

Prevalencia de procrastinación académica, manifestaciones y factores asociados al iniciar la carrera de medicina

Armando López Portillo^{a,†,*}, Andrés Morales Soto^{b,§}

Facultad de Medicina



Resumen

Introducción: Al ingresar a la carrera de medicina, los alumnos experimentan situaciones potencialmente estresantes que los ponen en alto riesgo de procrastinación académica (PA), la cual es una tendencia a aplazar las tareas, misma que les genera malestar emocional y se relaciona con bajo rendimiento escolar.

Objetivo: Establecer la prevalencia de PA, sus manifestaciones y los factores asociados en alumnos de nuevo ingreso a la carrera de medicina.

Método: Encuesta transversal analítica, entre septiembre y noviembre de 2023, 124 estudiantes de medicina que cursaban propedéutica en ciclos básicos respondieron dos formularios en línea: el MHCA para evaluar PA y el SISCO para estrés académico (EA), más la escala de nivel socioeconómico (NSE) y otra con factores psicológicos y de personalidad (FPP).

Resultados: Con nivel muy alto de PA resultaron 27% de los alumnos, más de la mitad dejaban a última hora sus actividades escolares, se distraían fácilmente con redes sociales, se sentían cansados y no estaban motivados; con EA resultaron 32%. El mejor modelo multivariado para explicar la PA incluyó NSE alto (OR = 0.132, IC95% 0.021-0.826, $p = 0.030$), falta de responsabilidad (OR = 6.73, IC95% 2.35-19.3, $p < 0.0001$), falta de energía (OR = 4.75, IC95% 1.46-15.477, $p = 0.010$) y factores estresantes (OR = 4.62, IC95% 1.68-12.68, $p = 0.003$). Con la herramienta para análisis de datos cualitativos se concluyó que adaptarse a un nuevo sistema de educación les generaba estrés y ansiedad, necesitaban apoyo de sus profesores y les piden cambios en su forma de actuar.

Conclusiones: La PA es prevalente al iniciar la carrera, se manifiesta con sentimientos negativos por retrasar

^a Instituto Mexicano del Seguro Social, Unidad de Medicina Familiar No. 93, Coordinación Clínica de Educación e Investigación en Salud (jubilado), Ecatepec, Edomex, México.

^b Modulo de Práctica Clínica, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México, Tlalnepantla, Edomex, México.

ORCID ID:

[†] <https://orcid.org/0000-0002-3428-1096>

[§] <https://orcid.org/0009-0008-2222-5397>

Recibido: 23-enero-2024. Aceptado: 1-abril-2024.

* Autor para correspondencia: Armando López Portillo.

Correo electrónico: alopezportillo@hotmail.com

Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

compromisos, falta de energía y desmotivación, se asoció a NSE, EA y FPP. Identificar los factores asociados la PA ayudará a planear estrategias para prevenirla y superarla. Los profesores involucrados en la formación de futuros médicos podrían cambiar sus métodos para ayudarlos a mejorar su rendimiento escolar.

Palabras clave: Procrastinación; estrés académico; nivel socioeconómico; estudiantes de medicina.

Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Prevalence of academic procrastination, manifestations and associated factors at the beginning of a medical career

Abstract

Introduction: Upon entering medical school, students experience potentially stressful situations that put them at high risk for academic procrastination (AP), which is a tendency to procrastinate on homework, which generates emotional distress and is related to poor school performance.

Objective: To establish the prevalence of AP, its manifestations and associated factors in new medical students.

Method: Analytical cross-sectional survey, between september and november 2023, 124 medical students who were taking propaedeutic in basic cycles answered two online forms: the MHCA to assess AP and the SISCO for academic stress (AS), plus the socioeconomic level scale

(SEL) and another with psychological and personality factors (PPF).

Results: 27% of the students resulted with a very high level of AP, more than half were distracted and left their school activities at the last minute, were easily distracted by social networks, felt tired and were not motivated; with AS they resulted in 32%. The best multivariate model to explain AP included high SEL (OR = 0.132, 95% CI 0.021-0.826, $p = 0.030$), lack of responsibility (OR = 6.73, 95% CI 2.35-19.3, $p < 0.0001$), lack of energy (OR = 4.75, 95% CI 1.46-15.477, $p = 0.010$) and stressors (OR = 4.62, 95% CI 1.68-12.68, $p = 0.003$). With the qualitative data analysis tool, it was concluded that adapting to a new education system generated stress and anxiety; they needed support from their teachers and asked for changes in the way they acted.

Conclusions: AP is prevalent at the beginning of the career, manifests itself with negative feelings for delaying commitments, lack of energy and lack of motivation, associated with SEL, AS and PPF. Identifying the factors associated with AP will help plan strategies to prevent and overcome it. Teachers involved in training future doctors could change their methods to help them improve their school performance.

Keywords: Procrastination; academic stress; socioeconomic status; medical students.

This is an Open Access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

INTRODUCCIÓN

El paso de la enseñanza media superior a la universitaria constituye una crisis. Al iniciar la carrera de medicina, los jóvenes enfrentan un perfil de ingreso que exige conocimientos sólidos en matemáticas, biología, física, química, inglés, bases de computación y elementos del método científico. Además, habilidades de interacción con los diversos actores en el proceso de enseñanza-aprendizaje, hábitos para el estudio prolongado, aprendizaje autodirigido y capacidad de trabajo bajo presión¹⁻². Este sobreesfuerzo

desencadena reacciones físicas, psicológicas y comportamentales estresantes que los ponen en mayor riesgo de experimentar procrastinación académica (PA), comportamiento común entre alumnos jóvenes que se caracteriza por el retraso innecesario e irracional del inicio o conclusión de las tareas relacionadas con el estudio³. La tendencia a aplazar tareas genera en los estudiantes malestar emocional, ansiedad, culpa y bajo rendimiento escolar que conllevan fracaso académico, frustración y deserción⁴. El índice de reprobación en los primeros semestres

es alto, lo cual obliga al conocimiento detallado de los problemas académicos y factores que se relacionan con el aprendizaje; la enseñanza efectiva implica también la valoración del comportamiento de los profesores en el aula y sus resultados⁵.

Estimaciones conservadoras indican que al menos 50% de los alumnos habitualmente postergan sus deberes escolares, aplazan cotidianamente sus compromisos académicos y presentan dificultades en sus hábitos de autorregulación a nivel cognitivo, afectivo y conductual, lo cual repercute en un retraso infundado de sus tareas escolares^{6,7}. Para comprender la PA se deben considerar aspectos demográficos, sociales, educacionales, pero sobre todo su relación con factores psicológicos y de personalidad (FPP) que favorecen la falta de habilidad para manejar el tiempo e incapacidad para trabajar metódicamente^{7,8}. Entre otras variables que repercuten en el rendimiento escolar están: la capacidad intelectual, la motivación, las rutinas de estudio, la relación profesor alumno, el contexto familiar, socioeconómico y cultural^{9,10}. Si el alumno considera que no cuenta con las habilidades requeridas para ejecutar una tarea, la postergará con el fin de evitar que se manifieste ese déficit, son procrastinadores pasivos quienes aplazan las tareas a pesar de las consecuencias negativas, y son procrastinadores activos los que postergan de forma voluntaria pues prefieren trabajar bajo presión¹⁰. En la vida del estudiante de medicina aumenta la posibilidad de sufrir estrés académico (EA) por la sobrecarga de trabajo, el tiempo limitado para entregar las tareas y por problemas familiares o económicos¹¹. La PA y el EA se alimentan mutuamente, pero su relación no está suficientemente clara, mientras algunos autores indican que la procrastinación predice significativamente los niveles de estrés en los estudiantes, otros reportan que estas dos variables no se relacionan¹². El objetivo fue establecer la prevalencia de PA, sus manifestaciones y los factores asociados en alumnos de nuevo ingreso a la carrera de medicina.

MÉTODO

Encuesta transversal analítica, en la que participaron 124 estudiantes de medicina que cursaban la asignatura de propedéutica en una clínica universitaria de salud integral (CUSI) de la Facultad de Es-

tudios Superiores Iztacala (FESI) de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), entre septiembre y noviembre de 2023, quienes respondieron los formularios MHCA y SISCO vía online, más la escala de NSE y los FPP, instrumentos descritos más adelante. El tamaño de muestra se calculó en Statcalc de EPIINFO V7.2.5™, frecuencia esperada de procrastinación 50% con base a la literatura, precisión 8% e intervalos de confianza al 95% (IC^{95%}).

Se realizó una prueba piloto previa a la recolección de los datos, para apreciar la comprensión de los formularios y vislumbrar posibles resultados. La base de datos se capturó en EXCEL 2016, el análisis estadístico se realizó en IBM SPSS Statistics v22 y la herramienta para análisis de datos cualitativos QDA Miner Lite v2.0.9, se calcularon frecuencias, medidas de tendencia central y dispersión, el índice de correlación de Pearson (r); se usó chi cuadrada para determinar si las diferencias eran significativas, como medida de asociación la razón de momios con IC^{95%}, nivel de significancia $p < 0.05$. Finalmente, análisis multivariado con regresión logística múltiple.

Consideraciones éticas

La participación fue voluntaria, anónima y confidencial, sin condicionamiento ni gratificación; cuatro profesores otorgaron información del alcance y beneficios del proyecto y solicitaron su consentimiento informado. Para asegurar la ausencia de riesgos en los participantes se usó el instrumento de autoevaluación bioética de proyectos de investigación en medicina y se obtuvieron las autorizaciones necesarias de la coordinación de la CUSI.¹³

Instrumentos

- **Escala de procrastinación académica (MHCA).** Consistencia interna por alfa de Cronbach de 0.940. Diseñado y validado en México con estudiantes de medicina, se conforma por 17 ítems para respuesta sí o no, consta de seis factores: malos hábitos (1, 3, 5, 6, 7, 10 y 11), actividades sociales (13, 14, 16), uso inadecuado de la tecnología (12), problemas familiares o con la pareja (15, 17), alteraciones emocionales y físicas (8, 9), y desmotivación (2, 4). El puntaje se obtiene sumando los ítems con respuesta “sí” y el grado de PA se cuantifica en niveles: bajo 1 a 4 puntos,

Tabla 1. Factores psicológicos y de personalidad (n = 124)

Variable	Definición	Sí
Ansiedad social	Temor intenso y persistente a ser observado y juzgado por los demás	(50%)
Responsabilidad * (falta de)	Cumplir obligaciones, poner cuidado y atención al responder en lo que haces o decides	(42%)
Depresión	Tristeza, decaimiento, pérdida de interés, ira o frustración que interfieren con tu vida diaria	(32%)
Neuroticismo	Mal humor, inestabilidad emocional, experimentar sentimientos negativos	(31%)
Impulsividad disfuncional	Tendencia a tomar decisiones irreflexivas y rápidas cuando la situación no lo requiere	(23%)
Autoconfianza * (baja)	Implica sentirte seguro de ti mismo y de tu talento, de forma realista	(20%)
Energía * (falta de)	Capacidad y fuerza para actuar física o mentalmente, vigor y vitalidad	(18%)
Autodisciplina * (baja)	La que te impones a ti mismo sin ningún control externo	(15%)
Rigidez conductual	Falta de flexibilidad mental. Imposibilidad de llevar a cabo conductas o creencias nuevas	(15%)
Autoestima * (baja)	Valoración positiva o negativa que haces de tu valía personal y auto aceptación	(15%)

* Puntuación inversa - Encuesta a estudiantes de medicina de nuevo ingreso a FESI UNAM 2023.

medio 5 a 6 reactivos, alto 7 o más reactivos positivos, para fines del presente estudio se estableció el nivel muy alto en 9 o más^{3,14}.

- **Inventario de estrés académico (SISCO).** Confiabilidad por mitades 0.87 y por alfa de Cronbach 0.91. Diseñado y validado en México con estudiantes de medicina, consta de 3 dimensiones: estresores (8 ítems), síntomas incluye reacciones físicas, psicológicas y comportamentales (15 ítems), más estrategias de afrontamiento (6 ítems). Se evalúa con puntos de anclaje desde 1 = Nunca a 5 = Siempre, a mayor puntuación mayor nivel de estrés. El puntaje se obtuvo sumando las respuestas de las dos primeras dimensiones, se estableció EA a partir de 83 puntos^{11,15}.
- **Escala de nivel socioeconómico.** Confiabilidad por alfa de Cronbach 0.902, diseñada y validada en Perú con estudiantes de medicina, se integra por cinco factores básicos: nivel educativo del jefe de familia, lugar de consulta médica, índice de hacinamiento, características de la vivienda e ingresos económicos, el puntaje es la suma de respuestas, a mayor puntuación mayor NSE: bajo inferior ≤ 12 , bajo superior 13 a 17, medio 18 a 22 y alto ≥ 23 puntos¹⁶.
- **Factores psicológicos y de personalidad.** Cuadro diseñado expreso para este estudio, incluye 10 situaciones para respuesta en escala tipo Likert de cuatro puntos: 1 = Nula, 2 = Poca, 3 = Regular, 4 = Mucha, donde 3 y 4 definen la alteración, el puntaje se obtiene sumando las respuestas.

RESULTADOS

Participaron 184 sujetos, pero fueron eliminados 60 porque no completaron alguno de los cuestionarios, la muestra final fue de 124 alumnos quienes respondieron todos los formularios. Eran del género femenino 70%, con rango de edad de 17 a 41 años, media 18.9 ± 2.7 ; menores de veinte años 79%. El jefe de familia era papá en 52% de los casos, mamá en 38% y otra persona 10%. La suma de factores que integran la escala de NSE dio una puntuación de 12 a 27, promedio 19.4 ± 3.5 puntos, se clasificaron en NSE alto 19%, medio 49% y bajo 32%. Su promedio en el bachillerato fue 9.2.

En cinco ítems del MHCA se encontró alta frecuencia de respuestas positivas: sentirse mal por dejar a última hora sus actividades académicas 86%, distraerse fácilmente 75%, distraerse con mensajes y redes sociales 71%, sentirse cansado 60% y falta de motivación 51%. La distribución por dominios fue: uso inadecuado de tecnología 71%, desmotivación 61%, alteraciones emocionales y físicas 61%, problemas familiares 33%, actividades sociales 30%, y malos hábitos 30%. La puntuación del MHCA fue de 0 a 16, promedio 6.6 ± 3.3 puntos. El nivel de PA se clasificó en bajo 35%, medio 16%, alto 22% y muy alto 27%.

En la **tabla 1** se registraron las definiciones de los FPP con sus respectivas frecuencias informadas por auto reporte, la suma de puntos de los 10 factores fue de 11 a 33, media 19.5 ± 4.7 .

En el SISCO, 98% respondieron que han teni-

Tabla 2. Riesgo de procrastinación por factores psicológicos y de personalidad

Variable psicológica	OR	IC 95%		P
Falta de responsabilidad	7.40	2.96	18.4	<0.0001
Baja autodisciplina	6.00	2.08	17.2	<0.0001
Falta de energía	5.92	2.22	15.7	<0.0001
Autoestima baja	5.18	1.86	14.4	0.001
Impulsividad disfuncional	4.05	1.65	9.91	0.001
Neuroticismo	3.54	1.53	8.19	0.002
Autoconfianza baja	3.42	1.36	8.61	0.007
Depresión	2.78	1.21	6.38	0.014
Ansiedad social	2.55	1.10	5.87	0.025
Rigidez conductual	2.32	0.84	6.42	0.097

Encuesta a 124 estudiantes de medicina de nuevo ingreso a FESI UNAM 2023.

do momentos de preocupación y nerviosismo, con intensidad de regular a mucha 92%. Resultaron con EA 32% y las alteraciones por dominio fueron: factores estresantes 48%, incluye sobrecarga de tareas y trabajos escolares en 77%, evaluaciones de los profesores 71%, tiempo limitado para hacer el trabajo 52%, participar en clase 45%, no entender los temas de clase 42%, la personalidad y carácter del profesor 38%, tipo de trabajo que les encargan 34% y competencia con compañeros 21%. El dominio síntomas se divide en: reacciones físicas 33%, incluye mayor necesidad de dormir 56%, fatiga crónica 52%, morderse las uñas 41%, problemas de digestión 32%, trastornos del sueño 24% y dolores de cabeza 21%. Reacciones psicológicas 31%, contiene problemas de concentración 40%, ansiedad 40%, depresión 36%, inquietud 34%, agresividad e irritabilidad 20%; reacciones comportamentales 17%, incluye aumento o reducción del consumo de alimentos 40%, desgano para realizar las labores escolares 30%, aislamiento de los demás 25%, y conflictos o tendencia a polemizar o discutir 11%. La puntuación del SISCO fue de 35 a 104, promedio 72.3 ± 14.1 .

El dominio estrategias se analizó aparte, respondieron que casi siempre o siempre: utilizan su habilidad asertiva 47%, elaboran un plan 47%, ventilación de confidencias 24%, búsqueda de información 17%, elogios a sí mismos 16%, religiosidad 4%.

La frecuencia de PA en menores de 20 años fue de 29% comparada con 19% en los mayores; cuando el jefe de familia era el papá procrastinaban 33%, la mamá 23%, y si era otra persona 8%, diferencias que

no fueron estadísticamente significativas. El NSE alto fue protector contra PA con una frecuencia de 8%, comparado con NSE medio 33% y bajo 28% (OR 0.75, IC^{95%} 0.63-0.90, $p = 0.017$). La puntuación de PA se correlaciona con la de FPP ($r = 0.568$, $p < 0.0001$), también con la de EA ($r = 0.341$, $p < 0.0001$). En la **tabla 2** se muestra el riesgo de PA según los FPP, en 9 de 10 las asociaciones fueron estadísticamente significativas. En la **tabla 3** se muestra el riesgo de PA por dominio e ítem de EA, los alumnos con EA tuvieron tres veces mayor riesgo de PA.

La **figura 1** procede de la herramienta para análisis de datos cualitativos, los comentarios fueron codificados por tema, los más recurrentes fueron su necesidad de adaptación a un nuevo y diferente sistema de educación, que les ponía nerviosos, con estrés, depresión y ansiedad, mencionaron su búsqueda de mejora y perfección, que les faltaba motivación, requerían apoyo de los profesores y les piden cambios en su forma de actuar.

En la **tabla 4** se muestra el mejor modelo multivariado para explicar la PA, incluyó NSE alto (OR = 0.132, IC^{95%} 0.021-0.826, $p = 0.030$), falta de responsabilidad (OR = 6.73, IC^{95%} 2.35-19.3, $p < 0.0001$), falta de energía (OR = 4.75, IC^{95%} 1.46-15.477, $p = 0.010$) y factores estresantes (OR = 4.62, IC^{95%} 1.68-12.68, $p = 0.003$).

DISCUSIÓN

El muestreo no probabilístico por conveniencia resta validez al estudio y podría dar origen a una inadecuada representación de la población blanco, pero



Tabla 3. Riesgo de procrastinación por dominio e ítem de estrés académico

Dominios e ítems del estrés académico	OR	IC 95%		p
Factores estresantes	6.07	2.53	14.5	<0.0001
Tiempo limitado para el trabajo	5.18	2.03	13.1	<0.0001
Participación en clase	4.91	2.04	11.8	<0.0001
No entender temas en clase	2.38	1.05	5.37	0.034
Reacciones comportamentales	4.05	1.52	10.7	0.003
Aislamiento de los demás	2.63	1.10	6.28	0.026
Inquietud (incapacidad de relajarse)	2.35	1.03	5.34	0.038
Reacciones psicológicas	2.70	1.19	6.11	0.015
Desgano para realizar labores	6.69	2.79	16.0	<0.0001
Problemas de concentración	3.12	1.37	7.12	0.006
Rascarse, morderse las uñas	2.97	1.30	6.77	0.008
Reacciones físicas	1.78	0.79	3.98	ns
Estrés académico	3.32	1.44	7.67	0.004

Respuestas al inventario SISCO de 124 estudiantes de medicina FESI UNAM 2023.

Tabla 4. Modelo multivariado*

Procrastinación	Exp(B)	IC ^{95%}		gl	Sig.
NSE alto	0.132	.021	.826	1	.030
Falta de responsabilidad	6.737	2.350	19.318	1	.000
Falta de energía	4.755	1.461	15.477	1	.010
Factores estresantes	4.624	1.686	12.680	1	.003

* Regresión logística múltiple.

el tamaño de muestra representa más del 15% de los estudiantes de medicina de nuevo ingreso; desafortunadamente incrementó la posibilidad de sesgo de autoselección, porque un tercio de los participantes iniciales no respondieron el segundo formulario. Si bien su promedio en el bachillerato era alto, no siempre contaban con las habilidades específicas para la licenciatura y esto propició PA, que implica disminución en el rendimiento escolar por la postergación hasta el último momento de las actividades que requieren ser ejecutadas, por distraerse con mensajes y redes sociales; en muchos alumnos aparecieron sentimientos negativos, la demora temporal y el malestar subjetivo son elementos centrales en todas las definiciones de procrastinación^{8,10,17}. Más de la mitad informaron falta de motivación y sentirse cansados, razón por la cual dejaban para después actividades que no eran de su agrado. Dos tercios declararon uso inadecuado de la tecnología y desmotivación por sus estudios, equivalente a otros trabajos donde concluyeron que los estudiantes desmotivados son más propensos a procrastinar¹⁴. Con la mediana teórica del MHCA en 7 como punto de corte, 49% podrían considerarse procrastinadores, pero con fines analíticos se optó por el cuartil superior real a partir de 9 puntos para clasificar a 27% con nivel alto de PA, así resaltar aquellos en los cuales las conductas dilatorias, falta de puntualidad, falta de planificación y falta de autodisciplina son ya un rasgo procrastinador¹⁷. El número de participantes mujeres fue el doble que el de hombres, lo cual confirma que la carrera se ha feminizado, datos estadísticos de la UNAM indican que 70% de la matrícula de nuevo ingreso son mujeres^{2,18}. La PA es un fenómeno prevalente al iniciar la carrera de medicina, sin diferencia significativa en la prevalencia por género ni entre menores de 20 años y alumnos mayores similar a lo reportado en estudiantes de Guadalajara¹⁴. El hallazgo de baja frecuencia de PA cuando el jefe de familia era otra persona diferente al papá o mamá, coincide con el mismo estudio, quizás porque alumnos con desapego a sus padres tienen mayor compromiso y motivación, sin embargo, la diferencia tampoco fue significativa¹⁴. Los alumnos del NSE alto tuvieron baja probabilidad de procrastinar, comparado con aquellos del NSE medio y bajo, la mayoría en estos niveles requiere dos o más transportes públicos para

llegar a la escuela, lo cual puede reducir su energía y motivación, intervienen el nivel de instrucción de los padres, los ingresos económicos familiares, las características de la vivienda, el lugar de atención médica, solo uno se diferenciaba por no tener servicio de internet. La inseguridad financiera podría incrementar la vulnerabilidad por procrastinar^{17,19}.

Los FPP que resultaron con elevado riesgo de PA fueron la falta de responsabilidad para cumplir obligaciones, la falta de autodisciplina para organizar su tiempo, la falta de energía física o mental y la autoestima baja por valoración negativa de su valía personal, que se reafirman con sus comentarios al apuntar estrés, depresión, ansiedad, falta de motivación y necesidad de que los profesores cambien sus estrategias a formas de enseñanza menos tradicionales, demandas que coinciden con otros trabajos^{5,9}.

Las pruebas de evaluación de la personalidad más utilizadas son muy largas, como el inventario Multifásico de la Personalidad Minnesota-2, por ello fue necesario innovar un cuadro con 10 factores de interés, claros y bien definidos para no afectar la credibilidad de los hallazgos²⁰.

En la medición de PA y EA, típicamente se usan instrumentos de medición válidos y confiables, pero al tratarse de autorreportes se encuentra latente el sesgo de respuesta, ya que los participantes tenían la probabilidad de responder a conveniencia²¹. Conjuntamente, casi todos manifestaron preocupación y nerviosismo, los estresores más frecuentes son la sobrecarga de tareas, preocupación por las evaluaciones de los profesores y tiempo limitado para hacer el trabajo, los alumnos se verían beneficiados si los profesores planifican las tareas y les indican cómo aprovechar mejor el tiempo²². El EA se manifestó con síntomas físicos, psicológicos y comportamentales entre los que destacan mayor necesidad de dormir y fatiga crónica, también problemas digestivos, trastornos del sueño y dolores de cabeza; hay problemas de concentración, ansiedad y depresión, así mismo, desgano para realizar las labores escolares, aumento o reducción del consumo de alimentos y tendencia al aislamiento, como se ha reportado en Noruega y otros países europeos, un número cada vez mayor de estudiantes refiere problemas psicológicos, a menudo de naturaleza grave⁶. Entre las estrategias de afrontamiento contra el nerviosismo utilizaron en

orden decreciente: su habilidad para defender ideas, elaboración de un plan y ejecución de sus tareas, verbalización de la situación que les preocupa, búsqueda de información, elogios a sí mismos y muy raramente religiosidad.

La procrastinación se conecta con el entorno académico, el riesgo es tres veces mayor cuando el alumno presenta EA, seis veces mayor ante factores estresantes, también riesgo alto ante reacciones comportamentales y reacciones psicológicas, no así ante reacciones físicas¹¹⁻¹². Una de las principales desventajas del método transversal es la imposibilidad de establecer la direccionalidad de las asociaciones, el estrés es un estado emocional negativo que puede ser tanto una causa como una consecuencia de la procrastinación¹⁹. Dada una alta prevalencia de PA, es importante que alumnos y profesores tengan una mayor conciencia de los factores de riesgo y cómo manejarlos para prevenirlos y reducirlos con estrategias de intervención eficaces que faciliten el desarrollo de competencias como el compromiso, responsabilidad, perseverancia, colaboración y autoeficacia^{10,19}.

Los profesores esperan del alumno disciplina, equilibrio emocional, motivación y responsabilidad. Por su parte, los alumnos esperan que los profesores enseñen con pasión, valoren el esfuerzo, aconsejen, sean exigentes, respetuosos, sensibles, animen a participar y no juzguen por el error²². El desempeño escolar de los alumnos mejora cuando el profesor enfatiza las metas académicas, organiza y da continuidad a los contenidos, esclarece lo que han de aprender, interroga para verificar su comprensión, da oportunidades para practicar, retroalimenta y corrige errores⁵. Es posible ayudar a los alumnos a mejorar la disciplina y cumplir sus compromisos, para ello se recomienda:

- a) Establecer metas y plazos realistas para las tareas de estudio, esto ayudará a evitar la sensación de que las tareas son demasiado grandes o difíciles de completar.
- b) Fraccionar las tareas grandes y complejas que pueden ser desalentadoras, en tareas más pequeñas y manejables para hacerlas más fáciles de abordar.
- c) Eliminar las distracciones del entorno de trabajo que hacen más difícil concentrarse en las tareas de estudio.

- d) Recompensar por el progreso realizado puede ayudar a mantener la motivación²³.
- e) Los profesores podrían buscar alternativas de formación docente y cambiar radicalmente su forma de pensar sobre la educación superior para adaptarse a las exigencias actuales. Con estrategias para reducir la PA y el EA se ayudaría a crear un contexto de motivación apropiado para el aprendizaje, para que los alumnos mejoren su rendimiento escolar²⁴⁻²⁶.

CONCLUSIONES

La PA es prevalente en estudiantes al iniciar la carrera de medicina; se manifiesta con sentimientos negativos por retrasar compromisos, distraerse, falta de energía y desmotivación, está asociada a NSE, EA y FPP. Identificar los factores asociados a la PA ayudará a planear futuras estrategias para prevenirla y superarla. Los profesores involucrados en la formación de futuros médicos podrían cambiar sus métodos de enseñanza para ayudarlos a mejorar su rendimiento escolar.

CONTRIBUCIÓN INDIVIDUAL

- ALP: Contribuyó con el problema de investigación, la búsqueda sistemática de información, la selección de los instrumentos de medición, elaboró la tabla de factores asociados y el formulario Google, analizó la base de datos.
- AMS: reunió los sujetos participantes, gestionó la autorización correspondiente, la evaluación bioética y el consentimiento informado. Interpretó los resultados y coordinó la discusión.

AGRADECIMIENTOS

A los profesores de práctica clínica Fernando Valente Solano Escalona, Famara Vega Barrios y Olga Albores Montes por su valioso apoyo para informar a los participantes sobre la finalidad de la investigación y solicitar su participación voluntaria.

PRESENTACIONES PREVIAS

Ninguna.

FINANCIAMIENTO

Los propios recursos de la FESI UNAM.

CONFLICTO DE INTERESES

Ninguno.

REFERENCIAS

1. Perfil de Ingreso a la carrera. [citado 2024 enero 08] Disponible en: <https://medicina.facmed.unam.mx/index.php/perfil-de-ingreso-2/>
2. Jaimes-Medrano A, Aburto-Arciniega M, Urrutia-Aguilar M, Caraveo-Anduaga J. Malestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de medicina: un estudio comparativo por sexo. *Inv Ed Med.* 2024;13(49):9-7. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2024.49.23529>
3. García-Ayala C. ¿Cómo se diagnostica la procrastinación? Diagnóstico. En: Palabras y plumas (Ed.) Síndrome del estudiante, guía práctica para detectar, comprender y autorregular la procrastinación académica. Primera edición. CDMX, México; 2023. p. 21-27.
4. Carranza-Esteban R, Ramírez-Torres A. Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Apt. univ.* 2013;3(2):95-108. <https://doi.org/10.17162/au.v0i2.43>
5. Lara Barragán-Gómez A, Aguiar-Barrera M, Cerpa-Cortés G, Núñez-Trejo H. Relaciones docente-alumno y Rendimiento académico. Un caso del Centro Universitario de Ciencias Exactas e Ingenierías de la Universidad de Guadalajara. *Sinéctica, Revista Electrónica de Educación [Internet].* 2009;(33):1-15. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=99812140006>
6. Araiza-Lozano M. Factores socioeconómicos asociados al rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Dilemas contemp. educ. política valores.* 2021;9(1):1-17. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i1.2831>
7. Svartdal F, Dahl T, Gamst T, Koppenborg M, Klingsieck K. How Study Environments Foster Academic Procrastination: Overview and Recommendations. *Front Psychol.* 2020; 2(11):1-13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.540910>
8. Palacios-Garay J, Belito Hilario F, Bernaola Peña PG, Capcha Carrillo T. Procrastinación y estrés en el engagement académico en universitarios. *multiensayos [Internet].* 1 de febrero de 2020 [citado 16 de abril de 2024];45-53. Disponible en: <https://www.camjol.info/index.php/multiensayos/article/view/9336>
9. Díaz-Morales J. Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica.* 2019;2(51):43-60. <https://doi.org/10.21865/RIDEP51.2.04>
10. Manchado Porras M, Hervías Ortega F. Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Interdisciplinaria [Internet].* 2021;38(2):243-258. <http://dx.doi.org/10.16888/interd.2021.38.2.16>
11. Morales-Mota S, Meza-Marín R, Rojas-Solís J. Estrés académico en estudiantes mexicanos de nivel medio superior durante el confinamiento por COVID-19. [Internet] *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores;* 2014;9(spe1), [citado 2022 enero 31] Disponible en: <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i1.2955>
12. Barraza-Macías A, Barraza-Nevárez S. Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. *Rev. Investig. Educ.* 2019;(28):132-151. <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2602>
13. Irigoyen-Coria A. Propuesta de un instrumento para la autoevaluación bioética de proyectos de investigación en medicina. *Arch Med Fam.* 2017;19(4):121-131. <http://doi.org/10.4067/S0718-50062017000300002>
14. Castro-Aeschbacher MH, García-Ayala C, Esparza-Rodríguez Y, González Pérez R, Torres-Bugarín O. Factores asociados que favorecen la procrastinación académica en estudiantes de medicina de la Universidad Autónoma de Guadalajara (UAG). https://congresos.cio.mx/memorias_congreso_mujer/archivos/sesion2/S2-HCC04.pdf
15. Barraza-Macías A. Inventario SISCO SV-21, Inventario Sistemático COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. En: Ramos-Escamilla M. (Ed.) México: ECORFAN; 2018. p. 1-37. <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Estres.pdf>
16. Vera-Romero O, Vera-Romero F. Evaluación del nivel socioeconómico: presentación de una escala adaptada en una población de Lambayeque. *Rev. Cuerpo Med. HNAAA [Internet].* 22 de mayo de 2013 [citado 16 de abril de 2024];7(4):6-10. Disponible en: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/03/1052303/rcm-v6-n1-ene-mar-2012_pag41-45.pdf
17. Real-Delor R, Acosta-Sánchez R, Arrua-Gaona C, Cabrera-Dávalos L, Cáceres-Huispe M, et al. Procrastinación académica en estudiantado de medicina del Paraguay en 2022. *Revista Educación.* 2023;47(2). <http://doi.org/10.15517/revdu.v47i2.53617>
18. Zárate-Depraect N, Flores-Flores P, Achoy-Murillo L, Ramos-Landeros M. Procrastinación Académica en Estudiantes de Medicina. *Sinergias educativas.* 2020; 5(2):253-259. <https://doi.org/10.37954/se.v5i2.135>
19. Fuschia MS. Procrastination and Stress: A Conceptual Review of Why Context Matters. *Int. J. Environ. Res. Public Health.* 2023;20:5031. <https://doi.org/10.3390/ijerph20065031>
20. Jiménez-Armenta E, Hernández-Roque A, Luja Ramírez L, Peñaloza-Ochoa L. Perfil de personalidad y rendimiento académico en estudiantes de la Licenciatura en Fisioterapia. *Inv Ed Med.* 2022; 11(43):8-5. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2022.43.21409>
21. Zurita-Cruz Jessie Nallely, Villasís-Keever Miguel Ángel. Principales sesgos en la investigación clínica. *Rev. alerg. Méx.* 2021; 68(4): 291-299. <https://doi.org/10.29262/ram.v65i2.376>
22. Chiara-Conidi M. La relación maestro-alumno y su influencia en el aprendizaje, la actitud y el crecimiento personal del alumno (Tesis de maestría). Barcelona: España. Universidad internacional de la Rioja; 2014. Recuperado a partir de: <https://tinyurl.com/y9gx92gn>
23. Pychyl TA. La solución a la procrastinación. Breve guía con las mejores estrategias para vencer el hábito de postergar. En: Urano (Ed.) México; 2018. p. 1-160.

24. Sánchez-Mendiola M. Formación docente en la época actual: ¿Cómo construir el futuro? *Inv Ed Med.* 2023;12(47):5-7. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2023.47.23530>
25. López-Portillo Armando, Nava-Ayala Flor Araceli, Barrientos-Juárez Arian, Palacios-Bonilla Margarita. Relación entre formación del docente y desarrollo de aptitud clínica en alumnos de Medicina Familiar. *Inv Ed Med.* 2014;3(11):131-138. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2014.11.00003>
26. Patiño-Calla Karina. El desempeño docente en las facultades de medicina humana: una perspectiva desde la autoevaluación. *Inv Ed Med.* 2022;11(44):116-117. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2022.44.22460>