia donde al hábito generalizado de posponer las actividades académicas se trata de procrastinación crónica, mientras que la procrastinación esporádica o también conocida como comportamiento dilatorio consiste en el atraso de ciertas actividades por falta de organización en el tiempo.

Para Steel en (2007) citado en Estremadoiro y Schulmeyer (2021) la procrastinación académica puede explicarse como el posponer de una tarea por otras menos importantes, existe en la mayoría de las personas, llegando a afectar diferentes áreas de la vida como: el trabajo, la salud y lo académico. Además, los autores Morales y Chávez (2017) señalan que la procrastinación se evidencia en el principal déficit de la regulación académica y no solo centrándose académicamente, también engloban los factores psicológicos y sociales. Por otro lado, el autor Real et al. (2023) cuando llega a afectar el área académica ocasionando síntomas de nerviosidad, inquietud y abatimiento, esta sintomatología puede empezar en la etapa escolar y perdurar hasta la universitaria.

Tras la crisis del coronavirus, los ciudadanos fueron afectados en diversas áreas como en lo socioeconómico, político, familiar, especialmente en lo académico puesto que represento la adaptación a la modalidad virtual; para la mayoría de situaciones existe escasez de herramientas digitales, incluso los espacios adaptados no eran los más factibles para el aprendizaje, por lo que comienzan a procrastinar académicamente, también conocido como “síndrome del estudiante”, porque posponen los trabajos de los estudiantes para centrarse en otras actividades menos relevantes y realizan estas actividades en el último momento, cuando se acercan los plazos de entrega (Silva y Matalinares, 2022).

Córdova-Torres y Alarcón-Arias (2019) refieren que la procrastinación en los estudiantes crea desinterés, desorganización en el desarrollo psicosocial, conservándolo a mediano y largo plazo sin afectar el nivel integral personal. Asimismo, existe un nexo negativo entre la rutina y el rendimiento, aplaza las tareas de naturaleza académica. Para el autor Chaquinga y Mejía (2023) señalan una importancia de las variables psicológicas las cuales interfieren como factores protectores contra la procrastinación académica, por su influencia en la perspectiva de los estudiantes hacia sus estudios y la capacidad para lograr el éxito académico. Así mismo la calidad de sueño influye dentro de la procrastinación académica debido a que si no existe una buena calidad de sueño conlleva a consecuencias negativas dentro del áreas cognitivas de los

alumnos universitarios provocando así somnolencia, riesgo de trastornos de memoria, o estrés (Toapanta y Gavilanes, 2023).

Características de los estudiantes procrastinadores

Dentro de las principales características se identifica el escaso control del estudiante sobre sus conductas y emociones, el mismo que produce, que el individuo posponga las tareas académicas, por la preferencia de realizar actividades más placenteras y satisfactorias, como el uso de dispositivos móviles, salidas entre grupo de amigos y familia. Es decir, incumplen con sus actividades académicas programadas y asignadas por actividades irrelevantes, en consecuencia, de esta conducta manifiestan elevados niveles de estrés y ansiedad (Veliz et al., 2016).

Según Núñez y Gavilanes (2023) otra característica de esta conducta de aplazamiento se debe a que los estudiantes tienen dificultades en la autorregulación, entendida como el control y colocación para las actividades académicas, además que manifiestan ideas irracionales sobre las tareas, una de ella la visión catastrófica, o el miedo al fracaso que conlleva que evite la tarea incluso antes de iniciarla.

Sin embargo, la principal característica de la procrastinación académica es la deficiencia en cuanto a la gestión del tiempo y organización de tareas, es decir el estudiante presenta hábitos desadaptativos dentro de su proceso académico en cuanto a cumplir sus actividades pendientes, otra situación que se identifica es la decisión injustificada de postergar las tareas de forma voluntaria e innecesaria (Cárdenas-Mass et al., 2020).

Según Ruiz y Cuzcano (2017), mencionan que en la procrastinación intervienen componentes afectivos, cognitivos y de comportamiento, además afirma que los estudiantes procrastinadores manifiestan las siguientes características:

- Los estudiantes que ingresan a una institución de estudios superiores acceden a la educación superior, en su gran mayoría cuentan con pocas bases académicas, además de la falta de métodos de estudios contribuyen que ante el mínimo obstáculo o dificultad, disminuyan su ánimo y voluntad para asistir a clases e incluso cumplir con sus obligaciones.
- Se asocia ampliamente al perfeccionismo puesto que quedan inconformes con la calidad de sus trabajos o proyectos, por lo tanto, se sienten abatidos con dificultad de reanudar la actividad por el miedo a que no se obtenga el resultado esperado.
- Suelen postergar las tareas por baja tolerancia a la frustración, por miedo al no saber cómo enfrentarlas y cuál va a ser el resultado.
- Incumplen actividades en equipo, se muestra apático con el grupo de trabajo e interfiere la actividad por la falta del aporte del estudiante.
- Excesiva autoconfianza, autocontrol engañoso y seguridad propia, da por hechas las actividades o incluso que no necesita mucho tiempo para realizarlas.

- Subestima el tiempo necesario para cumplir las tareas o el tiempo que le queda para culminarla.
- Experimentan sensaciones de malestar llegando a síntomas depresivos y ansiosos, con pensamientos negativos en torno a sí mismo y a sus capacidades.

Epidemiología de la procrastinación académica

La procrastinación en realidad afecta a todos en un grado u otro, puesto que involucra saber que es necesario realizar una determinada tarea, pero al no generar conscientemente la motivación para realizarla en un plazo de tiempo requerido, cuando la procrastinación se convierte en un comportamiento crónico se considera como una forma de vida desadaptativa (Díaz, 2019).

El autor Díaz (2019) refiere que, de acuerdo a investigaciones realizadas por Ferrari et al., en el (2007), aprecia que el 15% de adultos podrían considerarse procrastinadores crónicos, es decir, aquellos que posponen el trabajo relevante en diversas situaciones y entornos. Asimismo, dos estudios transculturales realizados por los autores ya mencionados indican que la tasa de procrastinación crónica en adultos de países como Australia, Reino Unido, España, y Venezuela se encuentra en un rango del 10,9% al 16,1%.

La procrastinación académica es común en el alumno universitario, de acuerdo con el autor Steel en (2007) citado en Rodríguez y Clariana (2017) se calcula que aproximadamente del 80% al 95% de universitarios manifiestan conductas de procrastinación en ciertos momentos, siendo el 75% identificados como procrastinadores y el 50% postergando frecuentemente sus estudios, siendo cifras muy preocupantes. La procrastinación también está asociada con la autoestima y la autoeficacia, puesto que es vista como una situación estresante, que dificulta la priorización de tareas (Pichen-Fernández y Turpo, 2022).

Dimensiones de la procrastinación académica

Autorregulación académica

Indica la capacidad para planificar y gestionar de forma flexible su comportamiento, el mismo que posibilita la implantación de los objetivos académicos mediante la supervisión y control de su cognición, conducta y emoción. Este proceso conlleva el establecimiento de metas, organización de tiempo y esfuerzo, así como la integración de conocimientos, convirtiéndose en el eje central para mantener hábitos saludables y la capacidad para establecer y mantener objetivos claros (Garzón-Umerenkova et al., 2018).

Además, Espín y Vargas (2023) identifican que son las conductas encaminadas a la consecución de metas mediante la planificación, puesto que la autorregulación conlleva la capacidad para modificar el comportamiento relacionado con el aprendizaje, no es una habilidad mental, más bien se trata de un proceso autodirigido.

Postergación de actividades

Se identifica como el acto de atrasar infundadamente la ejecución de acciones académicas para ser realizadas y entregadas en un tiempo fijo, al sustituir con otras actividades distractoras y de mayor satisfacción; este posponer se puede convertir en un comportamiento repetitivo, que puede ser percibido como desafiante, desagradable, estresante e incluso abrumador (Córdova-Torres y Alarcón-Arias, 2019). Así mismo, concuerda los autores Buenaño y Flores (2023), señalan un aplazamiento de forma voluntaria sustituyendo por actividades que causan un estado de tranquilidad y la evasión de responsabilidades educativas.

Para Ayala et al. (2018) es considerada como la propensión de demorar en ocasiones o siempre una actividad, que producen síntomas de estrés y ansiedad, debido a la entrega de trabajos a los que se asignan calificaciones negativas.

Causas de la procrastinación académica

La procrastinación puede ocasionarse por factores psicológicos, clínicos, situacionales y motivacionales, por lo tanto, se puede considerar como una problemática multifactorial. Mohammadi et al. (2020) menciona que los inconvenientes en la regulación en universitarios causan conductas dilatorias debido a que el proceso académico es complicado y frustrante generando malestar de impotencia y estrés, que son compensados por actividades más placenteras y de menor esfuerzo.

El manejo del tiempo también se considera una causa determinante debido a que la universidad y todas sus actividades demandan tiempo y organización, la falla en este proceso de autorregulación conlleva a la dificultad en ejecutar las actividades, desarrollándolas a último momento o incluso ya no son concluidas (Domínguez-Lara, 2017).

Según García y Silva (2019) no se puede determinar una única causa para la conducta procrastinadora, se identifican diferentes factores y situaciones, sin embargo, se han señalado características comunes relacionadas con causas intrínsecas y extrínsecas, como desorganización, falta de motivación, malestar personal, estrés, enfermedades físicas, hábitos, crianza inadecuada ante el cumplimiento de responsabilidades, métodos de aprendizaje. Estrada et al. (2021) aseguran que entre las causas frecuentes se encuentra la sobrecarga de tareas, tiempo de ejecución, exigencia de docentes, competencia entre pares y presión al rendir evaluaciones.

Para Estremadoiro y Schulmeyer (2021) mencionan las razones más comunes por la cual los estudiantes procrastinan: el miedo al fracaso y éxito, dificultad en organizar el tiempo, baja autoestima y asertividad, pereza, perfeccionismo, dependencia, presión social, ansiedad ante evaluaciones y aversión a las diferentes tareas, incluso el malestar emocional como sentirse abrumado. Sin embargo, para Altamirano y Rodríguez (2021) en su investigación identifica que las mayores causas por la cual el universitario tiende a procrastinar es el miedo al fracaso y disgusto a ciertas tareas asignadas. Por otro lado, los autores Villagómez et al. (2023) menciona

otra de las causas es el abuso de los dispositivos móviles mismos que conllevan a una adicción por el mismo, siendo así que llega a perjudicar de manera negativa su calidad de vida en especial su rendimiento académico y la realización de sus tareas.

Las conductas de procrastinación cuando son reforzadas, es decir que dichas conductas persistan constantemente en los estudiantes llegan a ocasionar un bajo rendimiento académico, esto se debe que por más que estas conductas hayan tenido una recompensa a corto plazo en diversos momentos la problemática persistirá debido al inadecuado hábito de estudio (Zarate et al., 2020).

De acuerdo con el autor Steel en (2007), citado en Pardo et al. (2014) existen cuatro factores motivacionales para la postergación de actividades las cuales son:

1. Expectativa: Refiere a la perspectiva sobre la tarea a realizarse
2. Valoración: Algunas tareas son más divertidas que otras, por lo que los sujetos evalúan cada tarea acorde a elementos como el tiempo y los recursos para cada actividad.
3. Impulsividad: Este es un factor que indica a un individuo carece de motivación para realizar una acción, lo que resulta en una mayor tendencia a procrastinar, reduciendo así la calidad de trabajo.
4. Demora de la satisfacción: Hace referencia con el tiempo de respuesta y los beneficios de tomar acción, lograr resultados inmediatos, la satisfacción que lo produce que retrase o logre los resultados a largo plazo.

Consecuencias de la procrastinación académica

La exposición a estas emociones y experiencias negativas generan el deterioro del desarrollo integral de la persona, las cuales afectan a la parte física y psicológica, puesto que incrementa los niveles de ansiedad, estrés o depresión, las mismas que pueden desencadenar más afecciones; tal como lo menciona Barraza y Barraza (2019) que retrasar voluntaria e innecesariamente la ejecución de las tareas para sus entrega general malestar en el propio individuo, que dentro del ámbito académico se le denomina estrés académico.

De la misma manera Arteaga et al. (2022) manifiesta que los altos índices de procrastinación académica tienen consecuencias a nivel fisiológico como fatiga crónica, incapacidad de relajarse, es decir síntomas fisiológicos de estrés y ansiedad; también se manifiesta efectos psicológicos como culpa, estrés, baja autoestima y trastornos de ansiedad o depresión, y por último también se distinguen efectos académicos como punto principal el desempeño académico.

Tao et al. (2021) reconoce que la procrastinación es una amenaza en el éxito académico con un menor rendimiento por las dificultades en cumplir las tareas y rendir evaluaciones. De manera general se señala que la procrastinación académica conlleva asociaciones negativas con la satisfacción escolar, compromiso académico, continuidad de estudios y rendimiento académico en su mayor parte debido a que si no desarrollan hábitos de estudio, ni cumplen con

plazos de entrega, o postergan a última hora es altamente probable obtener un déficit en calificaciones (Hidalgo-Fuentes et al., 2021).

Si los estudiantes no demuestran su adecuada capacidad o estrategias de afrontamiento a las diferentes solicitudes o demandas del contexto universitario, va a presentar dificultades en el cumplimiento de tareas y proyectos, además de la posibilidad de reprobar exámenes, que incluso conllevan a la pérdida de la materia o semestre, que en consecuencia conduce a la baja definitiva de la carrera (Cárdenas-Mass et al., 2020).

Para el autor Schraw et al. (2007) citado en Morales (2020) la procrastinación acarrea repercusiones en la calidad de vida, sin embargo, los estudiantes no se dan cuenta que esto afectaría la calidad de su trabajo. Esto se observa a través de la percepción de los estudiantes sobre los fenómenos ambientales y el modelo, tomando en cuenta aspectos adaptativos relacionados con el aprendizaje.

Dentro de la investigación realizada por Tapullima-Mori y Ramírez (2022) señala que una de las consecuencias a nivel mundial fue la pandemia de Covid 19, provocando así una baja satisfacción con la vida en los estudiantes ocasionando así un incremento de procrastinación en los estudiantes, además de afectar psicosocialmente su vida. Así mismo los autores Yalerqué et al. (2016) señalan que la procrastinación interviene para el aumento en los niveles de estrés, así afectando negativamente el bienestar psicológico dentro de la vida universitaria.

Ciclo de la procrastinación

Burka y Yuen en el (2007), citado en Sarango y Shugui (2023) señalan que muchos procrastinadores se asemejan en la pérdida del control sobre sus acciones, siendo complicado definir con palabras, la procrastinación incluye inestabilidad emocional, debido a que las intenciones no se corresponden con las acciones. El ciclo de la procrastinación va desde horas incluso años, por lo tanto, se puede explicar el siguiente ciclo:

1. “esta vez empezaré con tiempo”: Se plantea iniciar a realizar las actividades con tiempo, sin embargo, las postergan.
2. “debo empezar pronto con la tarea”: El sujeto se da cuenta del tiempo con el que cuenta para empezar y finalizar la tarea, los primeros signos que aparecen son de tensión y estrés al mantener la esperanza de que se terminara a tiempo la tarea.
3. “¿qué puede pasar si no empiezo?”: Mediante el cuestionamiento existe un cúmulo de tensión y respuestas como “debí empezar antes” o “hago todo menos...”
4. “aún tengo tiempo”: A pesar de ser consciente del paso del tiempo y el mal uso del mismo, tiene ideas irracionales de que en un futuro empezara a realizar las tareas
5. “me sucede algo”: El sujeto se da cuenta de que no podrá concluir con la tarea retrasada, reflexionando y asumiendo una problemática propia.
6. “hacer o no”: Se llega a tomar la decisión de realizar o no la tarea, si la realiza experimenta se angustia y cuestiona la calidad del trabajo, si no la realiza aparecerá malestar y negatividad

7. “nunca volveré a procrastinar”: Si llega a culminar la tarea experimentará agotamiento mientras que si no lo realiza sentirá decepción por sí mismo.

Teorías enfocadas en la procrastinación

Teoría conductual

Se basa en la conducta de un individuo, que de una manera visible es medida principalmente en estímulo y respuesta en la procrastinación que puede evidenciar los comportamientos que conducen a la entrega y ejecución de las actividades académicas, sobrepasando la fecha límite, por tal motivo los estudiantes crean un desinterés al realizar actividades educativas ya que genera un logro a largo plazo, estas a su vez también pueden originar una especie de recompensas que ayuden a aumentar interés y que sea inmediata la realización de tareas educativas (Morales, 2020).

Teoría cognitiva

Esta teoría se enfoca, en que el estudiante procrastinador posee estructuras cognitivas desadaptativas, entre las cuales se identifica el temor al rechazo social. De igual forma cuando presentan pensamientos obsesivos por el incumplimiento, se les dificulta organizar el tiempo para ejecutar las actividades por lo que tienden constantemente al fracaso. Siendo así que procesos cognitivos, distorsiones y creencias irracionales generan percepciones equivocadas acerca de sus habilidades y capacidades, por tal motivo desarrolla comportamientos dilatorios, postergando las tareas que debe cumplir (Suárez, 2022).

Teoría Psicodinámica

Se basa en el significado intrapsíquico y personal, resalta en los problemas internos e indecisiones, se señala que la procrastinación se establece desde la infancia, siendo un antecedente en el desarrollo de la personalidad en etapas posteriores, así como determinante en la intervención de los procesos intelectuales inconscientes y conflictos en la conducta (Suárez, 2022).

Teoría Motivacional

Se fundamenta principalmente en la motivación como el factor relevante, sostiene que es la voluntad en conjunto con el esfuerzo para alcanzar los objetivos, puede ser visto de dos formas, ya sea como un problema por la constante procrastinación o como solución ya que la persona se mantiene realizando esfuerzos durante el periodo de lograr los objetivos (Morales, 2020).

Intervención terapéutica en la procrastinación

La intervención para abordar la procrastinación debe incluir estrategias cognitivo-conductuales como el entrenamiento en resolución de problemas, técnicas de relajación, habilidades de estudio y organización de tiempo, e intervenciones para la resolución de problemas. Asimismo, recomiendan promover la facilitación social misma que va a permitir a

los estudiantes trabajar en grupos en trabajos considerados difíciles y el control de estímulos estos ayudaran a mostrar a los estudiantes cuándo preocuparse y durante cuánto tiempo (Medina-Loaiciga y Guicha-Duitama, 2014).

Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)

Se basa en la capacidad de aceptación del individuo sobre el comportamiento que impide avanzar con sus proyectos, llegando así a ayudar a las personas a aceptar sus pensamientos y sentimientos mientras trabajan para alcanzar metas y realizan cambios significativos con respecto a la realización de sus tareas a tiempo. Las principales técnicas que se aplican en esta terapia son:

1. Uso de metáforas y paradojas: Teniendo como principal finalidad la evaluación del impacto e implementación de la Terapia de Aceptación y Compromiso para la disminución de conductas procrastinadoras en universitarios, ya que permite analizarse a sí mismo con respecto a su comportamiento, para luego evidenciar alteraciones en el autoconcepto académico y el nivel de motivación extrínseca e intrínseca, mismo que ayudaran a disminuir la procrastinación (López- López et al., 2020).

Regulación emocional y procrastinación académica

Las respuestas emocionales desempeñan un rol fundamental en el aprendizaje, el mismo que permite la adaptación, siendo el mecanismo de la autorregulación académica, siendo así que el ser humano administra un conjunto de proceso cognitivos, afectivo y conductuales para lograr un conocimiento, destreza o aptitud. Siendo el eje fundamental para la adquirir de las destrezas académicas, siendo así muy necesarias para facilitar en funcionamiento social adecuado. Una descripción fundamental del rol de las emociones en la procrastinación académica son las excusas para justificar el aplazamiento de las actividades las mismas que manifiestan sentimientos de ansiedad, culpa, nerviosismo, siendo necesario la regulación de emociones para determinar la presencia o ausencia de la procrastinación académica (Toaza y Valencia, 2023).

CAPÍTULO III. METODOLOGIA

Tipo de investigación

Se trata de tipo bibliográfica, al realizar una revisión científica de varios artículos expuestos en revistas científicas, las mismas que tratan el tema y variables propuesta, mediante este tipo de documentos se pudo evidenciar las contribuciones culturales o de carácter científico de investigaciones anteriores, las mismas que serán analizadas acorde a la indagación.

Nivel de la investigación

Se desarrolla en un nivel descriptivo, puesto que se describirán los conceptos, características, tipos, modelos, técnicas, estrategias de las variables propuestas para esta investigación.

Población

La población total fue de 2015 documentos científicos que recopilan contenidos imprescindibles de las variables planteadas, los mismo que se recolectan de bases científicas y revistas de impacto, teniendo en cuenta aquellos artículos relacionados con una o ambas variables, las mismas que han sido difundidos desde 10 años de anterioridad a la fecha de realización de este proyecto.

Muestra

En base a criterios se utilizó un muestreo no probabilístico, los mismos que contengan la información relevante de ambas variables planteadas las cuales proporcionaran el fundamento teórico al proyecto, en base a lo mencionado se establece que la muestra está constituida por 46 documentos científicos ubicadas en bases como como Scielo, Sciece Direct, Google Scholar, Dialnet, Redalyc.

Criterios de selección

Es importante determinar que los parámetros utilizados para la selección de dichos artículos, cumplieron criterios específicos de búsqueda:

Tabla 1

Criterios de selección

Criterios de selección	Descripción/Justificación
Periodo de publicación	Los estudios seleccionados se han realizado en el lapso de 10 años, es decir desde el año 2014 hasta el año 2024; los mismos que garantizan información actual de la situación de las variables planteadas y la población de estudio.
Relevancia	La investigación esta direccionada a caracterizar e identificar la manera en cómo se manifiesta la regulación emocional y procrastinación académica en estudiantes universitarios.

Contenido	Contiene un número considerable de publicaciones de carácter científico recopilado de bases y revistas, ampliamente vinculados con el tema propuesto.
Idioma	Los documentos seleccionados se encuentran en el idioma español e inglés.

Criterios de exclusión

Se descartaron varios documentos por motivos como:

- Trabajos sin accesibilidad al texto completo.
- Trabajos que solicitan paga para su acceso.
- Trabajos que no sean en la población determinada.

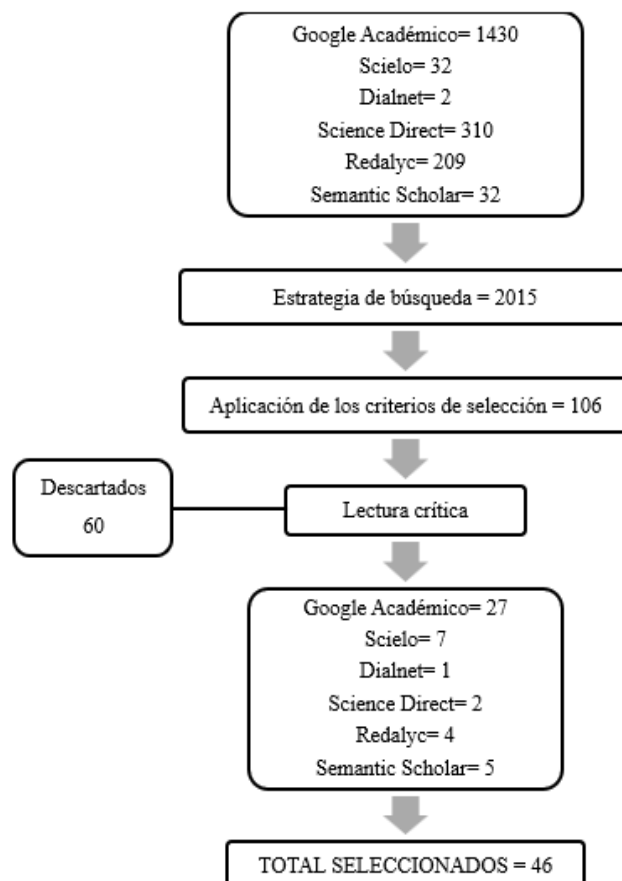
Mediante el uso de operadores booleanos entre ellos los más básicos and, or, not, además de palabras claves como: “regulación emocional”, “procrastinación académica”, “emotion regulation” y “academic procrastination”, se llevó a cabo la búsqueda de información.

Algoritmo de Búsqueda

La búsqueda de información se explica en la siguiente figura:

Figura 1

Algoritmo de Búsqueda



Técnicas de recolección de datos

Se ha utilizado técnicas de recopilación de información, las mismas que se detallan a continuación.

Revisión Bibliográfica

La técnica que se empleó en dicho estudio fue de revisión documental o bibliográfica, la que se define por la indagación y selección de información asociada al tema. Este proceso se determina realizando la investigación exhaustiva e incluso eligiendo artículos científicos y siendo recopilados en un cuadro de registro, al mismo tiempo se los revisa en una matriz para valorar la calidad metodológica. Además, se establecieron patrones específicos en los cuales se determina utilizando palabras claves para un mayor resultado en los cuales en dicha investigación.

Instrumentos de recolección de datos

Se administro las herramientas que son descritas a continuación:

Ficha de revisión bibliográfica

Es un instrumento para registrar de forma metódica la información recopilada que será utilizada en esta investigación, fue estructurada para detallar la información clave además de facilitar el manejo de los diferentes artículos seleccionados.

Instrumento Critical Review Form – Quantitative Studies (CRF-QS)

El análisis de la información es realizado mediante el CRF-QS, el mismo que se encarga de valorar la calidad metodológica de los artículos seleccionados, siendo así 46 artículos científicos cuantitativos.

Esta herramienta está compuesta por 8 criterios y 19 elementos que contribuyen a la valoración de cada artículo, el mismo que concede un punto a cada ítem cumplido, siendo posible categorizar en diferentes niveles de calidad metodológica siendo los rangos los siguiente: menor o igual a 11 puntos referente a pobre, entre 12 y 13 puntos aceptable, entre 14 y 15 puntos buena, entre 16 y 17 puntos muy y mayor o igual a 18 puntos excelente calidad metodológica (Law et al. 1998).

Tabla 2

Criterios y elementos a calificar

Criterios	No. De ítem	Elementos a valorar
Objeto de investigación	1	Objetivos claros, concisos y asequibles
Literatura	2	Imprescindible para la investigación
Diseño	3	Apropiado a la investigación
	4	Sin sesgos
Muestra	5	Detalles de la muestra

	6	Explicación de la muestra
	7	Consentimiento informado
Medición	8	Valores legítimos
	9	Fiabilidad de los valores
Intervención	10	Intervención detallada
	11	Eludir contaminación
	12	Eludir co-intervención
Resultados	13	Resultados estadísticos
	14	Métodos estadísticos
	15	Informe de abandonos
Conclusión e implicación clínica de los resultados	16	Aporte de los resultados
	17	Conclusiones claras y apropiadas
	18	Implicación clínica de los resultados
	19	Limitaciones presentadas

Fuente: Elementos a valorar por criterios según lo señala Law et al., (1998).

Por consiguiente, se detalla una tabla con la información de los artículos seleccionados para la valoración de calidad metodológica. En esta tabla señala los 46 artículos seleccionados minuciosamente con la puntuación de acuerdo a cada parámetro mediante el análisis detallado y precisos de cada uno de los aspectos para que el propósito de la investigación y en consecuencia sus resultados tengan un alto grado de fiabilidad.

Después del análisis exhaustivo y riguroso de cada artículo se concluye que en su gran mayoría de artículos seleccionados presenta EXCELENTE CALIDAD METODOLÓGICA, es necesario recalcar que la calidad metodológica es el factor clave de este tipo de estudio puesto que garantiza validez y fiabilidad de los resultados obtenidos puesto que se refuerza la credibilidad de la información recopilada garantizando calidad científica.

Tabla 3*Puntuación de la calidad metodológica de los documentos seleccionados*

No.	Título del documento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	Puntaje	Categoría
1	Según Bolgeri et al., (2020), “Regulación emocional, atención plena y bienestar psicológico en los estudiantes universitario de primer año”.	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Excelente
2	De acuerdo con Socarrás et al., (2020), “Dificultades en la regulación emocional en estudiantes de psicología de la Universidad de Camagüey”.	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	16	Muy buena
3	Como afirma De Almeida et al., (2022), “Emotion regulation, Subjective Happiness and meaning of life of University students in the Pandemic”.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente
4	Como señala Mohammadi et al., (2020), “Emotion regulation difficulties and academic procrastination”.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente

5	Como opina Moreta-Herrera et al., (2018), “Regulación emocional y rendimiento como predictores de la procrastinación académica en estudiantes universitarios”.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente
6	Como señala Toaza y Valencia (2023), “Procrastinación académica y regulación emocional en universitarios”.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente
7	Teniendo en cuenta Caguana y Ponce (2022), “Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios”.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente
8	Afirma Velásquez et al., (2020), “Desregulación emocional, rumiación e ideación suicida en estudiantes que cruzan estudios generales en una Universidad pública de Lima Metropolitana”.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18	Excelente

9	Opina Mayorga- Parra y Vega (2021), “Relación entre estilos de apego y estrategias de regulación emocional en estudiantes universitarios”.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente
10	Afirma Cabanach et al., (2018), “Afrontamiento y regulación emocional en estudiantes de fisioterapia”.	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	17	Muy buena
11	Como opina Gonzáles et al., (2017). “Perfiles de regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia”.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18	Excelente
12	Postula Bojórquez et al., (2019),” Relación entre los factores resilientes: regulación emocional, resilientes y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios sonorenses”.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18	Excelente	
13	Sostiene Lewis-Paredes (2021), “Relación entre regulación emocional,	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente

	dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios”.																					
22	De acuerdo con Martínez (2023), “Regulación emocional y bienestar psicológico en contexto covid 19: en estudiantes de enfermería de la universidad regional autónoma de los andes sede Tulcán”.	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	17	Muy buena
23	Según Herrera (2020), “Influencia de la regulación emocional y procrastinación académica en estudiantes de primer año de psicología de la universidad católica de santa maría – 2018”.	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	17	Muy buena
24	Considera Toaza y Valencia (2023), “Procrastinación académica en estudiantes universitarios”.	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	17	Muy buena
25	Desde el punto de vista de Castro y Mahamud (2017), “Procrastinación	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18	Excelente

34	Recomienda Córdoba-Torres y Alarcón-Arias (2019), “Hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes universitarios en Lima Norte”.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente
35	Propone Medina-Loaiciga y Güicha-Duitama (2014), “Relación entre estilos de personalidad y niveles y razones de procrastinación académica en estudiantes universitarios”.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente
36	Deduce Yarlequé et al., (2016), “Procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior de Lima y Junín”.	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	17	Muy buena
37	Opina Real et al., (2023), “Procrastinación académica en estudiantado de medicina del Paraguay en 2022”.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	17	Muy buena

38	Enfatiza Chaquinga y Mejía (2023), “El optimismo y la procrastinación académica en los estudiantes universitarios”.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18	Excelente
39	De acuerdo con Toapanta y Gavilanes (2023), “Calidad de sueño y procrastinación académica en estudiantes universitarios”.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente
40	Según Buenaño y Flores (2023), “Procrastinación y autoeficacia académica en estudiantes universitarios”.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18	Excelente
41	Citando a Espín y Vargas (2023), “Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios”.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18	Excelente
42	Como afirma Estrada et al., (2021), “Procrastinación académica en estudiantes peruanos de educación superior pedagógica”.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18	Excelente

43	Como opina Artega et al., (2022), “Adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios de la selva peruana”.	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	17	Muy buena
44	Teniendo en cuenta a Tapullima-Mori y Ramírez (2022), “Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios durante las clases virtuales”.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18	Excelente
45	Como señala Villagómez et al., (2023), “Procrastinación académica y dependencia al dispositivo móvil en estudiantes universitarios”.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18	Excelente
46	Plantea Zarate et al., (2020), “Procrastinación Académica en Estudiantes de Medicina”.	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	17	Muy buena

Métodos de estudio

Los métodos de estudio utilizados en la presente investigación se detallan a continuación:

1. Inductivo - deductivo: utilizando esta técnica metodológica se obtuvo la información mediante las variables implementadas anteriormente mencionadas, que se ve principalmente para fundamentar las variables planteadas.
2. Analítico - Sintético, se pudo revisar las investigaciones científicas concerniente a las variables que se muestran en dicho proyecto.
3. Histórico - Lógico: al finalizar se puede crear un análisis cronológico que se determina durante los cinco años, aquí interviene la inteligencia emocional de los adolescentes en los distintos quintiles.

Procesamiento de datos

Mediante un proceso sistemático diferenciado se explica el procesamiento que se efectuó un mediante las cuatro fases.

Primera; Mediante la obtención de la información a través de las diferentes páginas académicas, mencionando palabras clave. Segundo; Seleccionamos los artículos más importantes que concuerden con nuestra investigación en criterios de inclusión y exclusión. Tercero; Una vez analizando los artículos de interés se determina el proceso más impecable para un criterio claro en la fase final y la cuarta; Se plasman los resultados finales con tablas, figuras y discusiones fundamentadas de dichos autores expertos.

Consideraciones éticas

Dentro de la investigación realizada este tiene un alto índice de gran valor en la salud mental en la actualidad, dentro de la investigación se atacó los criterios de selección y evaluación propuestos, llevando a cabo y con respeto a los actores y creadores de los artículos que utilizamos en la investigación y llegando a una conclusión con un elevado grado científico.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La triangulación de información aportada por diferentes autores se desarrolló de manera factible mediante matrices, para poder concluir cómo se manifiesta la regulación emocional y procrastinación académica de los estudiantes universitarios.

A continuación, se detalla la matriz de triangulación relacionada a al primer objetivo planteado siendo el analizar la regulación emocional de los estudiantes universitarios.

Tabla 4*Matriz de triangulación sobre la identificación de la regulación emocional en los estudiantes universitarios*

Autores	Muestra	Instrumentos	Categoría	Aporte
Bolgeri et al., (2020)	314 participantes	<ul style="list-style-type: none"> • Escala de dificultades de regulación emocional (DERS-E) 	72% media dificultad de regulación emocional 16.6% alta dificultad en regulación emocional 11.5% baja dificultad en regulación emocional	Un porcentaje significativo de estudiantes puntuaron medio y alto en las dificultades según el instrumento con el que se los evaluó indicando que pueden presentar problemas, también pueden poseer antecedentes de salud mental o ser propensos a ciertas condiciones médicas durante todo el proceso de adaptación.
Socarrás et al., (2020)	31 estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Escala de dificultades de regulación emocional (DERS-E) 	58.1% niveles medios de dificultades 22.6% niveles altos 19.4% niveles bajos	Las dificultades que se observaron, en el aspecto a la orientación de los objetivos conductuales planteados, con las capacidades insuficientes de control emocional y con la mayoría de las estrategias de las emociones de las cuales tiene sus limitaciones, que reflejan la necesidad para poder desarrollar la regulación de las emociones de los estudiantes.
Blancas (2023)	421 estudiantes universitarios	<ul style="list-style-type: none"> • Escala de dificultades de regulación emocional (DERS) 	44.9% desregulación moderada 40.6% desregulación leve 9.5% desregulación grave 5% ausencia de desregulación	Con el instrumento aplicado se identificó que aproximadamente la mitad de la muestra evaluada presentaron trastornos del estado de ánimo moderados o severos, lo que muchas veces es un factor en el desarrollo de la depresión, por lo que ofrecen estrategias para poder solucionar los problemas de los estados de ánimos.
Mohammadi et al., (2020)	250 estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Escala de Dificultades en la Regulación de las Emociones (DERS) 	79% dificultad total en la regulación emocional	En las investigaciones realizadas muestra que los estudiantes universitarios tienen dificultades para regular las emociones, especialmente las desagradables son los posibles predictores de procrastinación académico.

Bohórquez-Borda et al., (2022)	721 estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Escala de dificultades de regulación emocional (DERS-E) 	<p>71.01% nivel medio de desregulación emocional 13.59% nivel bajo de desregulación emocional 5.68% nivel alto en desregulación emocional</p>	<p>Los alumnos pueden experimentar una fase de transición que causan inestabilidad en su comportamiento emocional, intelectual, sexual y social también aumenta la probabilidad de que se pueda utilizar estrategias inapropiadas de la regulación de las emociones que pueden ser como fumar, bebidas alcohólicas y sustancias tóxicas lo cual los espectadores presentan problemas de salud mental.</p>
Herrera (2020)	140 estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Escala de regulación emocional (DERS) 	<p>54% nivel alto en desregulación emocional 23% nivel medio 23% nivel bajo</p>	<p>Se asegura que hay un porcentaje muy elevado de la desregulación emocional, lo que nos da a conocer que los estudiantes muestran dificultades al no adaptarse a las emociones, para poder dirigir metas, y conservar estrategias de comprensión emocional y de la regulación de emociones.</p>
De Almeida et al., (2022)	348 estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario de regulación de las emociones (ERQ) 	<p>87% uso de la estrategia de supresión de emociones 32.4% reevaluación cognitiva</p>	<p>Los alumnos universitarios manejan nuevas estrategias de la regulación de emociones de forma moderada mostrando la supresión emocional que es la más utilizada emoción de forma moderada, la reevaluación cognitiva la misma que es asociada siendo la supresión emocional la más utilizada seguida de la reevaluación cognitiva la misma que es asociada como indicador positivo de salud mental emocional.</p>
Martínez (2023)	170 estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario de regulación emocional (ERQ) 	<p>Dimensión de reevaluación cognitiva 21.70% Dimensión de supresión emocional 19.46%</p>	<p>Se identificó que en las situaciones estresantes intentan pensar de otra manera para poder mantener la calma y con ellos poder comprimir las emociones negativas.</p>

Toaza y Valencia (2023)	226 estudiantes de Fisioterapia y Laboratorio Clínico	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario de regulación emocional (ERQ) 	<p>Dimensión de supresión emocional</p> <p>82.7% nivel alto 13.3% nivel medio 4% un nivel bajo</p> <p>Dimensión de reevaluación cognitiva</p> <p>47.3% nivel medio 40,7% un nivel alto 11.9% nivel bajo</p>	<p>Se mostro un nivel alto, al manejo de las estrategias de la regulación emocional, donde se evaluaron dos aspectos importantes que son: la capacidad de poder regular los impulsos emocionales y controlar las emociones con la finalidad de evitar las expresiones de las emociones desagradables.</p>
Caguana y Ponce (2022)	210 estudiantes de Laboratorio Clínico	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario de regulación emocional (ERQ) 	<p>Dimensión de supresión emocional</p> <p>62.9% nivel alto 27.6% nivel medio 9.5% un nivel bajo</p> <p>Dimensión de reevaluación cognitiva</p> <p>49.5% nivel medio 34.8% un nivel alto 15.7% nivel bajo</p>	<p>Se indica el mayor uso de la supresión emocional lo que significa que controlan y evitan expresar sus emociones en diferentes situaciones seguido de la reevaluación cognitiva indicando la capacidad de reevaluar sus situaciones para reducir el impacto sobre sus emociones.</p>
Mayorga-Parra y Vega (2021)	294 estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario de regulación emocional (ERQ) 	<p>Reevaluación cognitiva</p> <p>70.06% nivel alto 29.92% nivel medio y bajo</p> <p>Supresión emocional</p> <p>58.16% nivel alto 41.83% nivel medio y bajo</p>	<p>Los estudiantes universitarios utilizan de forma sincrónica la supresión emocional y la reevaluación cognitiva en niveles bajos, medios y altos, cabe recalcar quien predomina es la reevaluación cognitiva.</p>
Lewis-Paredes (2021)	114 estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario de regulación emocional (ERQ) 	<p>Supresión emocional</p> <p>49.1% nivel medio 25.4% nivel alto 25.3% nivel bajo</p> <p>Reevaluación cognitiva</p> <p>48.2% nivel medio</p>	<p>No existe una diferencia significativa entre ambas dimensiones sin embargo la supresión emocional indica un valor mínimo alto, las formas supresivas y en cuanto a la reevaluación contribuye gracias a la flexibilidad cognitiva logrando una mejor adaptación</p>

			27.2% nivel bajo 24.6% nivel alto	
Li et al., (2024)	761 estudiantes de enfermería	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario de regulación emocional (ERQ) 	64.33% reevaluación cognitiva 35.66% supresión emocional	La regulación de emociones en esta población de estudiantes predomina la reevaluación cognitiva y este contribuye al desarrollo de la empatía puesto que sienten de mejor manera las emociones propias y de los demás, además que ayuda a regular las fuentes de estrés reduciendo las emociones negativas
Velásquez et al., (2020)	1330 estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Escala de dificultades de regulación emocional (DERS-E) 	Dificultades: 55.78% en hombres 44.21% en mujeres	No se pudo identificar una diferencia en la regulación emocional que sea significativa entre varones y damas.
Moreta-Herrera et al., (2018)	290 alumnos de psicología	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario de regulación emocional (ERQ) 	Dimensión de la reevaluación cognitiva 34.57% en hombres y 34.76% en mujeres Dimensión de la supresión emocional 16.15% en hombres y 14.50% en mujeres	Un aspecto que se evidencio con más frecuencia en los alumnos evaluados fue la aplicación de la reevaluación cognitiva entre damas y varones, en las comparaciones por el género de los puntajes obtenidos.
Weidi y JeeChing (2023)	490 participantes universitarios	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario de Regulación de las Emociones Cognitivas (CERQ) 	48.7% usan estrategias de regulación cognitiva emocional 37.9% a veces utilizan las estrategias de regulación cognitiva emocional 13.4% rara vez utilizan la regulación cognitiva emocional	En la investigación se pudo concluir que los estudiantes de la universidad utilizaron las estrategias cognitivas que les ayuda a definir un enfoque positivo en la planificación y con la reevaluación de manera positiva, con lo que ayudar a regular las estrategias de manera proactiva con la finalidad que conseguir una adaptabilidad factible en el entorno en el que se desenvuelve.
Rovella et al., (2018)	290 sujetos	<ul style="list-style-type: none"> • Escala de dificultades de regulación emocional (DERS) 	72.24% nivel promedio en regulación emocional	Los estudiantes cuentan con las herramientas adecuadas para el manejo adecuado de las emociones, así como para adaptarse a las situaciones de la vida diaria
Santoya et al., (2018)	356 sujetos	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario CARE 	47.2% medio alto en regulación emocional	Cuando los estudiantes tienen autoconocimiento emocional contribuyen a la regulación emocional de

			28.1% medio en regulación emocional 20.8% alto en regulación emocional 3.9% bajo en regulación emocional	igual forma cuando identifican sus emociones ayuda al desarrollo a la tolerancia a la frustración, así como el reconocer señales emocionales internas contribuyendo a regular impulsos emocionales
Cabanach et al., (2018)	487 estudiantes de fisioterapia	• Escala de dificultades de regulación emocional (DERS)	67.14% manifiesta una alta regulación emocional 17.24% manifiesta una baja regulación emocional 15.6% manifiesta una media regulación emocional	Los estudiantes universitarios manifiestan que tienen una baja regulación emocional mostrando dificultades en las dimensiones, muestran que existe un grupo con alta regulación de emociones, que aceptan las capacidades emocionales, para poder tener una estrategia de uso adaptativo y un mayor control eficaz de las emociones.
González et al., (2017)	504 estudiantes de fisioterapia	• Escala de dificultades de regulación emocional (DERS)	59.72% alta regulación emocional 20.63% baja regulación emocional 19.64% media regulación emocional	Se concluyo que los estudiantes poseen una regulación emocional alta, donde se puede establecer el control emocional que contiene mayor puntuación que en otras dimensiones.
Bojórquez et al., (2019)	100 estudiantes	• Escala de inteligencia emocional (TMMS-24)	53% nivel de regulación emocional adecuado 31% niveles altos de regulación emocional 16% bajo nivel de regulación emocional	El adecuado nivel de regulación emocional implica que el equilibrio de los estados anímicos, en el cual se puedan manejar las emociones al experimentarse en diversas situaciones de la vida cotidiana ya sean buenas o complejas.
Rojas et al., (2024)	80 jóvenes estudiantes	• Escala de dificultades de regulación emocional (DERS)	51.3% obstrucción de conductas encaminadas a objetivos 38.8% insolvencia de aceptación emocional 37.5% dificultades en control de impulsos 36.3% acceso reducido a estrategias	Se identifico que la vida universitaria es de gran importancia para la autogestión emocional para poder desarrollar competencias emocionales, con lo que se podrá aumentar la resiliencia a los problemas de la vida cotidiana, la regulación emocional juega un papel importante en el comportamiento y rendimiento escolar a lo largo de la vida universitaria.

			33.8% déficit de conciencia emocional	
			30% falta de claridad emocional	
Guzmán-González et al., (2016)	548 estudiantes	• Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS-E)	14.87% Rechazo emocional 11.74% Descontrol emocional 8.98% Desatención emocional 8.41% Interferencia cotidiana 8.06% Confusión emocional	Se evidencia mayor dificultad en la parte de rechazo emocional explicada como en la tendencia a tener respuestas emocional negativas ante situaciones desagradables.

En investigaciones desarrolladas por Bolgeri et al., (2020), Socarras et al., (2020), Blancas (2023) y Bohórquez- Borda et al., (2022) los estudiantes universitarios presentan dificultades en la adaptación de la etapa universitaria, debido a antecedentes de trastornos o vulnerabilidad mental con lo cual se llegó a concluir que los estudiantes universitarios presentan una dificultad de nivel medio en cuanto a la regulación emocional, además que Bolgeri y Socarras coinciden en potenciar las habilidades de la regulación emocional. De igual forma, Mohammadi et al., (2020) y Herrera (2020) nos indican que debemos ocuparnos en el desarrollo de las habilidades y estrategias para poder aumentar esta capacidad, por los niveles altos de desregulación. En la desregulación emocional existen niveles medios y altos, de los cual evidenciamos que es por la falta de acceso a estrategias para poder enfrentarnos a las diferentes circunstancias de la vida.

Rovella et al., (2018), Santoya et al., (2018) y Bojórquez et al., (2019) reconoce que existe un nivel promedio en adecuada regulación de las emociones, que contribuye a regular los impulsos mediante un manejo apropiado frente a situaciones de la vida cotidiana conservando el equilibrio de los estados psíquicos. Mientras tanto Cabanach et al., (2018) y González et al., (2017) en los estudiantes universitarios se muestra un nivel alto en la regulación de emociones porque cuenta con estrategias que son apropiadas que contribuyen eficazmente. Cabanach y González nos manifiesta que cuentan con herramientas y estrategias adecuadas, con la capacidad de regular que serán mucho mayor, ya que en niveles bajos se muestran la deficiencia de las habilidades de regulación.

En estudios realizados por De Almeida et al., (2022), Toaza y Valencia (2023), Caguana y Ponce (2022) y Lewis-Paredes (2021) estos autores nos muestran que la estrategia de regulación emocional más utilizada es la supresión emocional, indicando la capacidad de regular los impulsos afectivos para poder controlar y evitar emociones desagradables. Por el contrario, Martínez (2023), Mayorga- Parra y Vega (2021) y Li et al., (2024) manifiesta que la estrategia utilizada es la reevaluación cognitiva, siendo una herramienta que nos ayuda a lograr la tranquilidad y así poder disminuir las emociones negativas. De igual manera concuerda Weidi y JeeChing (2023) que los estudiantes universitarios utilizan estrategias de forma simultánea para la regulación emocional, como las estrategias cognitivas para poder modificar de manera proactiva y poder controlar sus emociones. Estos autores concuerdan que la reevaluación ayuda a mejorar la adaptación de los estudiantes universitarios, lo cual se toma en cuenta como un indicador positivo para la salud mental, para una adecuada flexibilidad mental cognitiva.

Velásquez et al., (2020) nos manifiesta que no existe diferencias entre varones y mujeres en cuanto a las dificultades. De acuerdo con Moreta- Herrera et al., (2018) nos manifiesta que tanto varones como damas utilizan con mayor frecuencia la estrategia de reevaluación cognitiva, a través de ellos tratan de pensar de otro modo frente a un evento, para poder transformar el impacto emocional causado. La estrategia de supresión emocional se identificó, que en un menor porcentaje los varones superan a las damas, por lo cual se llegó a concluir que evitan la externalidad de las emociones experimentadas. En general se identifica la igualdad entre varones y damas en la capacidad de regular las emociones.

Rojas et al., (2024) nos indica el valor de la regulación emocional en los estudios de tercer nivel es un factor crítico para poder mejorar la resiliencia en problemas de la vida cotidiana y nos muestra cómo actúa la adversidad como una barrera para el comportamiento dirigido a los objetivos. Además, Guzmán- González et al., (2016) nos manifiesta que la complicación que representa el rechazo emocional nos muestra que se puede reaccionar negativamente en escenarios desagradables. Ambos autores apuntan a la necesidad de tratar de fortalecer las habilidades proporcionadas para los estudiantes que presentan ciertas deficiencias que les provocan ciertos problemas en sus etapas académicas, especialmente en su rendimiento académico.

Se puede concluir que los diferentes pensamientos de los autores nos muestran que la etapa de la vida universitaria sufre diferentes transformaciones, que conlleva inestabilidad emocional, cabe recalcar que no todos los universitarios cuentan con estrategias adaptativas para poder ayudar a las dificultades de la vida diaria, se pudo identificar que existen estudiantes que poseen altas capacidades en la regulación emocional, por otro lado hay estudiantes que presentan dificultades y que son vulnerables al poder de estrategias inadecuadas como el consumo de sustancias. Igualmente, tienen posibilidad de sufrir trastornos mentales, es preciso desarrollar habilidades adecuadas para poder reducir las dificultades de la regulación (Bohórquez- Borda et al., 2022).

Finalmente, es preciso especificar que la regulación emocional es un aspecto importante en los problemas asociados al aprendizaje en universitarios (Moreta-Herrera et al., 2018). Es significativo ocuparse en la preparación habilidades pertinentes de regulación emocional, esto debe transformarse en un predictor potencial de la procrastinación, esta problemática es una estrategia desadaptativa, lo que nos quiere decir que disminuye las emociones negativas evadiendo situaciones que inciten a la mismas, por lo general en sus actividades académicas de nuestros estudiantes universitarios (Mohammadi et al., 2020).

Referente al segundo objetivo planteados, triangulamos diferentes autores analizando diferentes artículos para establecer el alcance de los niveles de procrastinación académica entre los estudiantes universitarios.

Tabla 5

Matriz de triangulación sobre la identificación de los niveles de procrastinación académica entre los estudiantes universitarios

Autores	Muestra	Instrumentos	Categoría	Aporte
Estremadoiro y Schulmeyer (2021)	319 estudiantes	• Escala de Evaluación de Procrastinación para Estudiantes (PASS)	54% nivel medio bajo 37% nivel medio alto 6% nivel bajo 3% nivel alto	Un porcentaje significativo de estudiantes puntuaron medio y alto en las dificultades según el instrumento con el que se los evaluó indicando que pueden presentar problemas, también pueden poseer antecedentes de salud mental o ser propensos a ciertas condiciones médicas durante todo el proceso de adaptación.
Castro y Mahamud (2017)	168 alumnos	• Escala de procrastinación	58.33% nivel moderado 35.12% nivel alto 6.55% nivel bajo	Las dificultades que se observaron, en el aspecto a la orientación de los objetivos conductuales planteados, con las capacidades insuficientes de control emocional y con la mayoría de las estrategias de las emociones de las cuales tiene sus limitaciones, que reflejan la necesidad para poder desarrollar la regulación de las emociones de los estudiantes.
Estrada y Mamani (2020)	220 estudiantes	• Escala de Procrastinación Académica	48.2% nivel elevado 23.2% nivel moderado 12.3% nivel muy alto 10.5% nivel bajo 5.9% nivel muy bajo	Con el instrumento aplicado se identificó que aproximadamente la mitad de la muestra evaluada presentaron trastornos del estado de ánimo moderados o severos, lo que muchas veces es un factor en el desarrollo de la depresión, por lo que ofrecen estrategias para poder solucionar los problemas de los estados de ánimos.
Yarlequé et al., (2016)	1006 universitarios	• Prueba de procrastinación por Iparraguirre	36.90% nivel medio 33.13% nivel bajo 17.16% nivel alto 9.13% nivel muy bajo 3.47% nivel muy alto	Se pudo evidenciar que no todos los estudiantes universitarios no están en una escala de nivel alto, por el contrario, se encuentran en un nivel intermedio, por lo cual no hay diferencias significativas en las dimensiones mencionadas.

Gil-Tapia y Botello-Príncipe (2018)	290 universitarios	• Escala de Procrastinación Académica (EPA)	39.5% nivel medio de procrastinación académica	de	Se identificó que los alumnos asociados a las diferentes carreras de la Salud tienden a procrastinar más como los hombres, con valores promedios con conductas postergarías.
Estrada et al., (2021)	151 estudiantes	• Escala de Procrastinación Académica de Busko (EPA)	Procrastinación académica 38.4% niveles alto 25.8% nivel medio 15.2% nivel bajo 11.3% nivel muy alto 9.3% nivel muy bajo		Se diagnostico un valor muy elevado de los alumnos investigados dejando como resultando que dejan sus actividades académicas para último momento.
Artega et al., (2022)	304 estudiantes	• Test de Procrastinación Académica creado por Busko	Procrastinación académica 43.1% nivel medio 31.3% nivel bajo 25.7% nivel alto		Los estudiantes tienen a procrastinar en un nivel medio, así como en nivel medio en sus dimensiones
Tapullima-Mori y Ramírez (2022)	144 universitarios	• Escala de Procrastinación Académica	Procrastinación académica 50% nivel medio 31.3% nivel bajo 18.8% nivel alto		Es prevalente el nivel medio, de igual manera existe mayor prevalencia en varones en las edades de entre 21- 27 años de universidades pagadas
Veliz et al., (2016)	169 estudiantes	• Escala de Procras nación Académica de Tuckman	71.0% nivel alto de procrastinación académica 69.2% nivel alto de procrastinación por activación 68% nivel bajo de procrastinación por indecisión 67.5% nivel bajo de procrastinación por evasión 63.9% nivel alto de procrastinación como habito socio cultural	de	Se pudo evidenciar que los estudiantes universitarios realizan sus actividades académicas con dificultad por falta de voluntad y disciplina, dado como resultado un nivel de procrastinación alto.
Altamirano y Rodríguez (2021)	50 estudiantes	• Escala de Procrastinación Académica de Busko (EPA)	Dimensión de postergación de actividades 52% nivel medio 24% nivel bajo		En comparación de la otra dimensión específicamente en la autorregulación se establecen niveles muy altos en el aplazamiento de las actividades académicas.

				24% nivel alto Dimensión autorregulación académica 48% nivel medio 42% nivel alto 10% nivel bajo	
Núñez y Gavilanes (2023)	433 participantes	• Escala de Procrastinación Académica de Busko (EPA)	Dimensión de postergación de actividades 57.3% nivel medio 21.9% nivel bajo 20.8% nivel alto Dimensión autorregulación académica 52.7% nivel medio 42.7% nivel alto 4.6 % nivel bajo	Un nivel promedio se logró establecer en los alumnos universitarios siendo en la mayor parte de alumnos evaluados en la postergación de actividades, se pudo evidenciar los niveles más bajos en la autorregulación académica.	
Morales Chávez (2017)	231 estudiantes de Psicología	• Escala de Procrastinación Académica de Busko (EPA)	Dimensión de postergación de actividades 37.8% nivel alto 29.4% nivel bajo Dimensión autorregulación académica 36.8% nivel medio bajo 30.7% nivel bajo 21.6 % nivel alto 10.9% nivel medio alto	Se determino que existe un predominio de nivel alto en la regulación académica lo que con lleva a postergar el cumplimiento de los trabajos, la autorregulación predomino de forma media en la demora de las actividades académicas por lo cual se realizó una distribución equitativa para la realización de las actividades.	
Chaquinga y Mejía (2023)	357 estudiantes	• Escala de Procrastinación Académica de Busko (EPA)	Dimensión autorregulación académica 55.7% nivel medio 33.1% nivel alto 11.2 % nivel bajo Dimensión de aplazamiento de actividades	Se pudo abordar y comprender de forma más afectiva estas dimensiones dado que los estudiantes universitarios presentaron una prevalencia de nivel medio, en ambas dimensiones evaluadas según lo indica el instrumento que fue aplicado.	

				48.5% nivel medio 37.3% nivel alto 14.3% nivel bajo	
Toapanta y Gavilanes (2023)	141 estudiantes	• Escala de Procrastinación Académica (EPA)	Dimensión de dilación de actividades 83.0% nivel alto 12.8% nivel medio 4.3% nivel bajo	Dimensión autorregulación académica 49.6% nivel alto 39.0% nivel medio 11.3 % nivel bajo	Se encontró que los alumnos universitarios poseen una mala calidad de sueño, por lo cual postergan las actividades, dado que ambas dimensiones tienen un nivel alto.
Buenaño y Flores (2023)	309 estudiantes	• Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko	Dimensión autorregulación académica 49.2% nivel medio 28.2% nivel alto 23.9 % nivel bajo	Dimensión de postergación de actividades 47.9% nivel medio 35.6% nivel alto 4% nivel bajo	Se evidencia la prevalencia del nivel medio en las dos dimensiones siendo así que los individuos se interesan en aspectos menos relevantes a los que tienen pendientes
Espín y Vargas (2023)	432 participantes	• Escala de Procrastinación Académica de Busko (EPA)	Dimensión autorregulación académica 96.1% nivel bajo 3.9% nivel medio	Dimensión de postergación de actividades 85.9% nivel alto 10.2% nivel medio 3.9% nivel bajo	Los estudiantes universitarios tiene un insuficiente control de pensamientos y acciones , dado que tienen un bajo nivel de autorregulación, lo cual no les permite alcanzar sus objetivos académicos en su vida universitaria.

Villagómez et al., (2023)	167 estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Escala de Procrastinación Académica (EPA) 	<p>Dimensión autorregulación académica</p> <p>98.2% nivel bajo 1.8% nivel medio</p> <p>Dimensión de postergación de actividades</p> <p>46.7% nivel alto 42.5% nivel bajo 10.8% nivel medio</p>	Se encuentra un predominio de nivel bajo en autorregulación académica por lo que sobresale la postergación de actividades, mayormente en mujeres.
Marquina et al., (2018)	100 estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Escala de procrastinación académica (EPA) 	<p>En mujeres</p> <p>50% nivel bajo 42.31% nivel medio 7.69% nivel alto</p> <p>En varones</p> <p>41.67% nivel medio 31.25% nivel alto 27.08% nivel bajo</p>	Se encuentra un nivel medio alto respecto a la muestra evaluada sin embargo existe la predominancia en varones a comparación de las mujeres.
Real et al., (2023)	188 estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario de García-Martínez et al. 	<p>En varones</p> <p>68.2% sin procrastinación 31.8% con procrastinación</p> <p>En mujeres</p> <p>53.4% sin procrastinación 42.6% con procrastinación</p>	Las damas tienen más presencia en procrastinar que los varones dado que su frecuencia es baja, esto puede variar según varios factores individuales o por condiciones sociodemográficas.
Zarate et al., (2020)	707 estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • escala de procrastinación académica de Domínguez, Villegas y Centeno 	<p>35.05% de estudiantes si procrastinan</p> <p>9.1% en varones si procrastinan</p> <p>3.7% en mujeres si procrastinan</p>	Los hombres tienden a postergar las actividades académicas porque tienden a procrastinar, con la finalidad de evadir los trabajos que no le agradan.
Córdova-Torres y Alarcón-Arias (2019)	239 universitarios	<ul style="list-style-type: none"> • Escala de Procrastinación Académica (EPA) 	<p>35.3% presentaron procrastinación académica</p> <p>25.6% lograban autorregularse académicamente</p> <p>9.6% postergaba actividades</p>	Existen hábitos conectados en los estudiantes universitarios que poseen una procrastinación que afecta al rendimiento académico universitario.

Medina-Loaiciga y Güicha-Duitama (2014)	243 estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Escala de Evaluación de la Procrastinación de Estudiantes de Solomon y Rothblum • Escala de Procrastinación de Tuckman 	<p>Según el PASS 17.3% procrastinan, 8.6% aplazaban por temor a fracasar y el 8.6% por desagrado a la tarea</p> <p>Según la escala de Tuckman 8.2% lo hace de forma moderada y el 3.7% lo hacía por demora</p>	Se pudo identificar que las razones con mayor frecuencia el rechazo a las actividades académicas y el temor al fracaso, dando como resultado que los estudiantes existen una predominancia que procrastinan.
Domínguez-Lara (2017)	517 alumnos	<ul style="list-style-type: none"> • Escala de Procrastinación Académica (EPA) 	<p>20.5% deja para el ultimo las tareas</p> <p>15.9% posterga sus trabajos</p> <p>15.86% deja de lado las lecturas que no le agradan</p>	Es indispensable considerar la condición laboral de los estudiantes universitarios donde se encuentran valores significativos en la procrastinación entre varones y damas, donde no se encuentra diferencias significativas.

En las investigaciones de Estrada y Mamani (2020), Estrada et al., (2021) y Veliz et al., (2016) los autores concuerdan los alumnos universitarios mantienen un nivel alto de procrastinación, siendo así que, muchas veces posponen actividades de manera innecesaria y voluntaria dejándolo para último momento, lo que puede derivar en síntomas psicológicos. Por otro lado, Castro y Mahamud (2017), Yarlequé et al (2016), Gil- Tapia y Botello (2018) y Arteaga et al., (2022) estos autores nos revelan que alumnos se posicionan en un nivel promedio, mientras que Estremadoiro y Schulmeyer (2021) sin embargo nos señala que los estudiantes universitarios poseen un nivel medio bajo, por lo cual presentan problemas al poder realizar sus actividades académicas, las cuales se mantienen con retrasos constantes, dando como resultado un déficit en la autorregulación académica. Por lo general, todos los autores investigados concuerdan que en la vida universitaria presentan algún nivel de procrastinación, donde se evidencian niveles moderados y altos por lo cual dejan sus tareas para último momento, que puede repercutir en el rendimiento académico

Es importante analizar las dos dimensiones principales: la primera se refiere a la postergación de actividades donde Morales y Chávez (2017) y Toapanta y Gavilanes (2023) nos manifiestan que hay un nivel alto, mientras tanto Altamirano y Rodríguez (2021), Córdova- Torres y Arias (2019) y Núñez y Gavilanes (2023) nos señala un nivel medio, es decir, se presenta los comportamientos dilatorios, por cumplir varias actividades que den mayor satisfacción y aplazar los pendientes académicos. Por lo cual en la segunda dimensión de autorregulación académica, Espín y Vargas (2023) y Villagómez et al., (2023) concuerdan que existe un nivel bajo, mientras que Chaquinga y Mejía (2023) y Buenaño y Flores (2023) coinciden que existe un nivel medio, manifestando que hay problemas en el modo de regular el aprendizaje para poder fijar metas, para establecer objetivos y planificar el tiempo según las actividades y las capacidades. Se identifica que debemos actuar de manera efectiva para cada una de estas dimensiones para impedir niveles altos de procrastinación.

Según Zarate et al., (2020) y Marquina et al. (2018) muestran la tendencia que existe en los hombres a procrastinar el incumplimiento de los trabajos y las tareas que no son de agrado. Por lo contrario, Real et al., (2023) nos señala que las mujeres son las que predominan en este comportamiento, sin embargo, es indispensable considerar los factores y las variables sociodemográficas individuales, con el mantenimiento y la aparición de este comportamiento. Es obligatorio observar la existencia de discrepancias significativas en el sexo, mientras las investigaciones realizadas existen algunos casos con ciertas variantes de superioridad, por lo cual hay que analizar las condiciones sociodemográficas y la muestra de los colaboradores en las investigaciones sea equitativa.

Para la procrastinación de los estudiantes se puede presentar por diversas razones, Veliz et al., (2016) se diagnosticó que existe un nivel de procrastinación por activación la que consiste en analizar la dificultad para poder realizar actividades académicas por falta de disciplina o de voluntad; por lo tanto, Medina- Loaiciga y Güicha- Duitama (2024) se observó que las razones más frecuentes el miedo al fracaso y la aversión a sus trabajos, impidiendo tareas desagradables o lo que hagan sobre pensar sus capacidades. Según

Domínguez-Lara (2027) nos indica que la forma más frecuente de procrastinación es dejar los trabajos para última hora, por lo cual afecta la calidad de las tareas y por ende el rendimiento académico del mismo. Por lo cual el comportamiento de postergación corresponde a que las tareas no son del agrado, por lo cual optan por cumplir con actividades más satisfactorias.

Por lo tanto, debemos fortalecer la autorregulación de forma adaptativa, tomando en cuenta que esta postergación de actividades pudo haber tenido inicios en el periodo académico de la secundaria, por lo cual se mantiene en la vida universitaria dado que existen nuevas exigencias académicas, por los cambios en la edad y la presión social al asumir un rol de adulto, buscando alternativas para trabajar en hábitos y horarios de estudios, que ayuden a disminuir la dimensión de postergación de trabajos. Identificando varios factores de autorregulación y motivacionales, los mismos que intervienen en la capacidad adaptativa del estudiante (Morales y Chávez2017). Es importante enfatizar que estas conductas procrastinadoras generan malestar emocional, que pueden conllevar a la aparición de trastornos emocionales.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- Con relación de los aportes, con diversos autores, se ha establecido que la regulación emocional es un indicador de bienestar psicológico pero las transiciones en esta etapa pueden generar inestabilidad emocional, además que se identifica dificultades en esta competencia por el déficit en las estrategias, las mismas que puede afectar al rendimiento académico y puede ser un predictor de procrastinación, una de las estrategias desadaptativas para poder regular las emociones.
- En cuanto a la procrastinación académica de los alumnos universitario, se puede encontrar que los estudiantes tienen una procrastinación entre moderada y alta, y al igual que esta procrastinación, en sus actividades también afectan al rendimiento académico lo cual puede provocar dificultades en la regulación emocional y pueden convertirse en un factor de perturbaciones del estado de ánimo.

RECOMENDACIONES

- Es importante la divulgación científica de la regulación de las emociones y la procrastinación académica para desarrollar estrategias de promoción y prevención de estas dos variables además que proporcionen herramientas y hábitos adecuados para la vida cotidiana.
- La regulación emocional es un factor esencial en el desempeño diario de los estudiantes universitarios, por lo que es necesario prestar mayor atención al cuidado de la salud mental, por lo que se recomiendan herramientas para el buen desarrollo de las estrategias adecuadas de regulación emocional para prevenir la aparición de trastornos emocionales en los estudiantes universitarios.
- La procrastinación académica es una conducta que puede presentarse incluso antes de la vida universitaria, por lo que se recomienda introducir hábitos y habilidades de estudio desde los niveles de educación básica para reducir la procrastinación de actividades y mejorar la autorregulación académica de los estudiantes.

BIBLIOGRAFÍA

- Yarlequé, L., Leda, J., Monroe, J., NUñez, E., Navarro, L., Padilla, M., Matalinares, M., Navarro, L., y Campos, J. (2016). Procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior de Lima y Junín Horizonte de la Ciencia. 6(10), 173-184. <https://www.redalyc.org/journal/5709/570960870017/html/>
- Alcázar-Olán, R. y Rivera, P., (2019). La respiración profunda, sus beneficios y cuándo usarla. <https://repositorio.iberopuebla.mx/bitstream/handle/20.500.11777/4321/La%20Respiraci%20Profunda%2c%20sus%20Beneficios%20y%20Cu%20Cu%20Cu%20Usarla.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Altamirano, C. y Rodríguez, M. (2021). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. Revista Eugenio Espejo, 15(3), 16-28. <https://doi.org/10.37135/ee.04.12.03>
- Andrés, M., Canet, L., Stelzer, F., Introzzi, I. y Richaud, M. (2020). El rol de las funciones ejecutivas en las estrategias cognitivas de regulación emocional no adaptativas en niños. Revista Psicología Clínica, 32 (3). <http://dx.doi.org/10.33208/pc1980-5438v0032n03a07>
- Arteaga, H., Quispe, N., Sánchez, K., Polin, J., Coronado, J., y Cjuno, J. (2022). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios de la selva peruana. Revista Eugenio Espejo, 16(3), 4-14. <https://doi.org/10.37135/ee.04.15.02>
- Ayala, A., Rodríguez, R., Villanueva, W., Hernández, M. y Campos, M. (2018). La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos. Revista de Investigación PAIDEIA en Ciencias Humanas y Educación, (1), 40-52. <https://doi.org/10.17162/rmi.v5i2.1324>
- Bados, A., y García, E. (2014). Resolución de problemas. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/54764/1/Resoluci%25C3%25B3n%2520problemas.pdf&ved=2ahUKewjd97eR3rCDaxUniO4BHdxiDB8QFnoECBAQAQ&usg=AOvVaw3zlQLXjAV21RBqx8WPh8Vn>
- Barraca, J. (2014). Técnicas de modificación de conducta una guía para su puesta en práctica. Síntesis. <https://capacpsico.com.mx/wp-content/uploads/2021/06/Técnicas-de-modificación-de-conducta-Jorge-Barraca-Mairal.pdf>
- Barraza, A., y Barraza, S. (2019). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación con alumnos de educación media superior. CPU-E, Revista De Investigación Educativa, (28), 132-151. <https://cpue.uv.mx/index.php/cpue/article/view/2602/4486>

- Blancas, P. (2023). Depresión, fusión cognitiva y su relación con la desregulación emocional en universitarios de lima metropolitana. *ACTA PSICOLÓGICA PERUANA*, 8(1), 101-117. <http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/ACPP/article/view/392/338>
- Bohórquez-Borda, D., Gómez-Villarraga, D., Pérez-Cruz, D., y García-Rincón, L. (2022). Desregulación emocional y nivel de riesgo por consumo de sustancias psicoactivas en universitarios colombianos. *CES Psicología*, 15(3), 115-132. <https://doi.org/10.21615/cesp.6159>
- Bojórquez, C., Bóquez, F., y García, R. (2019). Relación entre los factores resilientes: regulación emocional, resiliencia y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios sonorenses. *Revista Inclusiones*, 01-17. <https://revistainclusiones.org/pdf27/1%20VOL%206%20NUM%204%20SONORAMEXICO2019OCTUBDICIEMB19INCL.pdf>
- Bolgeri, P., Rojas, F., Pasten, M., Vega, K. Y San Martin, M. (2020) Regulación Emocional, Atención Plena y Bienestar Psicológico en Estudiantes Universitarios de Primer Año. CDID “Centro de Documentación, Investigación y Difusión de Psicología Científica” Universidad Católica “Ntra. Sra. De la Asunción”. <https://ojs.psicoeureka.com.py/index.php/eureka/article/view/109/112>
- Buenaño, K., y Flores, V. (2023). Procrastinación y autoeficacia académica en estudiantes universitarios LATAM *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 4(2), 2268-2280. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.755>
- Cabanach, R., Fernández-Cervantes, R., Souto-Gestal, A., y Suárez-Quintanilla, J. A. (2018). Regulación emocional y estrés en estudiantes universitarios de fisioterapia. *Revista mexicana de psicología*, 35(2), 167-178. https://www.redalyc.org/journal/2430/243059346006/html/#redalyc_243059346006_ref22
- Caguana, L. y Ponce, R. (2023). Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.275>
- Canedo, C., Andrés, M., Canet-Juric, L., y Rubiales, J. (2019). Influencia de las estrategias cognitivas de regulación emocional en el bienestar subjetivo y psicológico en estudiantes universitarios. *Liberabit*, 25(1), 25-40. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.03>
- Canedo, C., Andrés, M., Canet-Juric, L., y Rubiales, J. (2019). Influencia de las estrategias cognitivas de regulación emocional en el bienestar subjetivo y psicológico en estudiantes universitarios. *Liberabit*, 25(1), 25-40. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.03>
- Caqueo-Urizar, A., Mena-Chamorro, P., Flores, J., Narea, M., y Irrázaval, M. (2020). Problemas de regulación emocional y salud mental en adolescentes del norte de Chile.

Terapia psicológica, 38(2), 203-222. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082020000200203>

Cárdenas-Mass, P., Hernández-Marín, G., y Cajigal, E. (2020). Procrastinación académica en estudiantes universitarios de una institución pública: Caso de la Facultad de Ciencias Educativas. *Revista RedCA*, 3(9), 18-40. <https://revistaredca.uaemex.mx/article/view/15806/11659>

Carranza, R y Ramírez, A. (2013). Procrastinación y Características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Apuntes Universitarios. Revista de investigación*. vol. III, núm. 2, pp. 95-108. <https://www.redalyc.org/pdf/4676/467646127006.pdf>

Castro, S. y Mahamud, K. (2017). Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Avances en psicología*, 25(2), 189-197. <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/354/87>

Chaquina, E., y Mejía, A. (2023). El optimismo y la procrastinación académica en los estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 3425-3438. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.845>

Córdova-Torres, P. y Alarcón-Arias, A. (2019). Hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes universitarios en Lima Norte. *CASUS. Revista de Investigación y Casos en Salud*, 4(1). <https://casus.ucss.edu.pe/index.php/casus/article/view/161/114>

Cuenca, N., Robladillo, L., Meneses, M. y Suyo-Vega, J. A. (2020). Salud mental en adolescentes universitarios Latinoamericanos: Revisión sistemática. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 39(6), 689-705. <https://www.redalyc.org/journal/559/55965387003/55965387003.pdf>

De Almeida, N., Barreto, C., Santos-Lima, C. y Siquara, M. (2022) Emotion regulation, subjective happiness and meaning of life of university students in the pandemic. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 32. <https://www.scielo.br/j/paideia/a/Qqk4FVZcTMJYG5whMKkMVrF/>

De los Santos, D. (2022). Regulación emocional y terapias psicológicas empíricamente apoyadas: confluencias, complementariedades y divergencias. *Análisis y Modificación de la conducta*. Vol. 48, N° 177, 3-17. <http://dx.doi.org/10.33776/amc.v48i177.5467>

Del Valle, M., Zamora, E., Andrés, M., Irurtia, M., y Urquijo, S. (2020). Dificultades de regulación emocional e intolerancia a la incertidumbre en estudiantes universitarios. *Quaderns de psicologia*, 22(2), 0014. <https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1594>

Díaz, J. (2019). Procrastinación: una revisión de su medida y sus correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y evaluación- e Avalicao Psicologia*, vol.2, núm. 51. <https://www.redalyc.org/journal/4596/459661106005/html/>

- Domínguez, S. (2017). Prevalencia de procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana y su relación con variables demográficas. *Revista de Psicología*, 7(1), 81-95. <https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/49/49>
- Domínguez-Lara, S. (2017). Prevalencia de procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana y su relación con variables demográficas. *Revista de Psicología*, 7(1), 81-95. <https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/49/49>
- Dominguez-Lara, S. A. (2018). Agotamiento emocional académico en estudiantes universitarios: ¿cuánto influyen las estrategias cognitivas de regulación emocional? *Educación Médica*, 19(2), 96-103. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2016.11.010>
- Domínguez-Lara, S. y Sánchez- Carreño, K. (2017). Uso de estrategias cognitivas de regulación emocional ante la desaprobación de un examen: el rol de la autoeficacia académica en estudiantes universitarios. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 11(2), 99-112. <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297254053007.pdf>
- Eckert, M., Ebert, D., Lehr, D., Sieland, B., y Berking, M. (2016). Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination. *Learning and Individual Differences*, 52, 10-18. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1041608016302187>
- Espín, J., y Vargas, A. (2023). Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 551-563. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.272>
- Estrada, E. y Mamani, H. (2020). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú. *Apuntes Universitarios*, 10(4), 322-337. <https://apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe/index.php/revapuntes/article/view/517/612>
- Estrada, E., Gallegos, N., y Huaypar, K. (2021). Procrastinación académica en estudiantes peruanos de educación superior pedagógica. *Revista Ciencias Pedagógicas e Innovación*, 8(2), 57-65. <https://doi.org/10.26423/rcpi.v8i2.382>
- Estremadoiro, B., y Schulmeyer, M. (2021). Procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Revista Aportes de la Comunicación y la Cultura*, (30), 51-66. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S230686712021000100004&script=sci_arttext
- García, V. y Silva, M. (2019). Procrastinación académica entre estudiantes de cursos en línea. Validación de un cuestionario. *Apertura*, 11(2), 122-137. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-61802019000200122

- Garzón-Umerenkova, A., De la Fuente, J., Amate, J., Paoloni, P., Fadda, S., y Pérez, J. (2018). Un modelo empírico lineal de autorregulación sobre el florecimiento, la salud, la procrastinación y los logros entre estudiantes universitarios. *Fronteras en psicología*, 9, 536. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.00536/full>
- Gil-Tapia, L., y Príncipe-Botello, V. (2018). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte. *CASUS: Revista de Investigación y casos en salud*, 3(2), 89-96. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6536897>
- Gomez, O y Calleja, N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista mexicana de investigación en psicología*. 8(1), 96-117. <https://biblat.unam.mx/es/revista/revista-mexicana-de-investigacion-en-psicologia/articulo/regulacion-emocional-definicion-red-nomologica-y-medicion>
- Gómez, O. y Calleja, N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista mexicana de investigación en psicología*, 8(1), 96-117. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2016/mip161g.pdf>
- Gómez-Romero, M. J., Tomás-Sábado, J., Montes-Hidalgo, J., Brando-Garrido, C., Cladellas, R., y Limonero, J. T. (2020). Procrastinación académica y riesgo de conducta suicida en jóvenes universitarios: el papel de la regulación emocional. *Ansiedad y estrés*, 26(2-3), 112-119. <https://www.elsevier.es/es-revista-ansiedad-estres-242-pdf-S1134793720300269>
- Guzmán-González, M., Carrasco, N., Figueroa, P., Trabucco, C. y Vilca, D. (2016). Estilos de apego y dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios. *Psykhé (santiago)*, 25(1), 1-13. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=96745598001>
- Herrera, M. (2020). Influencia de la regulación emocional y procrastinación académica en estudiantes de primer año de psicología de la Universidad Católica de Santa María-2018. [Tesis de postgrado, Universidad Católica de Santa María] Repositorio UCSM. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/90512ad7-93b0-4c37-a06f-a5339a77d19b/content>
- Hervás, G y Moral, G. (2017). Regulación emocional aplicada al campo clínico. Formación Continuada a Distancia Consejo General de la Psicología de España. 1ª ed. <https://www.ucm.es/data/cont/docs/1368-2018-05-11-FOCAD%20FINAL%20COMPLETO.pdf>
- Hidalgo-Fuentes, S., Martínez-Álvarez, I., y Sospedra-Baeza, M. (2021). Rendimiento académico en universitarios españoles: el papel de la personalidad y la procrastinación académica. *European journal of education and psychology*, 14(1), 1-13. <https://udimundus.udima.es/bitstream/handle/20.500.12226/790/1533-Texto%20del%20art%20c3%20adculo-6821-1-10-20210513.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Khalil, Y., Del Valle, M., Zamora, E y Urquijo, S. (2020). Dificultades de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Subjetividad y Procesos Cognitivos*. Vol.24, Nro 1. <https://publicacionescientificas.uces.edu.ar/index.php/subyprocog/article/view/901/985>
- Law, M., Stewart, D., Pollock, L., Letts, J., Bosch, M. y Westmorland, A., (1998). "Guidelines for Critical Review Form - Quantitative Studies". *Guidelines for Critical Review Form - Quantitative Studies* 1–11. <https://es.scribd.com/document/427682873/Guidelines-for-Critical-Review-FormQuantitative-Studies-1-pdf>
- Lewis-Paredes, J. (2021). Relación entre regulación emocional, alexitimia y síntomas depresivos en estudiantes del Programa Beca 18 de una universidad privada de Arequipa. <https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/emomentum/article/view/1453/1473>
- Li, M., Ren, Y. L., Liu, L., Cheng, M., Di, Q., Chang, H., Li, Q., Wang, L. y Ma, A. (2024). The effect of emotion regulation on empathic ability in Chinese nursing students: The parallel mediating role of emotional intelligence and self-consistency congruence. *Nurse Education in Practice*, 75, 103882. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1471595324000118>
- López-López, A., Pérez, L., Gutiérrez, J., Pompa, B., y Fernández, M. (2020). Reducción de la procrastinación académica mediante la Terapia de Aceptación y Compromiso: un estudio piloto Reducing academic procrastination by acceptance and commitment therapy. *Revista clínica contemporánea*, 11(e4), 1-16. <https://doi.org/10.5093/cc2020a3>
- Manchado, M., y Hervías, F. (2021). Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Interdisciplinaria*, 38(2), 242-258. <http://www.scielo.org.ar/pdf/interd/v38n2/1668-7027-Interd-38-02-00258.pdf>
- Marquina, R., Horna, V., y Huairé, E (2018). Ansiedad y procrastinación en estudiantes universitarios. *Revista ConCiencia EPG*, 3 (2), 89-97. <https://www.academica.org/edson.jorge.huairé.inacio/23.pdf>
- Martínez, D. (2023). Regulación emocional y bienestar psicológico en contexto Covid 19: en estudiantes de enfermería de la Universidad Regional Autónoma de los Andes sede Tulcán [Tesis de posgrado, Universidad Técnica del Norte] Repositorio UTN. <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/14891/2/PG%201594%20Tesis.pdf>
- Mayorga, J. y Vega, V. (2021). Relación entre estilos de apego y estrategias de regulación emocional en estudiantes universitarios. *Revista psicología UNEMI*, 5(009), 46-57. <https://ojs.unemi.edu.ec/index.php/faso-unemi/article/view/1247/1305>
- Medina-Loaiciga, M y Guicha-Duitama, A. (2014). Relación entre estilos de personalidad y niveles y razones de procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Revista Psicológica Arequipa* 4(2), 171-190. <https://www.researchgate.net/profile/Yenny->

Salamanca-

Camargo/publication/309202548 Caracteristicas Psicologicas del estudiante de Psicologia de una universidad Colombiana/links/5804eb7508ae98cb6f2a5db5/Caracteristicas-Psicologicas-del-estudiante-de-Psicologia-de-una-universidad-Colombiana.pdf

- Mehrabi, F., Manzari, H., Manzari, A. y Zeinaddiny, Z. (2022). Relaciones estructurales entre procrastinación académica y calidad de vida escolar con el papel mediador de la dificultad en la regulación emocional. *Revista Internacional de Pediatría*, 10 (2), 15340-15350. https://ijp.mums.ac.ir/article_17846_0c529b968615c02ddccc833eea121e3e.pdf
- Mohammadi, J., Saed, O. y Khakpoor, S. (2020). Emotion Regulation Difficulties and Academic Procrastination. *Fronteras en Psicología*, 11, 2922. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.524588/full?ref=blog.alexanderfyoung.com>
- Morales, A. (2020). Procrastinación académica en el área de Física en estudiantes universitarios. *Revista Innova Educación*, 2(4), 506-525. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2020.04.001>
- Morales, M y Chávez, J. (2017). Adaptación a la vida universitaria y procrastinación académica en estudiantes de psicología. *Revista Electrónica del Desarrollo Humano para la Innovación Social* ISSN: 2448 -7422. <https://cdhis.org.mx/index.php/CAGI/article/view/121/181>
- Moreta-Herrera, R., Durán-Rodríguez, T. y Villegas-Villacrés, N. (2018). Regulación Emocional y Rendimiento como predictores de la Procrastinación Académica en estudiantes universitarios. *Revista de psicología y educación*, 13(2), 155-166. <https://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/166.pdf>
- Nuñez, K., y Gavilanes, D. (2023). Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios: Academic Procrastination and test anxiety in college students. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 1550-1559. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.358>
- Organización Panamericana de la Salud. (2017). Depresión y otros trastornos mentales comunes. Estimaciones sanitarias mundiales. Washington. <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34006/PAHONMH17005-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Otero-Potosi, S., Fuertes-Narváez, M. E., Casanova-Imbaquingo, L., Arichábala-Vallejos, D., y Freire-Reyes, K. (2023). La Procrastinación: Una Exploración Teórica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 76-93. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6065

- Pardo, D., Perilla, L. y Salinas, C. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad rasgo en estudiantes de psicología. Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología, 14(1), 31- 44. <https://revistas.unbosque.edu.co/index.php/CHP/article/view/1343/965>.
- Paricio, R. (2022). Técnicas de mindfulness y regulación emocional en el ámbito familiar como estrategia de prevención en el ámbito de la salud mental. RCA Grupo Editor.
- Pascual, A., y Conejero, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. Revista Mexicana de Psicología, 36(1), 74-83. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243058940007>
- Pichen-Fernandez, J. y Turpo, J. (2022). Influencia del autoconcepto y autoeficacia académica sobre la procrastinación académica en universitarios peruanos. Propósitos y Representaciones, 10(1). <https://doi.org/10.20511/pyr2022.v10n1.1361>
- Purnamaningsih, E. (2017). Personality and emotion regulation strategies. International Journal of Psychological Research, 10(1), 53-60. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=299049553007>
- Real Academia Española (2018). Diccionario de la lengua española (23ª ed.). Madrid: Espasa-Calpe.
- Real, R., Acosta, R., Arrua, C., Cabrera, L., Cáceres, M., Correa, L., Duarte, M., Gómez, O., Ortiz, D., Ramírez, J., Ruiz, J., Segovia, D., Trinidad, O., y Monges, V. (2023). Procrastinación académica en estudiantado de medicina del Paraguay en 2022. Revista Educación. <https://doi.org/10.15517/revedu.v47i2.53617>
- Rodríguez, A. y Clariana, M. (2017). Procrastinación en Estudiantes Universitarios: su Relación con la Edad y el Curso Académico. Revista Colombiana de Psicología, 26(1). 45-60. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80454273004>
- Rojas, C., Ruiz, A. y Díaz-Mosquera, E. (2024). Propuesta psicoeducativa sobre competencias emocionales en jóvenes universitarios. Sophía, (36), 169-197. <https://doi.org/10.17163/soph.n36.2024.05>
- Rovella, A., Giaroli, A., Brusasca, M. y Lucero, L. (2018). Regulacion emocional y práctica deportiva en jóvenes universitarios. In X Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXV Jornadas de Investigación XIV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-122/645.pdf>
- Rowe, A., y Fitness, J. (2018). Understanding the Role of Negative Emotions in Adult Learning and Achievement: A Social Functional Perspective. Behavioral Sciences, 8(2), 27. <https://www.mdpi.com/2076-328X/8/2/27>

- Ruiz, C. y Cuzcano, A. (2017). El estudiante procrastinador. *Revista EDUCA UMCH*, (09), 23–33. <https://doi.org/10.35756/educaumch.201709.30>
- Salas, C., Castro, O., Radovic, D., Gross, J., y Turnbull, O. (2018). The role of inner speech in emotion dysregulation and emotion regulation strategy use. *Revista latinoamericana de psicología*, 50(2), 79-88. <https://doi.org/10.14349/rlp.2018.v50.n2.1>
- Santander, S., Gaeta, M., y Martínez-Otero, V. (2020). Impacto de la regulación emocional en el aula: Un estudio con profesores españoles. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 95 (34.2), 225-246. <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/114412/1/Impacto%20de%20la%20regulaci%20n%20emocional%20en%20el%20aula.pdf>
- Santoya, Y., Garcés, M. y Tezón Boutureira, M. (2018). Las emociones en la vida universitaria: análisis de la relación entre autoconocimiento emocional y autorregulación emocional en adolescentes y jóvenes universitarios. *Psicogente*, 21(40), 422-439. <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3081>
- Sarango, E., y Shugulí, C. (2023). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad escolar en estudiantes de bachillerato de orellana. *Psicología UNEMI*. 7(13). <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol7iss13.2023pp52-63p>
- Schuenemann, L., Scherenberg, V., Von Salisch, M., y Eckert, M. (2022). “I’ll worry about it tomorrow”–fostering emotion regulation skills to overcome procrastination. *Frontiers in Psychology*, 633. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.780675>
- Silva, M, y Matalinares, M. (2022). Estudio comparativo de la procrastinación académica en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia. *Revista Educa*. <https://doi.org/10.35756/educaumch.202220.244>
- Socarrás, D., Colunga, S., y Matos, A. G. (2020). Dificultades en la regulación emocional en estudiantes de Psicología de la Universidad de Camagüey. *Didasc@lia: didáctica y educación* ISSN 2224-2643, 11(4), 135-146. <https://revistas.ult.edu.cu/index.php/didascalia/article/view/1062/1057>
- Suárez, J. (2022). Teorías sobre la procrastinación y su incidencia en la gerencia educativa. *Ventana Científica*, 12(20), 18-29. <https://dicyt.uajms.edu.bo/revistas/index.php/ventanacientifica/article/view/1531>
- Tamayo, M. (2019). Relajación de jacobson para disminuir la ansiedad originada por evaluaciones e incremento del rendimiento académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana. *Avances en Psicología*, 27(2), 167-176. <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/1795/2005>

- Tao, X., Hanif, H., Ahmeed, H. y Ebrahim, N. (2021). Bibliometric Analysis and Visualization of Academic Procrastination. *Frontiers in Psychology*, 12(722332). <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.722332/full>
- Tapullima-Mori, C., y Ramírez, G. (2022). Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios durante las clases virtuales. *Sapienza: International Journal of Interdisciplinary Studies*, 3(1), 96-105. <https://doi.org/10.51798/sijis.v3i1.210>
- Toapanta, L., y Gavilanes, F. (2023). Calidad de sueño y procrastinación académica en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 906-918. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.305>
- Toaza, V. y Valencia, M (2023). Procrastinación académica y regulación emocional en estudiantes universitarios: Academic procrastination and emotional regulation in university students. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 2770-2781. <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/794/1074>
- Trías, D. y Carbajal, M. (2020). Adaptación de una escala de procrastinación académica para adolescentes de educación secundaria. *Avances en Psicología Latinoamericana*. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/apl.v38i3>
- Uribe, Y., Alegría, O., Shardin-Flores, N y Luy-Montejo, C. (2020). Academic Procrastination, Self-Esteem and Self-Efficacy in University Students: Comparative Study in Two Peruvian Cities. *International Journal of Criminology and Sociology*, 9, 2474-2480. <https://lifescienceglobal.com/pms/index.php/ijcs/article/view/8014/4267>
- Velásquez, C., Montalvo, A. G., López, V. M., Montgomery, W., & Vásquez, K. E. (2020). Desregulación emocional, rumiación e ideación suicida en estudiantes que cursan estudios generales en una universidad pública de Lima Metropolitana. *Revista de investigación en psicología*, 23(1), 5-22. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8162666>
- Veliz, M., Tarazona, F., Aliaga, I., y Romero, J. (2016). Procrastinación académica en estudiantes de educación en Lenguas, Literatura y Comunicación: Características, modos y factores. *Horizonte de la Ciencia*, 6 (10), 185-194. <https://www.redalyc.org/journal/5709/570960870018/570960870018.pdf>
- Villagómez, D., Moreano L. y Chavez, D. (2023). Procrastinación académica y dependencia al dispositivo móvil en estudiantes universitarios. *Revista Eugenio Espejo*, 17(3), 42-51. <https://doi.org/10.37135/ee.04.18.05>
- Weidi, Z., y JeeChing, P. (2023). Cognitive Emotion Regulation and Life Satisfaction Among the Mainland China Students in Malaysian Universities. In *Frontiers in Education*. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/feduc.2023.1028548/full>

Zambrano-Vélez, W., Reyes-Santacruz, M., Salazar, E., y Del Pezo-Laínez, A. (2023). Los estados emocionales de estudiantes universitarios en la evaluación del aprendizaje. 593 Digital Publisher CEIT, 8(2), 245-251. https://www.593dp.com/index.php/593_Digital_Publisher/article/view/1650/1451

Zárate, N., Flores, P., Achoy., L., y Ramos, M. (2020). Procrastinación Académica en Estudiantes de Medicina. Sinergias educativas, 5(2). <https://sinergiaseducativas.mx/index.php/revista/article/view/135/391#toc>

ANEXOS

Anexo 1

Ficha de revisión bibliográfica

N°	Título	Autores	Año	Tipo de documento	Revista / Base de datos
1	Regulación Emocional, Atención Plena y Bienestar Psicológico en Estudiantes Universitarios de Primer Año.	Bolgeri P., et al.	2020	Artículo Científico	Revista Científica de Psicología Eureka / Google Académico
2	Dificultades en la regulación emocional en estudiantes de psicología de la Universidad de Camagüey.	Socarras D., et al.	2020	Artículo Científico	Revista Didasc@lia: didáctica y educación / Google Académico
3	Emotion Regulation, Subjective Happiness and Meaning of Life of University Students in the Pandemic.	De Almeida, N., et al.	2022	Artículo Científico	Revista Paidéia/ Scielo
4	Regulación Emocional Y Rendimiento como predictores de la Procrastinación en estudiantes universitarios	Moreta-Herrera, R., et al.	2018	Artículo Científico	Revista de Psicología y Educación / Google Académico
5	Procrastinación académica y regulación emocional en estudiantes universitarios.	Toaza, V. y Valencia, M.	2023	Artículo Científico	Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades / Google Académico
6	Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios.	Caguana, L. y Ponce, R.	2022	Artículo Científico	Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades / Google Académico

7	Desregulación emocional, rumiación e ideación suicida en estudiantes que cursan estudios generales en una Universidad pública de Lima Metropolitana.	Velásquez, C., et al.	2020	Artículo Científico	Revista de Investigación en Psicología / Dialnet
8	Relación entre estilos de apego y estrategias de regulación emocional en estudiantes universitarios.	Mayorga-Parra, J y Vega, V.	2021	Artículo Científico	Revista de Psicología UNEMI / Google Académico
9	Afrontamiento y regulación emocional en estudiantes de fisioterapia.	Cabanach, R., et al.	2018	Artículo Científico	Revista Universitas Psychologica / Scielo
10	Perfiles de regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia.	González, R., et al.	2017	Artículo Científico	European Journal of Education and Psychology / ScienceDirect
11	Relación entre los factores resilientes: regulación emocional, resiliencia y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios Sonorenses.	Bojórquez, C., et al.	2019	Artículo Científico	Revista Inclusiones / Google Académico
12	Relación entre regulación emocional, alexitimia y síntomas depresivos en estudiantes del programa de Beca 18 de una Universidad privada de Arequipa.	Lewis-Paredes, J.	2021	Artículo Científico	Educationis Momentum / Google Académico
13	Propuesta psicoeducativa sobre competencias emocionales en jóvenes universitarios.	Rojas, C., et al.	2024	Artículo Científico	Sophia Coleccion de Filosofia de la Educación / Google Académico
14	Cognitive emotion regulation and life satisfaction among students from Mainland China in Malaysian universities	Weidi, Z y JeeChing, P.	2023	Artículo Científico	Frontiers in Psychology / Semantic Scholar
15	Desregulación emocional y nivel de riesgo por consume de sustancias psicoactivas en universitarios colombianos.	Bohórquez-Borda, D., et al.	2022	Artículo Científico	Revista CES Psicología / Scielo

16	Regulación emocional y práctica deportiva en jóvenes universitarios.	Rovella, A. et al.	2018	Artículo Científico	Acta Académica / Google Académico
17	Depresión, fusión cognitiva y su relación con la desregulación emocional en universitarios de Lima Metropolitana.	Blancas, P.	2023	Artículo Científico	Acta Psicológica peruana / Google Académico
18	Las emociones en la vida universitaria: análisis de la relación entre autoconocimiento emocional y autorregulación emocional en adolescentes y jóvenes universitarios.	Santoya, Y., et al.	2018	Artículo Científico	Psicogente / Scielo
19	The effect of emotion regulation on empathic ability in Chinese nursing students: The parallel mediating role of emotional intelligence and self-consistency congruence	Li, M., et al.	2024	Artículo Científico	Nurse Education in Practice / ScienceDirect
20	Emotion Regulation Difficulties and Academic Procrastination	Mohammadi, J., et al.	2020	Artículo Científico	Frontiers in Psychology / Semantic Scholar
21	Regulación emocional y bienestar psicológico en contexto Covid 19: en estudiantes de enfermería de la Universidad Regional Autónoma de los Andes sede Tulcán	Martinez, D.	2023	Tesis de postgrado	Repositorio UCSM / Google Académico
22	Estilos de Apego y Dificultades de Regulación Emocional en Estudiantes Universitarios	Guzmán-González, M. et al.	2016	Artículo Científico	Psykhe / Redalyc
23	Influencia de la regulación emocional y procrastinación académica en estudiantes de primer año de psicología de la Universidad Católica de Santa María - 2018	Herrera, M.	2020	Tesis de postgrado	Repositorio UTN / Google Académico
24	Procrastinación académica en estudiantes universitarios.	Estremadoiro, B. y Schulmeyer, M.	2021	Artículo Científico	Revista Aportes de la Comunicación y la Cultura / Scielo

25	Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.	Castro, S. y Mahamud, K.	2017	Artículo Científico	Revistas de UNIFE / Google Académico
26	Procrastinación académica y ansiedad en estudiante universitarios de Madre de Dios, Perú.	Estrada, E. y Mamani, H.	2020	Artículo Científico	Revista de Investigación Apuntes Universitarios / Google Académico
27	Prevalencia de procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana y su relación con variable demográficas.	Domínguez-Lara, S.	2017	Artículo Científico	Revistas UCPS/ Semantic Scholar
28	Procrastinación académica y su relación con la ansiedad.	Altamirano, C. y Rodríguez, M.	2021	Artículo Científico	Revista Eugenio Espejo / Google Académico
29	Procrastinación académica y ansiedad en estudiante de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte.	Gil-Tapia, L y Botello-Príncipe, V.	2018	Artículo Científico	Revista de investigación y casos en salud / Google Académico
30	Procrastinación académica en estudiantes de educación en Lenguas, Literatura y Comunicación: Características, modos y factores.	Veliz, M., et al.	2016	Artículo Científico	Revista Horizonte de la Ciencia / Redalyc
31	Ansiedad y procrastinación académica en estudiantes universitarios.	Marquina, R., et al.	2018	Artículo Científico	Revista ConCiencia EPG / Google Académico
32	Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios	Núñez, K. y Gavilanes, D.	2023	Artículo Científico	Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades / Google Académico
33	Adaptación a la vida universitaria y procrastinación académica en estudiantes de psicología.	Morales, M. y Chávez, J.	2017	Artículo Científico	Revista Electrónica del Desarrollo Humano para la Innovación Social / Google Académico

34	Hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes universitarios en Lima Norte.	Córdova-Torres, P. y Alarcón-Arias, A.	2019	Artículo Científico	Revista de investigación y casos en salud / Google Académico
35	Relación entre estilos de personalidad y niveles y razones de procrastinación académica en estudiantes universitarios.	Medina-Loaiciga, M y Güichá-Duitman, A.	2014	Artículo Científico	Fractal Revista de Psicología / Google Académico
36	Procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior de Lima y Junín.	Yarlequé, L. et al.	2016	Artículo Científico	Revista Horizonte de la Ciencia / Redalyc
37	Procrastinación académica en estudiantado de medicina del Paraguay en 2022.	Real, R. et al.	2023	Artículo Científico	Revista Educación / Semantic Scholar
38	El optimismo y la procrastinación académica en los estudiantes universitarios	Chaquina, E. y Mejía, A.	2023	Artículo Científico	Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades / Google Académico
39	Calidad de sueño y procrastinación académica en estudiantes universitarios.	Toapanta, L. y Gavilanes, F.	2023	Artículo Científico	Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades / Google Académico
40	Procrastinación y autoeficacia académica en estudiantes universitarios.	Buenaño, K. y Flores, V.	2023	Artículo Científico	Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades / Google Académico
41	Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios.	Espín, J y Vargas, A.	2023	Artículo Científico	Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades / Google Académico
42	Procrastinación académica en estudiantes peruano de educación superior pedagógica.	Estrada, E., et al.	2021	Artículo Científico	Revista de Ciencias Pedagógicas e Innovación / Google Académico

43	Adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios de la selva peruana	Arteaga, H., et al.	2022	Artículo Científico	Revista Eugenio Espejo / Scielo
44	Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios durante clases virtuales	Tapullima-Mori, C. Y Ramírez, G.	2022	Artículo Científico	Revista Sapienza / Google Académico
45	Procrastinación académica y dependencia al dispositivo móvil en estudiantes universitarios	Villagómez, D., et al.	2023	Artículo Científico	Revista Eugenio Espejo / Scielo
46	Procrastinación Académica en Estudiantes de Medicina	Zárate, N., et al.	2020	Artículo Científico	Revista Sinergias Educativas / Google Académico