

Procrastinación en estudiantes universitarios de la salud: consecuencias en el rendimiento académico y estado nutricional

Procrastination among health sciences university students: consequences for academic performance and nutritional status

Hernández-Ruiz Karina Janett*, Núñez-Rocha Georgina Mayela*, Cano-Verdugo Guillermo*, Ávila-Ortiz María Natividad*, Rocha-Flores Alejandra Berenice*.

*Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Salud Pública y Nutrición, Centro de Investigación en Nutrición y Salud Pública, México.

RESUMEN

Introducción La procrastinación es una tendencia cada vez más normalizada entre los estudiantes universitarios. Aunque suele asociarse a comportamientos emocionales, psicológicos y sociales, su repercusión en la salud integral es incuestionable. Postergar tareas académicas importantes puede desencadenar estrés crónico, ansiedad y frustración, afectando no solo el rendimiento académico, sino también los hábitos alimentarios y el estado nutricional. Este ensayo asume un enfoque sociológico para comprender la procrastinación como un fenómeno estructural y multidimensional. Desde el punto de vista sociológico-investigativo, explora la relación entre la procrastinación y el rendimiento académico, así como su posible vínculo con el estado nutricional de los estudiantes universitarios. **Objetivo:** Analizar las causas y consecuencias de la procrastinación en estudiantes universitarios del área de la salud, y su relación con el rendimiento académico y el estado nutricional, desde una perspectiva integral e interdisciplinaria. **Conclusión:** La procrastinación en estudiantes universitarios es un fenómeno complejo que afecta el rendimiento académico y la salud integral. Más que un mal hábito, refleja tensiones estructurales y personales. Su abordaje requiere intervenciones multidisciplinarias en salud mental, nutrición y pedagogía. Reconocer su carácter sistémico permite estrategias educativas más efectivas. Promover el bienestar estudiantil es clave en la formación de profesionales de la salud.

Palabras Clave: Procrastinación, rendimiento académico, estado nutricional.

ABSTRACT

Introduction: Procrastination has become an increasingly normalized tendency among university students. Although often associated with emotional, psychological, and social behaviors, its impact on overall health is undeniable. Postponing important academic tasks can lead to chronic stress, anxiety, and frustration, ultimately affecting not only academic performance but also eating habits and nutritional status. This essay adopts a sociological approach to understand procrastination as a structural and multidimensional phenomenon. From a socio-research perspective, it explores the relationship between procrastination and academic performance, as well as its potential connection to the nutritional status of university students. **Objective:** To analyze the causes and consequences of procrastination among health science students, and its relationship with academic performance and nutritional status, from a comprehensive and interdisciplinary perspective. **Conclusion:** Procrastination among university students is a complex phenomenon that affects both academic performance and overall health. Rather than a mere bad habit, it reflects structural and personal tensions. Addressing it requires multidisciplinary interventions involving mental health, nutrition, and pedagogy. Recognizing its systemic nature enables the development of more effective educational strategies. Promoting student well-being is essential in the training of future healthcare professionals.

Key words: Procrastination, academic performance, nutritional status.

Correspondencia: Karina Janett Hernández-Ruiz karina.hernandezr@uanl.edu.mx

Recibido: 16 de mayo 2025, aceptado: 29 de agosto 2025

©Autor2025



Citation: Hernández-Ruiz K.J., Núñez-Rocha G.M., Cano-Verdugo G., Ávila-Ortiz M.N., Rocha-Flores A.B. (2025) Procrastinación en estudiantes universitarios de la salud: consecuencias en el rendimiento académico y estado nutricional. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 24 (3), 102-104. <https://doi.org/10.29105/respyn24.3-881>

Significancia

El presente análisis es relevante para el fortalecimiento de políticas educativas orientadas a la formación de profesionales de la salud más conscientes, resilientes y saludables. Entender la procrastinación como una manifestación de tensiones estructurales permite implementar estrategias pedagógicas, institucionales y de salud pública que favorezcan el bienestar del estudiante. Su abordaje contribuirá no solo a mejorar el desempeño académico, sino también a promover una cultura de autocuidado y responsabilidad profesional en futuros actores del sistema de salud.

Introducción**1. Procrastinación: del fenómeno individual a la condición estructural**

La procrastinación, según su etimología latina (pro: adelante; crastinare: mañana), alude a la acción de posponer. No obstante, esta conducta va más allá de la simple postergación: es el reflejo de desequilibrios emocionales, presiones sociales y contradicciones institucionales. Como señalan Solomon y Rothblum (1984), la procrastinación académica está profundamente asociada con el miedo al fracaso, el perfeccionismo y la baja autoestima. Para la sociología crítica, este fenómeno no puede reducirse a una falta de disciplina individual, sino que debe analizarse como resultado de condiciones estructurales: culturas universitarias centradas en el rendimiento, sistemas de evaluación punitivos y una escasa formación en habilidades socioemocionales. Desde la psicología social, la procrastinación se interpreta como una forma de autorregulación fallida, influida por factores emocionales como la ansiedad, el perfeccionismo o el miedo al fracaso (Balkis, M., & Duru, E. 2016; Steel, 2007). Sin embargo, en el contexto universitario, también se ve reforzada por entornos hiper competitivos, la falta de acompañamiento institucional y una cultura que glorifica la multitarea. En lugar de ser meramente una debilidad personal, puede entenderse como una manifestación de malestar estructural.

2. Consecuencias en el rendimiento académico

La procrastinación disminuye la calidad del trabajo académico, fragmenta el proceso de aprendizaje y deteriora la motivación. Estudiantes que postergan tareas importantes tienden a improvisar soluciones, acumular pendientes y experimentar agotamiento. Kim y Seo (2015) demostraron que existe una

correlación negativa significativa entre procrastinación y desempeño académico. Además, el estrés generado por el retraso constante puede derivar en abandono escolar o extensión innecesaria de los estudios.

3. Repercusiones sobre el estado nutricional

El impacto de la procrastinación sobre la salud física es un campo emergente de estudio. El estrés, los desajustes en la rutina diaria y el descuido en la planificación alimentaria generan patrones de consumo desorganizados y deficientes. Los estudiantes tienden a sustituir comidas caseras por opciones ultraprocesadas, saltar tiempos de alimentación o recurrir a snacks de baja calidad nutricional. Según Chauhan et al. (2024), la procrastinación se asocia con estilos de vida sedentarios y elecciones alimenticias poco saludables. Esta relación implica consecuencias metabólicas y psicológicas que comprometen el bienestar general del estudiante. Aunque menos estudiado, el vínculo entre procrastinación y estado nutricional comienza a ser explorado. La postergación de decisiones relacionadas con la alimentación, como planificar comidas o hacer compras saludables, puede llevar a una dieta desequilibrada. Además, los episodios de alimentación emocional y el consumo de comida rápida aumentan en periodos de alta carga académica y estrés (Sirois et al., 2019). De esta forma, la procrastinación impacta indirectamente en la salud física.

4. Aproximación sociológica: una mirada estructural al fenómeno

Desde una perspectiva estructural, la procrastinación debe analizarse como resultado de un modelo universitario que prioriza el rendimiento sobre el bienestar. Las dinámicas de sobre exigencia, la competencia entre pares y la ausencia de redes de apoyo emocional generan condiciones adversas para el desarrollo integral del estudiante. Este escenario se agrava en contextos de desigualdad económica, donde muchos jóvenes deben compaginar estudio y trabajo, sacrificando alimentación, sueño y tiempo libre. La procrastinación no es, por tanto, una falla individual, sino una respuesta disfuncional a un entorno que no favorece la autorregulación ni la autonomía saludable. La procrastinación también debe ser entendida desde una perspectiva sociocultural. En muchas universidades, la falta de

formación en habilidades de gestión del tiempo y autocuidado se suma a una cultura de fuerte exigencia. El uso excesivo de tecnologías y redes sociales también fragmenta la atención y fomenta la dilación de tareas. La precariedad económica y el trabajo mientras se estudia dificultan el cumplimiento de rutinas saludables, incluyendo la alimentación y el sueño.

5. Estrategias para la intervención educativa y en salud

El abordaje de la procrastinación debe ser integral. En el ámbito académico, es fundamental ofrecer talleres sobre gestión del tiempo, planificación y manejo del estrés. En el ámbito de la salud, deben impulsarse programas de educación alimentaria, fomento de actividad física y acompañamiento psicoemocional. La incorporación de metodologías activas como el aprendizaje basado en proyectos, así como la flexibilización de criterios de evaluación, puede ayudar a reducir la ansiedad y favorecer la productividad. Igualmente, el diseño de entornos universitarios saludables es crucial: comedores accesibles, espacios de descanso, atención psicológica y tutorías personalizadas. Superar la procrastinación implica un enfoque multidisciplinario. En el ámbito educativo, se recomienda incluir talleres de habilidades para la vida, manejo del tiempo, y autorregulación emocional. En el ámbito de la salud, promover programas de nutrición consciente, acceso a alimentos saludables y acompañamiento psicológico. Las universidades deben transitar hacia modelos de acompañamiento integral centrados en el estudiante.

Conclusiones

La procrastinación en estudiantes universitarios constituye un fenómeno complejo y multifactorial que va más allá del incumplimiento de tareas. Sus efectos abarcan desde el rendimiento académico hasta la salud física y mental. La comprensión de esta conducta desde una óptica sociológica permite visibilizar su carácter estructural y sistémico, e invita a generar intervenciones multidisciplinarias que integren salud mental, nutrición, pedagogía y políticas institucionales. Fortalecer la formación de recursos humanos en salud exige atender también las condiciones que rodean su proceso educativo, promoviendo una cultura de bienestar que trascienda el aula. La procrastinación en los estudiantes universitarios no es un simple mal hábito, sino una

señal de tensiones individuales y sociales. Afecta el rendimiento académico, deteriora el estado nutricional y limita el bienestar general del estudiante. Reconocerla como una problemática compleja y transversal permite desarrollar estrategias de intervención más efectivas que promuevan no solo el éxito académico, sino también la salud integral.

Bibliografía

- Balkis, M., & Duru, E. (2016). Procrastination, self-regulation failure, academic life satisfaction, and affective well-being: Underregulation or misregulation form. *European Journal of Psychology of Education*, 31(3), 439–459. <https://doi.org/10.1007/s10212-015-0266-5>
- Chauhan, H., Kumar, Y., Das, A., Pandey, S., Ghosh, T., Srivastava, A., & Thakur, Y. (2024). Health-related procrastination, occupational stress, and job insecurity among private school teachers. *Mind and Society*, 13(2), 25–32. <https://doi.org/10.56011/mind-mri-132-20244>
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26–33. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.038>
- Sirois, F. M., Melia-Gordon, M. L., & Pychyl, T. A. (2019). “I’ll look after my health, later”: An investigation of procrastination and health. *Personality and Individual Differences*, 137, 187–192. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.08.026>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>