

ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN

<https://dx.doi.org/10.14482/psdc.42.2.159.752>



Factores asociados a procrastinación y calidad de vida en población universitaria durante la educación en línea por Covid-19

Factors associated with procrastination and quality of life in university population during online education due to Covid-19

ERNESTO COTONIETO - MARTÍNEZ

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (México)

<https://orcid.org/0000-0001-5639-5898>

Correspondencia: cotonietoe@gmail.com

ANDRÓMEDA IVETTE VALENCIA - ORTIZ

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (México)

<https://orcid.org/0000-0001-9664-1993>

RUBÉN GARCÍA - CRUZ

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (México)

<https://orcid.org/0000-0001-7348-8113>

MONSERRAT RODRÍGUEZ - SERVÍN

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (México)

<https://orcid.org/0000-0002-2081-5499>



Resumen

La pandemia de Covid-19 transformó la educación, afectando a estudiantes universitarios. El objetivo de este estudio fue evaluar la calidad de vida y la procrastinación académica de 273 estudiantes (18-65 años) y su relación con variables sociodemográficas y estilo de vida. Se utilizaron los instrumentos WHOQOL-BREF y EPA, junto con un cuestionario *ad hoc*. La autorregulación académica se correlacionó con la calidad de vida en los 4 factores, la procrastinación con calidad de vida (salud física y psicológica) y la edad con autorregulación académica, procrastinación y salud psicológica. Además, se observaron diferencias en las puntuaciones de autorregulación académica, procrastinación y algunos factores de calidad de vida según aspectos como el sexo, frecuencia de actividad física, consumo de alcohol, consumo de cigarro, acceso a Internet y acceso a computadora.

Palabras clave: Estilos de vida saludable, uso de sustancias, regulación emocional, tecnología de la información, éxito académico. (Tesauro DeCS).

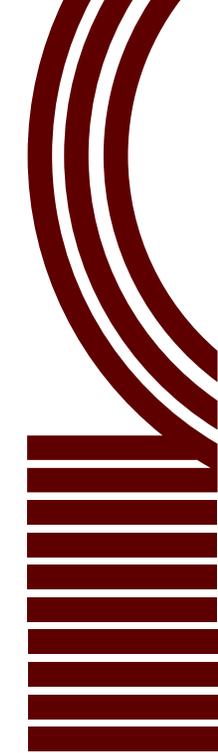
Abstract

The Covid-19 pandemic has reshaped education, impacting university students. This study aimed to assess the quality of life and academic procrastination of 273 students (18-65 years old) and their relationship with sociodemographic variables and lifestyle. WHOQOL-BREF and EPA instruments, along with an *ad hoc* questionnaire, were used. Academic self-regulation correlated with quality of life across all four factors, procrastination with quality of life (physical and psychological health), and age with academic self-regulation, procrastination, and psychological health. Furthermore, differences between scores for academic self-regulation, procrastination, and certain quality of life factors were observed based on aspects such as gender, frequency of physical activity, alcohol consumption, cigarette use, Internet access, and computer access.

Keywords: Healthy lifestyle, substance use, emotional regulation, information technology, academic success. (Tesauro DeCS).

Citación/referenciación: Cotonierto Martínez, E., Valencia-Ortiz, A. I., García-Cruz, R. y Rodríguez-Servín, M. Factores asociados a procrastinación y calidad de vida en población universitaria durante la educación en línea por Covid-19. *Psicología desde el Caribe*, 42(2), 49-67.

Recibido: 22 de julio de 2024
Aceptado: 2 de mayo de 2025



Introducción

La reconfiguración de la vida diaria como respuesta a las medidas adoptadas para enfrentar la pandemia de Covid-19 se convirtió en un desafío complejo para la población mexicana. La disparidad de recursos entre diferentes sectores, determinada por factores como la actividad laboral, el estatus socioeconómico, las redes de apoyo, la salud y otros, ha incidido directamente en la percepción de bienestar de cada individuo. Entre los grupos afectados, la población estudiantil se encuentra en una posición particularmente vulnerable, debido a la transición forzada hacia entornos y plataformas virtuales para las cuales un porcentaje carecía de diversas habilidades y recursos necesarios.

Entre las destrezas esenciales para facilitar una adaptación adecuada a esta transición y procurar una percepción de calidad de vida positiva, se encuentran aquellas que permiten regular de manera efectiva ciertos factores que representan barreras para el éxito académico en el ámbito universitario, destacando la procrastinación académica. Esta se entiende como una tendencia de patrones de comportamiento que implica postergar el inicio o interrumpir de manera voluntaria la ejecución de una tarea necesaria para alcanzar un objetivo académico, incluso cuando existe la intención de completarla (Padilla y Valerio, 2020), lo que genera malestar emocional, a menudo vinculado con síntomas ansioso-depresivos, perfeccionismo y miedo al fracaso (Curtis, 2017).

Factores como la regulación emocional ineficaz, la falta de autocontrol, baja autoeficacia, experiencia de burnout, funciones ejecutivas y la edad han sido identificados como predictores de la procrastinación académica (Pychyl & Sirois, 2016; Wäschle et al., 2014; Mohammadi et al., 2020; Brando-Garrido et al., 2019; Rodríguez y Clariana, 2017; Ocal, 2016; Rabin et al., 2011).

La procrastinación académica emerge como una preocupación destacada en el contexto de la crisis sanitaria derivada de la pandemia por Covid-19, al ser un aspecto psicosocial que además de afectar la eficacia del aprendizaje, tiene el potencial de impactar negativamente en la calidad de vida de la población universitaria, configurándose como un elemento crucial para el bienestar subjetivo, vinculado estrechamente a la salud física, mental, social y ambiental (El-Hassan, 2014). Sin embargo, este equilibrio puede verse amenazado por el estrés derivado de la asignación de actividades académicas con posibles consecuencias como trastornos del sueño y depresión (Ribeiro et al., 2017).

Además, la calidad de vida en la población universitaria puede verse afectada por ciertos estilos de vida, como el consumo riesgoso de sustancias en adultos jóvenes (especialmente entre aquellos que además de estudiar también trabajan) (Hidalgo-Rasmussen et al., 2009) o la insuficiente actividad física (Yun et al., 2017).

Adicionalmente, la literatura reporta una relación entre el uso desmesurado de redes sociales y procrastinación académica (Yana et al., 2022; Ramírez-Gil, 2021); sin embargo, es incipiente su relación con aspectos específicos del acceso a tecnologías de la información, como el Internet en casa o una computadora propia, y tampoco entre estos con la percepción de calidad de vida.

Considerando estos elementos, la interacción entre la procrastinación académica, la calidad de vida en la población universitaria y su relación con el consumo de sustancias durante el confinamiento, así como el acceso a recursos para la educación a distancia durante la cuarentena por Covid-19, emerge como tema de interés para el sector educativo.

En el contexto de la cuarentena por Covid-19, el objetivo principal de este estudio fue evaluar la calidad de vida y la procrastinación académica en estudiantes universitarios. Además, se exploró la influencia de variables pasadas como el sexo, el tipo de universidad, el acceso a la tecnología, la participación en actividad física y el consumo de sustancias sobre ambas dimensiones.

Método

Enfoque y diseño

Estudio de enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, transversal, de alcance descriptivo y correlacional.

Participantes

Los participantes de este estudio fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico, por conveniencia. El tamaño de la muestra participante fue de 273 estudiantes de universidades públicas (31.9 %) y privadas (68.1 %) que se encontraban cursando y realizaban actividades escolares de algún programa académico en el momento de la investigación. Los instrumentos fueron digitalizados en formularios de Google y la invitación a participar en el estudio en modalidad en línea y a distancia debido a las condiciones y disposiciones sanitarias por la pandemia de Covid-19; para lo cual el investigador contactó a algunos docentes para

solicitarles su apoyo en la difusión del cuestionario entre su alumnado durante junio y julio de 2020. Todos los participantes recibieron un consentimiento informado, por lo que su colaboración en el estudio fue voluntaria y anónima.

Variables de estudio y técnicas de recolección

Se aplicó un cuestionario diseñado para la recolección de datos sociodemográficos como edad, sexo, actividad física, consumo de sustancias, etc. Para evaluar la calidad de vida se utilizó la versión en español del cuestionario breve de calidad de vida de la OMS “WHOQoL-BREF” (1998), con propiedades psicométricas aceptables (López et al., 2017) (con un $\alpha = 0.88$ en este estudio), conformado por 26 ítems con 5 opciones de respuesta en escalas tipo Likert y distribuidos en 4 factores: salud física, psicológico, relaciones sociales y ambiente.

La procrastinación fue evaluada con la Escala de Procrastinación Académica (EPA), validada y adaptada por García y Silva (2019) para población universitaria de programas educativos en línea, contiene 12 ítems, con 5 opciones de respuesta en escala tipo Likert, que componen los factores de procrastinación ($\alpha = 0.83$) y regulación académica ($\alpha = 0.81$). Además, se incluyó un consentimiento informado en el que se describieron aspectos como el objetivo de la investigación, confidencialidad de los datos, etc.

Procedimiento de análisis

Además de los análisis descriptivos de rigor, para el análisis inferencial se utilizó la prueba *r de Pearson* en la determinación de correlaciones y la prueba *t de Student* para muestras independientes, así como *ANOVA de un factor*. En todos los casos se consideró un nivel de significancia de $p = 0.05$ para llevar a cabo las pruebas de hipótesis. Los análisis se hicieron con el programa estadístico *IBM SPSS*, versión 19 para *Windows*.

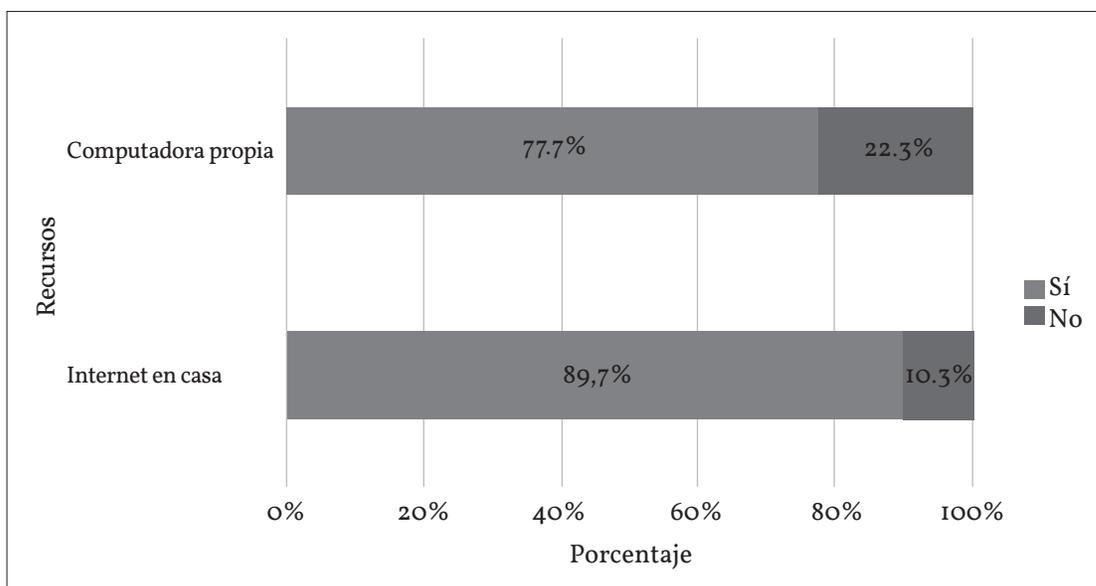
Resultados

Estadísticos descriptivos

En esta investigación participaron un total de 273 estudiantes universitarios, distribuidos entre instituciones públicas (31.9 %) y privadas (68.1 %). Estos estudiantes estaban activamente cursando programas académicos y dedicándose a actividades escolares en el momento de la investigación. Del total, 49 eran hombres (17.9 %), 223 mujeres (81.7 %) y una persona optó por no especificar su

sexo (0.4 %). La edad de los participantes oscilaba entre 18 y 65 años, con una edad media de 24.54 años y una desviación estándar de 7.56 años. Es relevante destacar que el 85.3 % de los participantes se encontraba en el rango de edad de 18 a 30 años.

Se observó que casi el 90 % de los participantes no contaba con acceso a Internet en sus hogares. En contraste, cerca del 80 % de ellos sí disponía de una computadora propia para llevar a cabo sus actividades académicas, como se muestra en la figura 1.



Fuente: elaboración propia.

Figura 1. Porcentaje de estudiantes con acceso a Internet en casa y computadora propia

A los participantes se les preguntó sobre la percepción de cómo las clases en línea y a distancia han afectado negativamente su rendimiento académico en una escala del 1 al 10, donde 1 representa ninguna afectación y 10 indica una afectación total. Los resultados revelaron que la afectación percibida tenía un promedio de 5.82 ($DE = 2.86$). Además, el 38.3 % de los participantes informó un impacto significativo, asignando puntuaciones en el rango de 8 a 10.

Paralelamente, se exploraron los hábitos relacionados con la actividad física, el consumo de alcohol y cigarro durante la cuarentena por Covid-19. Según la tabla 1, el 42.9 % indicó que rara vez o nunca realizó ejercicio desde el inicio de las clases en línea. Asimismo, se observó que la mayoría de los participantes no son

fumadores, y aproximadamente la mitad de ellos no consumen alcohol. Es relevante señalar que, en ambos casos, una proporción significativa de las personas consumidoras redujo la frecuencia de uso de estas sustancias.

Tabla 1. Aspectos relacionados con hábitos de protección y riesgo en el alumnado

Aspecto	Frecuencia				
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Actividad física	11%	31.9%	36.6%	13.6%	7%
	Incrementó	Fue el mismo	Disminuyó	No consumo	
Consumo de alcohol	4%	7%	38.8%	50.2%	
Consumo de cigarro	2.9%	4.4%	11.7%	81%	

Fuente: elaboración propia.

En relación con la variable *calidad de vida*, se estableció que puntuaciones superiores a 50 indican una calidad de vida positiva. Las puntuaciones más elevadas se registraron en el factor Salud física, seguido por el de Relaciones sociales, mientras que las más bajas se encontraron en los factores Psicológico y Ambiente. La tabla 2 presenta las medidas de tendencia central y dispersión de cada factor según el sexo.

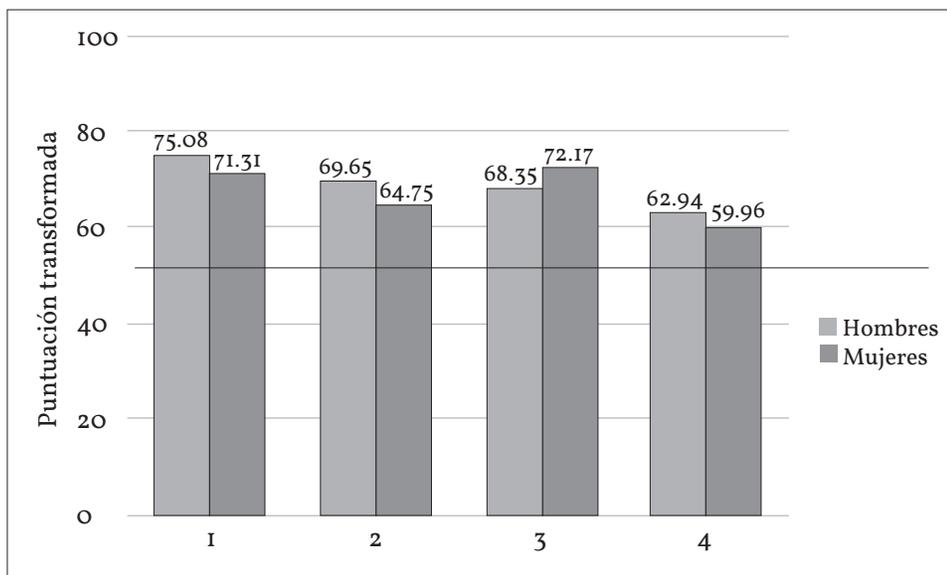
Cabe destacar que se identificó que los hombres obtuvieron puntuaciones ligeramente superiores en tres de los factores en comparación con las mujeres, como se observa en la figura 2. Posteriormente, se evaluaron estas diferencias considerando las puntuaciones crudas, detalladas en la tabla 3.

Tabla 2. Factores asociados a la calidad de vida

Estadístico	Factor			
	Salud física	Psicológico	Relaciones sociales	Ambiente
Media	72.05	65.72	71.49	60.52
Desviación típica	14.44	15.58	18.61	14.22
Varianza	208.36	242.64	346.19	202.18
Mínimo	19	19	6	13
Máximo	100	94	100	94

Nota. Puntuaciones brutas (0-100).

Fuente: elaboración propia.



Nota. Puntuaciones brutas (0-100).
Fuente: elaboración propia.

Figura 2. Puntuaciones de calidad de vida en hombres y mujeres

Estadísticos inferenciales

Los resultados de las correlaciones revelan que el factor Autorregulación académica presenta una relación positiva, de baja intensidad, pero estadísticamente significativa, con los cuatro factores que componen la calidad de vida. No obstante, este patrón no se observa en el caso del factor Procrastinación, ya que únicamente se correlaciona de manera significativa, en niveles bajos y de forma negativa, con el factor Psicológico. Este hallazgo sugiere que a medida que disminuye la procrastinación, se experimenta una mejor calidad de vida en términos de salud física y mental. Además, se destaca que a mayor nivel de autorregulación académica, se relaciona con una mayor calidad de vida en las cuatro dimensiones evaluadas (ver tabla 3).

Tabla 3. Correlaciones entre calidad de vida, procrastinación y autorregulación académica

Factor	Variables asociadas a calidad de vida.			
	Salud física	Psicológico	Relaciones sociales	Ambiente
Autorregulación académica	$r=0.38^{**}$	$r=0.35^{**}$	$r=0.19^{**}$	$r=0.34^{**}$
Procrastinación	$r=-0.13^*$	$r=-0.17^{**}$	$r=0.03$	$r=0.09$

Nota. Se consideraron puntuaciones brutas. * $p < .05$, ** $p < .01$.

Fuente: elaboración propia.

Se observó que la variable *edad* está estadísticamente relacionada de manera significativa, en niveles bajos y de manera positiva, con el factor Psicológico de calidad de vida, así como con los factores Procrastinación y Autorregulación académica. Estos resultados indican que las personas de mayor edad tienden a exhibir una mayor capacidad de autorregulación. En contraste, a menor edad, se observa una mayor tendencia a presentar conductas de procrastinación (ver tabla 4).

Tabla 4. Correlaciones entre edad y variables de estudio

Factor	Variables de estudio		
	Salud psicológica	Autorregulación académica	Procrastinación
Edad	$r=0.19^{**}$	$r=0.16^{**}$	$r=0.14^*$

Nota. * $p < .05$; ** $p < .01$.

Fuente: elaboración propia.

Adicionalmente, se llevaron a cabo análisis para identificar posibles diferencias en las puntuaciones de calidad de vida y procrastinación en función del sexo, acceso a internet en casa, disponibilidad de computadora propia, frecuencia de actividad física, consumo de alcohol y consumo de cigarro. La tabla 5 refleja que no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las puntuaciones de la mayoría de los factores de las escalas, a excepción del factor Psicológico, donde los hombres obtuvieron puntuaciones más altas en comparación con las mujeres. En relación con el tipo de universidad, no se observaron diferencias en ningún factor.

Tabla 5. Diferencias en las puntuaciones según el sexo y tipo de universidad (puntuaciones brutas)

Factor	Media por sexo		<i>t</i>	<i>gl</i>	<i>P</i>
	Hombres	Mujeres			
Autorregulación académica	24.69	24.30	0.57	270	0.57
Procrastinación	15.04	14.34	0.74	270	0.46
Físico	27.90	26.89	1.58	270	0.12
Psicológico	22.78	21.55	2.10	270	0.04*
Relaciones sociales	11.22	11.70	-1.35	270	0.18
Ambiente	27.55	26.61	1.32	270	0.19
Factor	Media por tipo de universidad		<i>t</i>	<i>gl</i>	<i>P</i>
	Privada	Pública			
Autorregulación académica	24.22	24.72	-0.90	271	0.37
Procrastinación	14.56	14.29	0.36	271	0.72

Continúa...

Físico	27.22	26.82	0.76	271	0.45
Psicológico	21.56	21.28	-1.48	271	0.14
Relaciones sociales	11.61	11.62	-0.05	271	0.96
Ambiente	26.54	27.32	-1.33	271	0.19

Nota. *t* = prueba T; *gl*= grados de libertad; *p* = valor *p*; **p* <.05.

Fuente: elaboración propia.

En la tabla 6 se evidencia que los estudiantes sin acceso a Internet en casa tienden a obtener puntuaciones más elevadas en autorregulación académica, y en el factor Ambiente en comparación con aquellos que sí cuentan con acceso a Internet. Asimismo, se observa que los estudiantes que disponen de computadora propia obtienen puntuaciones más altas en los dominios físico, relaciones sociales y ambiente en comparación con aquellos que no tienen computadora propia.

Tabla 6. Diferencias en las puntuaciones según el acceso a Internet y computadora (puntuaciones brutas)

Factor	Media por acceso a Internet		<i>t</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>
	Con acceso	Sin acceso			
Autorregulación académica	24.18	26.11	-2.23	271	0.03*
Procrastinación	14.40	15.11	-0.59	271	0.55
Físico	27.19	26.21	1.21	271	0.23
Psicológico	21.82	26.54	0.38	271	0.71
Relaciones sociales	11.67	11.14	1.19	271	0.24
Ambiente	26.99	25.04	2.18	271	0.03*
	Media por acceso a computadora				
	Con acceso	Sin acceso	<i>t</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>
Autorregulación académica	24.39	24.33	0.10	271	0.92
Procrastinación	14.27	15.18	-1.05	271	0.30
Físico	27.42	25.93	2.55	271	0.01*
Psicológico	22.01	21.02	1.84	271	0.07
Relaciones sociales	11.79	11.00	2.49	271	0.01*
Ambiente	27.33	24.92	3.75	271	0.00*

Nota. *t* = prueba T; *gl*= grados de libertad; *p* =valor *p*; **p* <.05.

Fuente: elaboración propia.

Además, se identificaron diferencias estadísticamente significativas en las puntuaciones del factor Autorregulación académica en función de la frecuencia con la que los estudiantes realizan actividades físicas. Estas puntuaciones fueron más bajas en aquellos que nunca o rara vez llevan a cabo este tipo de actividades.

No obstante, no se observaron diferencias significativas en las demás puntuaciones, como se detalla en la tabla 7.

Tabla 7. Diferencias en las puntuaciones según la frecuencia de actividad física (puntuaciones brutas)

Aspecto	Media según la actividad física					F	p
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre		
Autorregulación académica	22.77	22.98	25.44	25.19	26.16	6.31	0.00*
Procrastinación	15.40	15.49	13.55	13.76	14.63	1.58	0.18
Físico	26.70	26.62	27.44	27.57	27.05	0.68	0.61
Psicológico	21.40	21.53	21.96	22.16	21.95	0.34	0.85
Relaciones sociales	11.60	11.47	11.54	12.03	11.84	0.49	0.74
Ambiente	26.00	26.71	26.80	27.19	27.58	0.45	0.78

Nota. F= prueba de Fisher; p = valor p; *p < .05.

Fuente: elaboración propia.

En relación con la variable *consumo de alcohol*, se destacan aspectos relevantes. Las puntuaciones en los factores Psicológico y Autorregulación académica fueron significativamente más bajas en aquellas personas cuyo consumo aumentó durante el confinamiento, mientras que fueron más altas en el factor procrastinación. De manera inversa, se observó que aquellos que no son consumidores o disminuyeron su ingesta mostraron puntuaciones más elevadas en los factores Psicológico y Autorregulación académica, así como una tendencia a la baja en procrastinación (ver tabla 8).

En cuanto al *consumo de cigarro*, las puntuaciones de Procrastinación fueron similares entre aquellos que incrementaron o mantuvieron la frecuencia de consumo, pero notablemente más altas en comparación con aquellos que disminuyeron o no son consumidores. Respecto a la calidad de vida, se encontraron diferencias estadísticamente significativas únicamente en el factor Psicológico, donde también se observaron puntuaciones más bajas en aquellos que aumentaron la frecuencia de consumo (ver tabla 8).

Tabla 8. Diferencias en las puntuaciones según el consumo de alcohol y cigarro (puntuaciones brutas)

Factor	Media según el consumo de alcohol				F	p
	Incrementó	Fue el mismo	Disminuyó	No soy consumidor		
Autorregulación académica	20.18	23.79	24.33	24.83	4.14	0.01*
Procrastinación	19.36	15.37	15.10	13.47	4.47	0.00*
Físico	24.18	26.11	27.22	27.36	2.55	0.06
Psicológico	17.91	21.05	21.75	22.23	5.04	0.00*
Relaciones sociales	10.82	10.95	11.68	11.72	1.19	0.31
Ambiente	26.00	26.32	27.11	26.67	0.39	0.76
Variables	Media según el consumo de cigarro				F	p
	Incrementó	Fue el mismo	Disminuyó	No soy consumidor		
Autorregulación académica	19.63	25.33	24.16	24.53	3.57	0.02*
Procrastinación	21.88	19.50	14.31	13.96	8.14	0.00*
Físico	24.38	28.75	27.34	27.06	1.94	0.12
Psicológico	17.00	22.50	21.84	21.91	4.80	0.00*
Relaciones sociales	10.00	12.25	11.25	11.69	2.17	0.09
Ambiente	24.63	28.58	26.91	26.76	1.25	0.29

Nota. F= prueba de Fisher; p = valor p; *p <.05.

Fuente: elaboración propia.

Este estudio cumplió con el objetivo de evaluar la calidad de vida y la procrastinación en estudiantes universitarios durante la cuarentena por Covid-19. Además, identificó la influencia parcial del acceso a la tecnología y el consumo de sustancias sobre la percepción de calidad de vida y conductas de procrastinación académica.

Los resultados obtenidos en esta investigación revelan varios aspectos relevantes en relación con la calidad de vida y la procrastinación en estudiantes universitarios. Uno de ellos se vincula con el acceso a Internet y la posesión de una computadora propia, elementos necesarios para llevar a cabo actividades académicas en modalidad en línea y a distancia. Aunque es positivo que la mayoría disponga de estos recursos, surge la interrogante sobre cómo abordan sus tareas aquellos que carecen de acceso y si las instituciones y docentes están considerando estas vulnerabilidades.

Incluso teniendo acceso a estos recursos, la percepción del desempeño académico puede ser negativa, como se evidenció en esta muestra. Este fenómeno podría deberse no solo al contexto de crisis sanitaria, con su capacidad inherente para

afectar diversas áreas de la vida, sino también a la adaptación a una nueva modalidad de adquisición de conocimientos.

En este contexto, es importante destacar que el consumo de alcohol en la población universitaria puede convertirse en un mecanismo disfuncional de afrontamiento frente al aumento del estrés académico o a nuevas experiencias académicas, como el recién ingreso al ámbito universitario (Hinojosa et al., 2017), o en este caso, las clases en línea. La literatura es clara en cuanto a que el consumo de bebidas alcohólicas se relaciona con el consumo de tabaco, sugiriendo que la ingesta de una facilita la ingesta de la otra (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020a). Aunque la disponibilidad de estos productos ha disminuido (OMS, 2020b), quienes tienen acceso a ellos podrían enfrentarse a un factor que afecta la gestión del malestar emocional generado por el estrés académico y las circunstancias específicas del contexto pandémico.

De acuerdo con los resultados en cuanto a la frecuencia de consumo de sustancias a partir de la pandemia, podría sugerir que medidas como las restricciones de contacto social parecen ser eficaces para reducir la ingesta. Aunque mantener el distanciamiento social no es deseable, ante la generación de evidencia a través de otros estudios que confirman los efectos de la limitación de disponibilidad de estos productos, deberían plantearse políticas públicas que consideren dicha información de manera más comprometida.

Es alentador que las medias de las puntuaciones de calidad de vida se encuentren por encima de lo esperado; sin embargo, no debemos olvidar que se encontraron resultados individuales con puntuaciones que podrían requerir seguimiento e incluso canalización para evaluaciones clínicas complementarias. En cuanto al sexo, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas, similar al estudio realizado por Domínguez et al. (2019), también en población universitaria mexicana con el mismo instrumento, en el que solo se observaron diferencias en el factor Ambiente.

Aunque la calidad de vida ha sido asociada con diversas variables, como el desempeño académico, estrato social, ansiedad, depresión, etc., no hay antecedentes que establezcan de manera directa su relación con la procrastinación. Los resultados encontrados son controvertidos, ya que solo uno de los factores de EPA correlacionó con los 4 factores de WHOQOL-BREF, aunque estas correlaciones,

aunque estadísticamente significativas, fueron bajas. Se recomienda continuar generando evidencia sobre esta relación.

Además, de manera similar a lo encontrado por Rodríguez y Clariana (2020), la procrastinación académica se correlacionó de manera positiva con la edad y de manera negativa con la salud psicológica. A pesar de esto, y contrario a lo esperado, parece que no es una variable determinante en cuanto a la percepción de condición de salud física, relaciones sociales o aspectos ambientales. Esto indica que la autorregulación académica, como habilidad, se va fortaleciendo con la edad y/o con una mejor salud mental. Desde este punto de vista, sería relevante indagar sobre qué variable podría estar desempeñando un papel mediador, en caso de existir, para profundizar en el estudio de la causa-efecto.

Las diferencias en las puntuaciones de autorregulación académica según el acceso a Internet en casa pueden explicarse con la suposición de que aquellos que no cuentan con este acceso carecen de la disponibilidad de tiempo y recursos económicos, lo que los obliga a aprovechar al máximo los momentos de acceso para realizar las actividades académicas. Sin embargo, llama la atención que estas diferencias no se hayan encontrado en las puntuaciones del factor Procrastinación. Por otro lado, resulta relevante considerar que contar con una computadora propia para elaborar las actividades académicas se traduce en un factor de protección para una percepción mejorada de salud física, relaciones sociales y ambiente. La idea de facilitar equipos de cómputo a toda la población ya no representaría un lujo, sino más bien una necesidad para la calidad de vida en este contexto.

La realización de actividad física regular ha sido reconocida como un factor protector de enfermedades transmisibles, capaz de fortalecer la funcionalidad del sistema inmunológico y promover el bienestar físico y psicológico. Sin embargo, la permanencia en casa a causa de la cuarentena puede limitar la frecuencia en que se lleva a cabo y afectar de manera negativa la calidad de vida de las personas (OMS, 2020c). Resultó inesperado no encontrar diferencias en las puntuaciones de ninguno de los factores de WHOQOL-BREF según la frecuencia de actividad física.

Por otro lado, destaca el papel de las variables consumo de alcohol y cigarro. En el caso de la primera, la disminución de la frecuencia de su consumo no ha impactado de manera positiva en la percepción de la muestra en cuanto a su salud física, ambiente y relaciones sociales. Esto indica que, en esta población, el consumo

de alcohol solo estaría relacionado con aspectos de salud psicológica, regulación emocional y académica.

En el caso del cigarro, se ha hablado mucho sobre su consumo como un aspecto relacionado con la interacción social; los resultados presentados sugieren que, ante la disminución de la ingesta, mejora la percepción de salud mental y disminuyen las conductas de procrastinación. Destaca que las conductas de autorregulación académica son similares cuando disminuye la frecuencia de su ingesta en comparación con cuando se mantiene, aunque son evidentemente inferiores en comparación con aquellos que incrementaron su consumo.

En términos de aplicaciones prácticas, los resultados resaltan la imperante necesidad de que los programas y políticas públicas aborden las brechas en el uso de las tecnologías de la información para asegurar la equidad educativa en situaciones de crisis similares. Asimismo, es crucial implementar estrategias preventivas en cuanto al consumo de sustancias y fomentar enfoques de afrontamiento beneficiosos para la salud mental y académica en estos contextos desafiantes. Aunque la disminución en el consumo de alcohol y tabaco podría sugerir la efectividad de las medidas de restricción implementadas durante la pandemia en este ámbito, es esencial reconocer simultáneamente su impacto en la salud mental.

En cuanto a las limitaciones de esta investigación, los resultados se deben interpretar con cautela al generalizar a otras poblaciones o contextos. La diversidad de factores, como la ubicación geográfica, recursos disponibles y medidas gubernamentales de la región, pueden influir de manera significativa sobre las experiencias y mecanismos de afrontamiento de la población. Futuras investigaciones podrían explorar estas variaciones para comprender el impacto de manera más completa.

En conclusión, este estudio destaca la complejidad de los factores que impactaron la calidad de vida y la procrastinación académica durante la pandemia de Covid-19. A pesar de sus limitaciones, proporciona una base sólida para futuras investigaciones y ofrece recomendaciones prácticas y políticas que pueden mejorar la experiencia académica de los estudiantes en circunstancias similares. La adaptación continua de estrategias de apoyo y la consideración de las dimensiones éticas son esenciales para abordar los desafíos en evolución que enfrentan los estudiantes universitarios ante contextos emergentes y de crisis.

Orientaciones finales

Los resultados obtenidos en este estudio no solo aportan un entendimiento más profundo de cómo la pandemia de Covid-19 afectó la calidad de vida y la procrastinación académica en estudiantes universitarios, sino que también ofrecen una guía para anticiparnos y responder a crisis similares en el futuro.

Uno de los aprendizajes claves se relaciona con las brechas en el acceso a tecnologías de la información. Asegurar la equidad digital no debería verse únicamente como un objetivo a largo plazo, sino como una acción inmediata que garantice la continuidad educativa ante situaciones extraordinarias. La implementación de programas que faciliten dispositivos tecnológicos o habiliten centros comunitarios con acceso a Internet podría reducir desigualdades y fomentar una percepción más positiva del entorno académico, especialmente en momentos críticos.

Por otro lado, los hallazgos sobre el consumo de sustancias revelan la necesidad de prestar mayor atención a cómo los estudiantes manejan el estrés académico en contextos de crisis. El consumo de alcohol y tabaco, aunque disminuyó en frecuencia, sigue siendo un factor que afecta la regulación emocional y, en algunos casos, exacerba las dificultades académicas. Esto refuerza la urgencia de desarrollar estrategias integrales que incluyan apoyo psicológico y herramientas prácticas de afrontamiento emocional, promoviendo conductas saludables tanto en el plano personal como académico.

La actividad física es otro elemento relevante. A pesar de que no se encontraron diferencias significativas en las puntuaciones de calidad de vida según la frecuencia de actividad física, su rol como factor protector contra enfermedades y promotor del bienestar físico y mental está bien documentado. En este sentido, fomentar iniciativas que faciliten la práctica de ejercicio desde casa o en espacios seguros debe ser una prioridad en programas de promoción de la salud pública y educativa.

En cuanto a políticas públicas, los resultados sugieren que medidas como las restricciones de disponibilidad de alcohol y tabaco pueden tener beneficios indirectos sobre la salud mental y el desempeño académico. Sin embargo, estas estrategias deben ir acompañadas de campañas educativas que fortalezcan el bienestar emocional y el sentido de comunidad.

Futuras investigaciones podrían explorar cómo variables mediadoras, como la Autorregulación académica o la Salud psicológica, influyen en la interacción entre calidad de vida y procrastinación. Este tipo de estudios sería fundamental para diseñar intervenciones específicas que consideren las diversas realidades de los estudiantes y su contexto.

Finalmente, este estudio destaca la importancia de construir respuestas integrales ante emergencias globales que no solo aborden las necesidades inmediatas, sino que también favorezcan el bienestar a largo plazo de la comunidad educativa. La pandemia nos dejó aprendizajes que deben ser traducidos en acciones concretas, orientadas a fortalecer la resiliencia de los estudiantes y garantizar que, independientemente de las circunstancias, puedan mantener una calidad de vida óptima y un desempeño académico saludable.

Agradecimientos

Los autores de este artículo agradecen al alumnado que participó en el estudio, así como a todo el personal docente que apoyó en la difusión del cuestionario.

Referencias

- Brando-Garrido, C., Montes-Hidalgo, J., Limonero, J., Gómez-Romero, M. J. y Tomás-Sábado, J. (2019). Relationship of academic procrastination with perceived competence, coping, self-esteem and self-efficacy in nursing students. *Enfermería Clínica*, 30(6), 398-403. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.07.012>
- Comisión Nacional contra las Adicciones. (2020). *Las jóvenes y el consumo de alcohol. El consumo de alcohol puede dañarte desde la primera ocasión, poniendo en riesgo tu vida.* <https://www.gob.mx/salud/conadic/documentos/las-jovenes-y-el-consumo-del-alcohol>
- Curtis, R. (2017). *Self-Defeating Behaviors* en Curtis Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology. Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809324-5.06551-2>
- Domínguez, A. D., Guzmán, G. y Linares, E. (2019). Desempeño académico, y su relación con la calidad de vida y hábitos saludables. *Revista Cubana Educación Médica Superior*, 33(2), 1-14. <https://www.medigraphic.com/pdfs/educacion/cem-2019/cem192j.pdf>
- El-Hassan, K. (2014). Student Quality of Life. En A.C. Michalos, *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (pp. 6407-11). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_2890
- García, V. y Silva, M. P. (2019). Procrastinación académica entre estudiantes de cursos en línea. Validación de un cuestionario. *Apertura*, 11(2), 122-137. <http://dx.doi.org/10.32870/Ap.v11n2.1673>

- Hinojosa, L., da Silva, E. C., Alonso, M. M., Cocenas, R., García, P. y Maldonado, V. (2017). Estrés académico y consumo de alcohol en universitarios de nuevo ingreso. *Journal Health NPEPS*, 2(1), 113-47. <https://periodicos.unemat.br/index.php/jhnpeps/article/view/1615>
- Hidalgo-Rasmussen, C. A., Hidalgo-San Martín, A., Rasmussen-Cruz, Bettylú., Hernández-Mejía, R. y Santoyo-Telles, F. (2009). Comportamiento de riesgo por consumo de alcohol y calidad de vida en estudiantes universitarios. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 47(1), 7-12. <https://www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2009/imso91c.pdf>
- López, J. A., González, R. A. y Tejada, J. M. (2017). Propiedades psicométricas de la versión en español de la Escala de Calidad de Vida WHO QoL BREF en una muestra de adultos mexicanos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 44(2), 105-115. <https://doi.org/10.21865/RIDEP44.2.09>
- Mohammadi, J.S.O., & Khakpoor, S. (2020). Emotion Regulation Difficulties and Academic Procrastination. *Frontiers in Psychology*, 11(524588), <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.524588>
- Ocal, K. (2016). Predictors of academic procrastination and university life satisfaction among Turkish sport schools students. *Educational Research and Reviews*, 11(7), 482-90. <http://dx.doi.org/10.5897/ERR2016.2645>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020a). *El alcohol y la COVID-19: lo que debe saber*. <https://www.paho.org/es/file/63041/download?token=rwyunmOM>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020b). *Encuesta: Uso de Alcohol y COVID-19*. <https://www.paho.org/es/temas/alcohol/encuesta-uso-alcohol-covid-19>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020c). *#Sanos en Casa – Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity>
- Padilla, A. y Valerio, C. (2020). Estrategias para disminuir la procrastinación y sus efectos dañinos sobre la salud. *La ciencia del autocontrol: Cómo aplicarla a la solución de problemas* (pp. 54-67). Manual Moderno.
- Phino, T., Manz, P.H., DuPaul, G., Anastopoulos, A. y Weyandt, L. (2019). Predictors and Moderators of Quality of Life Among College Students with ADHD. *Journal of Attention Disorders*, 23(14), 1736-1745. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28992747/>
- Pychyl, T., & Sirois, F. (2016). Chapter 8. Procrastination, Emotion Regulation, and Well-Being. En F.M. Sirois, & T.A. Pychyl, *Procrastination, Health, and Well-Being* (pp. 163-88). Elsevier. <https://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-802862-9.00008-6>
- Rabin, L., Fogel, J., & Nutter-Upham, K. (2011). Academic procrastination in college students: The role of self-reported executive function. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 33(3), 344-57. <http://dx.doi.org/10.1080/13803395.2010.518597>
- Ribeiro, Í., Pereira, R., Freire, I., de Oliveira, B., Casotti, C., & Boery, E. (2018). Stress and Quality of Life Among University Students: A Systematic Literature

- re Review. *Health Professions Education*, 4(2), 70-77. <https://doi.org/10.1016/j.hpe.2017.03.002>
- 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://dx.doi.org/10.15446/rcp.v26n1.53572>
- Wäschle, K., Allgaier, A., Lachner, A., Fink, S., & Nückles, M. (2014). Procrastination and self-efficacy: Tracing vicious and virtuous circles in self-regulated learning. *Learning and Instruction*, 29, 103-114. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2013.09.005>
- Wijaya, H., & Tori, A. (2018). Exploring the role of self-control on student procrastination. *International Journal of Research in Counselling and Education*, 1(2), 6-12. https://www.researchgate.net/publication/326738400_Exploring_the_Role_of_Self-Control_on_Student_Procrastination
- Wypych, M., Matuszewski, J., & Dragan, W. (2018). Roles of Impulsivity, Motivation, and Emotion Regulation in Procrastination –Path Analysis and Comparison Between Students and Non-students. *Frontiers in Psychology*, 9(891), 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00891>
- Yana-Salluca, M., Adco-Valeriano, D. Y., Alanoca-Gutierrez, R., & Casa-Coila, M. D. (2022). Adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes peruanos en tiempos de coronavirus Covid-19. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 25(2), 129-143. <https://doi.org/10.6018/reifop.513311>
- Yun, X., Hui, L., Hua, J., Sheng, L., Wei, J., & Sun, K. (2017). The influence of physical activity, sedentary behavior on health-related quality of life among the general population of children and adolescents: A systematic review. *PLoS One*, 9(12), 1-29. <https://journals.plos.org/plosone/article/file?id=10.1371/journal.pone.0187668&type=printable>