

Capítulo 9

La inteligencia emocional como recurso frente a la procrastinación académica en estudiantes universitarios de Nuevo Chimbote – Perú

Freddy Bendezu Yquiapaza, María Isabel Bendezu Yquiapaza, Ingrid Janet Martínez Espinoza, Jhoselyn Milagro Sifuentes Bendezu, Janeth Magna Davila Ayala

Resumen

El capítulo examina cómo la inteligencia emocional funciona como recurso ante la procrastinación académica en estudiantes universitarios de Nuevo Chimbote (Perú). Objetivo: comprender las percepciones estudiantiles sobre la relación entre competencias emocionales y postergación de tareas. Metodología: enfoque cualitativo, fenomenología hermenéutica, diseño descriptivo y transversal; entrevistas semiestructuradas en focus group a 20 estudiantes; análisis temático con categorías y subcategorías y revisión documental. Resultados: los participantes identifican emociones como ansiedad y frustración antes de evaluaciones; reportan estrategias de autorregulación (respiración, pausas, deporte) y automotivación (metas pequeñas, recompensas); reconocen debilidades en organización del tiempo y distracciones digitales; la empatía y las habilidades sociales mejoran el trabajo colaborativo, aunque persisten retrasos por timidez o malentendidos. Conclusiones: se confirma un vínculo inverso entre inteligencia emocional y procrastinación; fortalecer autoconciencia, autorregulación, automotivación, empatía y habilidades sociales reduce la postergación, mejora la planificación y favorece decisiones. Se recomiendan talleres de inteligencia emocional, rutinas de planificación y normas de higiene digital para mitigar el ciclo estrés–postergación–bajo rendimiento.

Palabras clave:
Control del tiempo; estrés; habilidad emocional; inteligencia emocional; procrastinación académica.

Bendezu Yquiapaza, F., Bendezu Yquiapaza, M. I., Martínez Espinoza, I. J., Sifuentes Bendezu, J. M., & Davila Ayala, J. M. (2025). La inteligencia emocional como recurso frente a la procrastinación académica en estudiantes universitarios de Nuevo Chimbote – Perú. En R. Simbaña Q. (Coord). *Desafíos Educativos en Latinoamérica: Un Enfoque Multidisciplinar con Estudios de Caso sobre Innovación Pedagógica, Formación Docente y Políticas Públicas (Volumen I)*. (pp. 218-246). Religación Press. <http://doi.org/10.46652/religacionpress.358.c627>



Introducción

A nivel internacional, el desarrollo de habilidades emocionales se ha convertido en un componente central para explicar el éxito académico y personal de los estudiantes universitarios. Goleman (2004), sostiene que la inteligencia emocional (IE) resulta decisiva en el control y regulación de las emociones, en la adaptación al entorno universitario y en el aprendizaje autónomo. No obstante, la falta de competencias emocionales ha sido identificada como una de las causas del incremento en la procrastinación académica, entendida como la postergación intencionada de actividades importantes que afectan el rendimiento académico. Este fenómeno, señalado inicialmente en estudiantes de niveles básicos, también se refleja con fuerza en la educación superior (Diotaiuti et al., 2021).

En el ámbito internacional, se observa un creciente interés en explorar la relación entre la procrastinación académica y la inteligencia emocional en estudiantes universitarios, considerando a la IE, como la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las emociones propias y ajenas, ha sido identificada como un factor clave en el rendimiento académico. En contraste, la procrastinación, entendida como el retraso voluntario en la realización de tareas universitarias, impacta negativamente en el éxito académico. Estudios recientes muestran que niveles bajos de inteligencia emocional se asocian con un mayor grado de desconexión y dificultades en el cumplimiento de responsabilidades académicas, lo que afecta directamente la trayectoria universitaria (Zhang et al., 2024).

En América Latina, investigaciones realizadas entre 2021 y 2025 han revelado que la procrastinación académica es un comportamiento recurrente en los estudiantes universitarios, asociado principalmente a factores emocionales y sociales. En el caso peruano, por ejemplo, se ha identificado una relación inversa significativa entre la inteligencia emocional y la procrastinación académica. Los hallazgos demuestran que los universitarios con mayores competencias emocionales

muestran menos tendencia a postergar sus obligaciones, lo que refuerza la importancia de trabajar habilidades emocionales como parte del desarrollo integral del estudiante en la educación superior (Reategui et al., 2022).

A nivel nacional, el interés en el rendimiento académico de los universitarios peruanos ha motivado a diversos investigadores a examinar variables que influyen en sus logros. Chavez et al. (2024), destacan que la procrastinación académica constituye un patrón prevalente entre los estudiantes de universidades peruanas, vinculado con altos niveles de ansiedad y estrés, factores que limitan el éxito académico. Asimismo, la falta de inteligencia emocional ha sido señalada como un elemento que intensifica estas dificultades, ya que reduce la capacidad de los estudiantes para gestionar adecuadamente sus emociones y cumplir con las demandas académicas propias del nivel superior, generando así un círculo de bajo rendimiento y procrastinación.

En el plano regional, diversas investigaciones en universidades peruanas han evidenciado que los estudiantes suelen enfrentar niveles elevados de procrastinación, los cuales se relacionan directamente con una limitada formación en inteligencia emocional. Esta carencia se traduce en dificultades para alcanzar sus metas académicas, dado que muchos universitarios reportan retrasos recurrentes en sus compromisos académicos en comparación con sus capacidades reales. La ausencia de programas curriculares que fortalezcan estas habilidades emocionales agrava la situación, dejando a los estudiantes con recursos insuficientes para afrontar las exigencias académicas. Esta problemática resalta la necesidad urgente de implementar estrategias formativas en inteligencia emocional en la educación superior.

Por ello, resulta pertinente estudiar la relación entre la inteligencia emocional y la procrastinación académica en los estudiantes universitarios peruanos, donde comprender cómo interactúan ambos constructos permitirá diseñar programas de

intervención que potencien la gestión emocional y reduzcan los niveles de procrastinación en este contexto. A su vez, el análisis contribuirá a la literatura científica, brindando evidencia empírica que favorezca la construcción de políticas educativas más integrales en las universidades del país, orientadas no solo a la excelencia académica, sino también al bienestar emocional de los estudiantes como parte de su formación integral (Ruiz & Berrios, 2025).

Las emociones funcionan como motivadores esenciales del comportamiento académico, y en los estudiantes universitarios, la inteligencia emocional se vuelve determinante para afrontar los retos inherentes a su formación. Investigaciones recientes muestran que la procrastinación no es un simple retraso en las tareas, sino que responde a dificultades emocionales subyacentes. En el contexto universitario, donde los estudiantes poseen mayor autonomía y responsabilidad académica, la capacidad de manejar adecuadamente las emociones resulta vital. De esta forma, comprender la relación entre la procrastinación y la inteligencia emocional abre la posibilidad de diseñar estrategias pedagógicas que fortalezcan competencias emocionales para mejorar hábitos de estudio y la gestión del tiempo (Fuentes et al., 2025).

La relevancia de este estudio radica en su contribución educativa, ya que los resultados pueden servir como base para que docentes, tutores y especialistas diseñen programas de intervención enfocados en potenciar competencias emocionales y reducir la procrastinación entre los estudiantes universitarios. Además, la investigación aporta a la literatura científica al analizar la interacción de estas dos variables en el contexto universitario, un área que aún carece de suficientes estudios. Su importancia reside en evidenciar que el fortalecimiento de las habilidades emocionales no solo mejora el manejo del tiempo y el rendimiento académico, sino que también representa una herramienta clave para enfrentar los desafíos de la educación superior.

De acuerdo con la problemática abordada, que evidencia la influencia de la inteligencia emocional y la regulación de las emociones en la procrastinación académica de los estudiantes universitarios, se establecen los objetivos de la investigación. El objetivo general consiste en explorar y comprender las percepciones de los estudiantes universitarios de Nuevo Chimbote sobre la relación entre su inteligencia emocional y las conductas de procrastinación académica; y como objetivos específicos: describir cómo los estudiantes reconocen y manejan sus emociones en el contexto académico; analizar las experiencias de los estudiantes respecto a la postergación de actividades y su autorregulación académica; interpretar la manera en que perciben que la inteligencia emocional ayuda a enfrentar la procrastinación; e identificar estrategias emocionales y conductuales empleadas para gestionarla.

La inteligencia emocional

Los estudios sobre la inteligencia emocional (IE) nacieron de la necesidad de comprender cómo las emociones influyen en el pensamiento, las decisiones y el comportamiento humano. Aunque su concepto aparece en la psicología desde inicios del siglo XX, recién en los años noventa se consolidó como un campo formal de investigación (Manrique, 2025). En 1920, Thorndike introdujo la “inteligencia social” para explicar la importancia de las emociones en las relaciones humanas y posteriormente, Gardner integró la inteligencia intrapersonal e interpersonal a su teoría de inteligencias múltiples, marcando un precedente para la comprensión de la IE en contextos académicos y profesionales (Saikia et al., 2024).

En 1990, Salovey y Mayer definieron por primera vez de manera formal la inteligencia emocional como la habilidad de percibir, comprender y regular las emociones propias y ajenas. Su propuesta teórica planteó cuatro dimensiones: percepción, facilitación del pensamiento, comprensión y regulación emocional. A través de estudios empíricos, demostraron que la IE va más allá de la inteligencia

cognitiva y tiene efectos notables en la vida personal y profesional. De este modo, evidenciaron que estudiantes universitarios con mayor IE alcanzan un desempeño académico superior, al gestionar de forma efectiva sus emociones y optimizar su aprendizaje (Jamba et al., 2021).

La popularización del concepto de inteligencia emocional llegó en 1995 gracias al libro de Daniel Goleman, quien sostuvo que este factor superaba en importancia al coeficiente intelectual en la predicción del éxito. Su modelo integró cinco elementos fundamentales: autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales. A diferencia de Salovey y Mayer, Goleman puso énfasis en la relevancia de la IE en la educación universitaria, la productividad académica y el liderazgo estudiantil, lo que facilitó la expansión del tema hacia áreas como la psicología educativa y organizacional. Desde entonces, la IE se ha considerado un componente esencial en la formación de profesionales (Goleman & Cherniss, 2024).

Con el paso de los años, la investigación en inteligencia emocional ha generado diversos modelos y herramientas de medición, como el MSCEIT y el EQ-i, que permiten evaluar sus dimensiones. Estudios recientes demuestran que la IE impacta en la salud mental, la resiliencia, la toma de decisiones y el bienestar universitario. Hoy, este constructo es objeto de análisis en la psicología clínica, el liderazgo y la educación superior, lo que evidencia su influencia en el desarrollo académico y profesional de los estudiantes (Moreno et al., 2023).

En la literatura contemporánea, la IE se categoriza como una inteligencia social que comprende capacidades para reconocer, manejar y expresar emociones de forma adecuada en distintos contextos, tratándose de la destreza de comprender y comunicar emociones propias y ajenas de manera eficaz. Para Mayer y Salovey, esta inteligencia incluye la expresión verbal y no verbal, así como la regulación emocional en la resolución de problemas (Hamzah et al., 2024). Chávez et al. (2024), complementa que no consiste en reprimir emociones, sino en equilibrarlas y dirigirlas hacia el bienestar académico y personal.

Por su parte, Nangru (2024), sostiene que la IE se vincula con la capacidad de percibir y expresar estados emocionales de manera constructiva, además de regularlos para favorecer el crecimiento emocional e intelectual. De manera complementaria, Wei & Gaik (2022), afirman que la IE implica reconocer y aceptar las limitaciones personales, autoevaluarse y transformar actitudes negativas, respetando valores individuales. En conclusión, la inteligencia emocional permite a los universitarios mantener su esencia personal, adaptarse al entorno, tomar decisiones asertivas y fomentar su bienestar integral. Por ello, constituye un recurso esencial para enfrentar con éxito las demandas académicas y sociales de la educación superior.

Categoría: inteligencia emocional

La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las emociones propias y ajenas. Implica interpretar los sentimientos de forma consciente, regular respuestas emocionales y establecer vínculos constructivos. Favorece la toma de decisiones acertadas, la motivación personal y la adaptación a distintos contextos sociales y profesionales (Boyatzis et al., 2000).

Subcategoría 1: autoconciencia

La autoconciencia consiste en reconocer los propios estados emocionales y su influencia en los pensamientos y conductas. Permite diferenciar sentimientos de manera precisa, facilitando la reflexión personal y la adaptación al entorno. Es el punto de partida para el desarrollo de la inteligencia emocional.

Códigos:

- Reconocimiento de emociones.
- -Diferenciación entre sentimientos y emociones.

Subcategoría 2: autorregulación

La autorregulación es la capacidad de controlar impulsos, manejar frustraciones y expresar emociones de forma adecuada. Implica reflexionar antes de actuar, adaptarse a las circunstancias y mantener un comportamiento responsable. Contribuye a la estabilidad emocional y a la creación de relaciones más saludables y equilibradas.

Códigos:

- Tolerancia y control.
- Expresión de sentimientos y comportamiento responsable.

Subcategoría 3: automotivación

La automotivación es la habilidad de dirigir las emociones hacia objetivos positivos, manteniendo entusiasmo y perseverancia. Facilita la concentración en metas, la responsabilidad en acciones y el autocontrol frente a dificultades. Promueve un mejor rendimiento personal y profesional, incluso en situaciones de adversidad o presión emocional.

Códigos:

- Responsabilidad y concentración.
- Autocontrol y mejor rendimiento.

Subcategoría 4: empatía

La empatía es la capacidad de comprender y compartir las emociones de otras personas, integrando tanto aspectos cognitivos como afectivos. Permite escuchar activamente, ponerse en el lugar del otro y responder de manera sensible. Es esencial para construir vínculos sociales basados en confianza, respeto y cooperación mutua.

Códigos:

- Comprensión emocional.
- Percepción y escucha activa.

Subcategoría 5: habilidades sociales

Las habilidades sociales permiten interactuar de forma efectiva con los demás, estableciendo vínculos de cooperación y comunicación. Incluyen estrategias para resolver conflictos, negociar y mantener relaciones interpersonales satisfactorias. Son fundamentales para integrarse en distintos contextos sociales y laborales, favoreciendo la convivencia y el trabajo en equipo.

Códigos:

- Resolución de conflictos y negociación.
- Comunicación, cooperación y sociabilidad.

Figura 1. La inteligencia emocional con sus subcategorías



Fuente: elaboración propia

La procrastinación

El estudio de la procrastinación se remonta a la psicología en el siglo XIX y principios del XX. William James es uno de los primeros en abordar el tema de la procrastinación y la convierte en un problema sobre el descuido en la psicología de la acción y el proceso de decisión. La procrastinación, a pesar de ser tocada en los cinco primeros temas de psicología, empieza a adquirir un foco en el estudio y análisis sobre el tema de la autorregulación y motivación dentro del siglo XX en adelante (Aspée et al., 2021).

En la década de 1970, la irrupción en el análisis y estudio de la procrastinación al amparo de la psicología cognitiva la posiciona como un problema de la voluntad y la conducta dominada por aspectos emocionales. En esta época, la concentración en estudios profundos sobre procrastinación se amplió. Joseph Ferrari y William McCown son dos investigadores que sentaron las bases de la definición de procrastinación como un fenómeno que centra no sólo en el análisis teórico (Ramos et al., 2017).

Durante el estudio de la procrastinación en 1980 y 1990, se analizaba desde la teoría de la autorregulación, la cual establece que se procrastina cuando hay problemas con la planificación y el control de impulsos. También, en esos años se empezaron los primeros

análisis de tipos de procrastinación, en los que se daba la clasificación de los que temen a la tarea y los que solo buscan emociones logradas a través del trabajo bajo presión. Los investigadores de la procrastinación, como Clarry Lay, lograron crear escalas para cuantificar la procrastinación, arrojando luz sobre el fenómeno de la procrastinación y sus consecuencias en la vida cotidiana (Araya et al., 2023).

La procrastinación académica se entiende como la tendencia de los estudiantes a preferir recompensas inmediatas y de menor valor, antes que beneficios más grandes a largo plazo, lo que refleja una orientación hacia el presente en lugar del futuro. Este comportamiento suele relacionarse con la ansiedad, manifestada en síntomas físicos y cognitivos como palpitaciones, temblores o preocupación excesiva. Ambas variables se han identificado como problemáticas frecuentes en el contexto universitario, tal como lo evidencia una revisión sistemática de 22 estudios, donde se concluye que procrastinación y ansiedad están vinculadas en un ciclo de causas y consecuencias que afecta el rendimiento académico (Chimoy et al., 2024).

La procrastinación se define como el aplazamiento deliberado de tareas importantes y sin justificación, incluso cuando se es consciente de las consecuencias negativas que el retraso puede causar (Hill et al., 2022). Se vincula reflexivamente al ‘descuido cognitivo y emocional’, la evitación de tareas desafiantes o tediosas y el deseo de buscar recompensas instantáneas.

La procrastinación se explica como la lucha de dos sistemas cerebrales opuestos, el sistema límbico, que busca recompensas instantáneas, y la corteza prefrontal, que controla la planificación y la inhibición de impulsos. Cuando el sistema límbico tiene el control, las personas postergan tareas a favor de actividades más placenteras (Sirois, 2023).

Se dice que la procrastinación resulta de una forma de refuerzo negativo, aprendida como un hábito. El acto de evitar trae una

sensación de alivio del estrés o la ansiedad, y eso es lo que fortalece el comportamiento de aplazamiento (Turner & Hodis, 2023).

La procrastinación está asociada con creencias irracionales y baja autoeficacia, como lo indican las afirmaciones: “Necesito sentir cierto grado de motivación para siquiera comenzar” o “No tengo suficiente tiempo para hacerlo bien.” Estas distorsiones cognitivas pueden llevar a la evitación de tareas importantes (Svarddal & Løkke, 2022).

La procrastinación también puede ser examinada como un fenómeno que surge de influencias sociales o culturales. En contextos de rendimiento extremadamente alto, los individuos pueden optar por procrastinar como una estrategia de afrontamiento para defenderse contra juicios sobre la capacidad o para proteger la autoestima (Suarez et al., 2022).

La procrastinación siempre se ha considerado un mecanismo que ayudaba en tiempos antiguos a enfocarse en una serie de objetivos de supervivencia y dejar de lado el resto. En el mundo moderno, sin embargo, se vuelve disfuncional cuando se trata de tareas importantes que no producen resultados inmediatos (Sparfeldt & Schwabe, 2024).

La procrastinación se considera una barrera para el logro académico. Está relacionada con una mala gestión del tiempo, falta de motivación intrínseca y planificación inadecuada, lo que impacta negativamente en el rendimiento de los estudiantes (Türel & Dokumacı, 2022).

De la misma manera, la procrastinación tiene que ver con el déficit en la motivación. Las personas tienden a posponer actividades cuando no ven un propósito claro o una relación significativa con sus objetivos (Fentaw et al., 2022). La procrastinación académica es el retraso intencionado de tareas, exámenes o proyectos, pese a conocer su impacto negativo en el rendimiento. Surge por falta de motivación, mala gestión del tiempo, miedo al fracaso o búsqueda de gratificación inmediata. Afecta a estudiantes de distintos sistemas

educativos y se relaciona con factores emocionales que condicionan su comportamiento académico (Ashraf et al., 2023).

El estrés de la procrastinación refleja más que desorganización: muestra deficiencias en la planificación conductual. En educación, la procrastinación académica se convierte en un obstáculo para el aprendizaje y desarrollo, afectando productividad, salud mental y emocional. Los estudiantes sufren estrés innecesario e insatisfacción vinculados a la incompetencia percibida. Superar este problema requiere enfoques holísticos que promuevan aprendizaje autorregulado, gestión estructurada del tiempo y apoyo emocional, esenciales para afrontar las causas raíz y reducir los efectos negativos de la procrastinación académica (Orco et al., 2022).

Categoría: procrastinación

La procrastinación es la tendencia a retrasar intencionalmente las actividades académicas, como estudiar, preparar exámenes o realizar tareas, aun teniendo plena conciencia de las consecuencias negativas. Implica un conflicto entre la intención de actuar y la postergación, afectando el rendimiento, la motivación y la organización del estudiante (Suárez, 2022).

Subcategoría 1: autorregulación académica

La autorregulación académica refiere al control de los propios procesos de aprendizaje, incluyendo la organización del tiempo, la disciplina para cumplir plazos y la capacidad de concentrarse. Su ausencia genera hábitos de evasión y retraso en actividades académicas esenciales.

Códigos:

- Dificultad para planificar el estudio.
- Escaso manejo del tiempo académico.
- Distracciones frecuentes durante el aprendizaje.
- Incumplimiento de metas establecidas.
- Falta de autocontrol en el entorno de estudio.

Subcategoría 2: postergación de actividades

La postergación de actividades se manifiesta en la tendencia a aplazar tareas escolares, optar por gratificaciones inmediatas y evitar compromisos académicos. Este comportamiento suele originar acumulación de trabajo, ansiedad y bajo rendimiento académico.

Códigos:

- Retraso en la entrega de tareas.
- Posposición en la preparación para exámenes.
- Sustitución de deberes por actividades de ocio.
- Acumulación de trabajos pendientes.
- Evitación de responsabilidades académicas prioritarias.

Figura 2. La procrastinación con sus subcategorías



Fuente: elaboración propia

Metodología

Este estudio se enmarca en un enfoque cualitativo de carácter básico, optando por una metodología fenomenológica hermenéutica, con un alcance descriptivo y un diseño no experimental de tipo transversal. La elección de este enfoque responde a la necesidad de comprender, desde una perspectiva educativa y subjetiva, cómo los estudiantes universitarios interpretan el papel de la inteligencia emocional en la reducción de la procrastinación. La fenomenología hermenéutica permite analizar en profundidad las vivencias, valoraciones y percepciones de los participantes sobre la manera en que las competencias emocionales influyen en la autorregulación académica y en la postergación de actividades, basándose en experiencias concretas en su vida estudiantil (Fuster, 2019).

La estrategia metodológica consistió en realizar entrevistas semiestructuradas en modalidad de focus group a una muestra conformada por veinte estudiantes universitarios de distintas carreras. Se seleccionó esta población debido a su cercanía con situaciones de procrastinación académica y su necesidad de fortalecer habilidades emocionales para gestionar mejor el tiempo y las responsabilidades.

Las entrevistas permitieron explorar libremente las interpretaciones sobre cómo la autoconciencia, la automotivación, la empatía y las habilidades sociales pueden convertirse en herramientas efectivas para enfrentar la tendencia a posponer tareas. Este diseño, al no manipular categorías, posibilita un análisis interpretativo más que estadístico (Hernández & Mendoza, 2018).

El procesamiento de la información se llevó a cabo mediante un análisis temático profundo, que permitió clasificar y codificar las respuestas a partir de categorías previamente definidas: inteligencia emocional y procrastinación. Cada categoría incluyó subcategorías con sus respectivos códigos, facilitando la identificación de patrones de sentido y significados compartidos. Además, se recurrió a una revisión documental complementaria, que incorporó literatura psicológica y educativa, artículos académicos y estudios nacionales e internacionales sobre el vínculo entre gestión emocional y hábitos académicos. El cruce entre los discursos de los entrevistados y la teoría permitió identificar convergencias, divergencias y aportes clave para comprender cómo el desarrollo de la inteligencia emocional puede reducir significativamente la procrastinación universitaria.

Resultados

En el presente apartado se presenta un consolidado de las respuestas obtenidas en las entrevistas a los estudiantes universitarios, agrupando percepciones y experiencias comunes, con el fin de interpretar sus significados en coherencia con las categorías y subcategorías de análisis establecidas.

Pregunta 1: reconocimiento de emociones

La mayoría de los estudiantes expresó que logran identificar emociones como ansiedad, estrés y nerviosismo antes de rendir un examen o entregar una tarea importante. Algunos señalaron que sienten frustración cuando no comprenden un tema o cuando no logran cumplir con los plazos establecidos. Otro grupo mencionó que reconocen estados de cansancio, pero a veces les cuesta diferenciar si se trata de fatiga física o desmotivación emocional. Pocos estudiantes destacaron que el reconocimiento de emociones les permite tomar decisiones más conscientes, mientras que otros admitieron que no siempre prestan atención a lo que sienten. En general, existe un consenso en que las emociones influyen de manera directa en su rendimiento académico. *Alineado a: autoconciencia (reconocimiento de emociones).*

Pregunta 2: control de impulsos y frustraciones

Los estudiantes afirmaron que suelen recurrir a técnicas simples para controlar impulsos, como respirar profundamente, escuchar música relajante, practicar deporte o tomar pausas breves durante las jornadas de estudio. Algunos señalaron que intentan pensar antes de reaccionar, lo que les permite manejar la frustración de forma más adecuada. Sin embargo, un grupo admitió que frente a situaciones de presión suelen enojarse, responder con irritación o incluso abandonar temporalmente la tarea. Otros reconocieron que prefieren evadir el problema mediante distracciones, lo que genera retrasos. De forma general, se observa que aquellos con mayor capacidad de autorreflexión logran mantener un comportamiento más equilibrado, mientras que los demás enfrentan dificultades constantes para regular sus emociones. *Alineado a: autorregulación (tolerancia y control).*

Pregunta 3: estrategias de automotivación

Muchos estudiantes manifestaron que establecen metas pequeñas y alcanzables como método para mantenerse motivados. Otros comentaron que utilizan recompensas personales, como permitirse un descanso o realizar una actividad recreativa tras cumplir un objetivo. Varios coincidieron en que visualizar los logros futuros, como aprobar un curso o culminar la carrera, funciona como motor de motivación. No obstante, algunos admitieron que pierden concentración con facilidad, sobre todo cuando sienten cansancio o desinterés por la materia. En ciertos casos, la automotivación se ve fortalecida por el apoyo de la familia y compañeros, mientras que en otros depende únicamente de la autodisciplina. En conjunto, se evidencia que mantener el entusiasmo es un desafío constante.

Alineado a: automotivación (responsabilidad y concentración).

Pregunta 4: empatía y vida universitaria

Los entrevistados resaltaron que la empatía les ayuda a mejorar la dinámica en trabajos grupales, ya que escuchar activamente y comprender los estados emocionales de sus compañeros genera confianza y colaboración. La mayoría destacó que ponerse en el lugar del otro reduce tensiones y facilita el cumplimiento de objetivos colectivos. Algunos señalaron que la empatía favorece la construcción de vínculos más sólidos y un ambiente de respeto. No obstante, una minoría admitió que, en ocasiones, se enfocan más en sus propios problemas y dejan de lado la comprensión hacia los demás. Pese a estas diferencias, el grupo coincidió en que la empatía es clave para una convivencia armónica en la universidad.

Alineado a: empatía (comprensión emocional y escucha activa).

Pregunta 5: habilidades sociales

La mayoría de los estudiantes enfatizó la importancia de la comunicación clara y asertiva para cumplir adecuadamente con las tareas en equipo. Algunos indicaron que la capacidad de negociar y resolver conflictos evita discusiones innecesarias y retrasos en la entrega de trabajos. También se mencionó que la cooperación fortalece la confianza entre compañeros y aumenta la motivación para cumplir con responsabilidades académicas. Sin embargo, un grupo reconoció que la timidez, la falta de iniciativa o los malentendidos pueden entorpecer la dinámica grupal. Aun así, la mayoría coincidió en que desarrollar habilidades sociales ha sido determinante para integrarse mejor en la universidad y alcanzar un desempeño más equilibrado tanto en lo académico como en lo personal.

Alineado a: habilidades sociales (resolución de conflictos y sociabilidad).

Pregunta 6: dificultades en la organización del tiempo

La mayoría admitió que carece de una planificación adecuada y suele dejar las tareas para el último momento. Algunos reconocieron que el uso excesivo de redes sociales o el entretenimiento digital afecta de manera significativa la distribución del tiempo. Otros mencionaron que factores externos, como el trabajo o las responsabilidades familiares, influyen en la dificultad para cumplir con metas académicas. Varios estudiantes dijeron que, aunque intentan establecer horarios, no siempre logran mantener la disciplina necesaria. Este comportamiento genera incumplimiento de objetivos y, en ocasiones, un aumento del estrés académico. En general, el grupo reconoció que mejorar la organización del tiempo es un reto pendiente que influye directamente en su rendimiento.

Alineado a: autorregulación académica (manejo del tiempo, incumplimiento de metas).

Pregunta 7: situaciones de postergación

Los entrevistados mencionaron que postergan con mayor frecuencia aquellas tareas que perciben como largas, aburridas o difíciles. Varios coincidieron en que prefieren realizar primero actividades sencillas o placenteras antes de enfrentar trabajos más exigentes. Algunos señalaron que suelen retrasar la preparación para los exámenes porque consideran que aún “hay tiempo suficiente”, lo que ocasiona estudiar a última hora. Otros destacaron que el miedo al fracaso o la falta de motivación son detonantes de la postergación. Aunque unos pocos afirmaron que trabajan mejor bajo presión, la mayoría reconoció que este hábito termina generando mayor estrés y resultados poco satisfactorios. La procrastinación aparece, así como un patrón recurrente en la vida académica.

Alineado a: postergación de actividades (posposición de tareas, sustitución por ocio).

Pregunta 8: actividades sustitutas

Los estudiantes coincidieron en que al procrastinar suelen reemplazar sus deberes por uso de redes sociales, ver series o salir con amigos. Algunos afirmaron que realizan actividades domésticas como una forma de justificación para no estudiar. Un grupo menor dijo que prefiere hacer deporte o dormir, considerando estas prácticas como excusas para evitar responsabilidades. Varios reconocieron que estas conductas no solo les restan tiempo, sino que generan sentimientos de culpa y ansiedad al acumularse el trabajo pendiente. Pese a ello, pocos manifestaron que estas actividades sustitutas funcionan como válvulas de escape frente al estrés académico. En conjunto, se evidencia que la distracción inmediata prevalece sobre el cumplimiento académico.

Alineado a: postergación de actividades (sustitución de deberes por ocio).

Pregunta 9: impacto de la acumulación de trabajos

La mayoría de los estudiantes señaló que la acumulación de tareas genera altos niveles de ansiedad, presión y desmotivación. Algunos afirmaron que, bajo estas condiciones, la calidad de los trabajos se ve afectada y disminuye la claridad en sus ideas. Otros reconocieron que el exceso de pendientes los obliga a trabajar de manera apresurada, lo que suele provocar errores y bajo rendimiento. Sin embargo, unos pocos estudiantes indicaron que la presión les impulsa a enfocarse y ser más productivos, aunque admitieron que esta estrategia no siempre es sostenible. En general, la acumulación fue percibida como un factor que limita el aprendizaje y afecta negativamente el bienestar emocional.

Alineado a: postergación de actividades (acumulación de trabajos pendientes).

Pregunta 10: estrategias para superar la procrastinación

Los estudiantes mencionaron diversas estrategias, como el uso de agendas, aplicaciones móviles, recordatorios electrónicos y planificación semanal para organizar su tiempo. Algunos destacaron la importancia de estudiar en grupo o pedir apoyo a compañeros para mantenerse motivados. Otros señalaron que dividen las tareas en partes más pequeñas para que sean más manejables. No obstante, varios admitieron que no poseen métodos consistentes y dependen de la presión de los plazos para actuar. Algunos expresaron que desean mejorar su disciplina personal, pero aún carecen de constancia. En general, se observa un esfuerzo por encontrar recursos de autocontrol, aunque la procrastinación sigue siendo un desafío para la mayoría.

Alineado a: autorregulación académica (estrategias de autocontrol y responsabilidad).

Conclusiones

La investigación confirmó el vínculo inverso entre la inteligencia emocional (IE) y la procrastinación académica en estudiantes de Nuevo Chimbote: mayor autoconciencia, autorregulación, automotivación, empatía y habilidades sociales se asocian con menos postergación de tareas. El enfoque fenomenológico hermenéutico y los focus groups con veinte estudiantes permitieron comprender cómo emociones como ansiedad, estrés y frustración anteceden a conductas de demora, afectando el rendimiento. Se responde al objetivo general al describir percepciones claras de que la IE opera como recurso de afrontamiento: reconocer lo que se siente, regular impulsos y sostener metas reduce la evitación, mejora la planificación y facilita decisión académica oportuna.

Respecto al primer y segundo objetivo específico, los estudiantes describieron que identifican ansiedad y cansancio antes de exámenes; controlan impulsos con respiración, pausas, música o deporte; y mantienen la motivación con metas pequeñas y recompensas. Sin embargo, reportan déficits en organización del tiempo, distracciones digitales y postergación de tareas percibidas como “largas o aburridas”, lo que deriva en acumulación de pendientes y mayor presión. Las habilidades sociales y la empatía favorecen trabajos grupales y reducen tensiones, pero la timidez o malentendidos aún generan retrasos. En suma, la autorregulación académica emerge como cuello de botella: cuando falla, la procrastinación se dispara; cuando mejora, el rendimiento y el bienestar aumentan.

En relación con el tercer y cuarto objetivo específico, los estudiantes perciben que la IE media la lucha entre gratificación inmediata y metas académicas: regula emociones, sostiene la concentración y orienta conductas hacia el largo plazo. Identificaron estrategias efectivas: agendas y apps, recordatorios, planificación semanal, dividir tareas, estudio colaborativo y apoyo entre pares;

todas viables para programas de intervención universitarios. Se recomienda institucionalizar talleres de IE (autoconciencia, regulación y automotivación), rutinas de planificación y normas de higiene digital. Así, la universidad puede reducir el círculo vicioso “estrés–postergación–bajo rendimiento” y potenciar aprendizajes significativos y bienestar estudiantil. Conclusión práctica: más IE, menos excusas; más estructura, menos caos académico.

Referencias

- Araya, L., Burgos, M., González, P., Rivera, Y., Barrientos, N., Yáñez, V., Ganga, F., & Sáez, W. (2023). Procrastination in University Students: A Proposal of a Theoretical Model. *Behavioral Sciences*, 13(2). <https://doi.org/10.3390/bs13020128>
- Ashraf, M. A., Sahar, N.-e., Kamran, M., & Alam, J. (2023). Impact of Self-Efficacy and Perfectionism on Academic Procrastination among University Students in Pakistan. *Behavioral Sciences*, 13(7). <https://doi.org/10.3390/bs13070537>
- Aspée, J., González, J., & Herrera, Y. (2021). Relación funcional entre procrastinación académica y compromiso en estudiantes de educación superior: una propuesta de análisis. *Perspectiva Educacional*, 60(1), 4–22. <https://doi.org/10.4151/07189729-vol.60-iss.1-art.1116>
- Boyatzis, R. E., Goleman, D., & Rhee, K. (2000). Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory (ECI). En R. Bar-On, & J. D. A. Parker, (eds.). *Handbook of emotional intelligence* (pp. 343–362). Jossey-Bass.
- Chavez, S., Haro, Y. M., Machaca, L. G., & Adriano, C. (2024). Emotional intelligence and academic procrastination in university students in Peru. *Ciencias Psicológicas*, 18(1). <https://doi.org/10.22235/cp.v18i1.3333>
- Chimoy, C. C., Yessmin, C. N., Montoya, P. T., & Irigoin, S. (2024). Procrastinación Académica y Ansiedad en Estudiantes Universitarios: Una Revisión Sistemática de la Literatura. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3), 9575–9598. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.12105
- Diotaiuti, P., Valente, G., Mancone, S., & Bellizzi, F. (2021). A mediating model of emotional balance and procrastination on academic performance. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.665196>
- Fentaw, Y., Moges, B. T., & Ismail, S. M. (2022). Academic procrastination behavior among public university students. *Education Research International*, (1), 1277866. <https://doi.org/10.1155/2022/1277866>
- Fuentes, S. E., Vera, V. G., Aguilar, H. M., Yglesias, L. A., Arbulú, M. A., & Alegria, C. E. (2025). Social Media Addiction and Procrastination in Peruvian University Students: Exploring the Role of Emotional Regulation and Age Moderation. *Healthcare*, 13(9). <https://doi.org/10.3390/healthcare13091072>

- Fuster, D. E. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, 7(1), 201–229. <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n1.267>
- Goleman, D. (2004). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós.
- Goleman, D., & Cherniss, C. (2024). Optimal leadership and emotional intelligence. *Leader to Leader*, (113), 7–12. <https://doi.org/10.1002/ltl.20813>
- Hamzah, N., Baharum, H., & Mohd, F. H. (2024). Emotional Analysis of the Leader in the IMAM Novel Based on Daniel Goleman's Theory of Emotional Intelligence. *Perspektif Jurnal Sains Sosial Dan Kemanusiaan*, 16(2), 88–99. <https://doi.org/10.37134/perspektif.vol16.2.8.2024>
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw Hill Education. <https://doi.org/10.22201/fesc.20072236e.2019.10.18.6>
- Hill, V. M., Rebar, A. L., Ferguson, S. A., Shriane, A. E., & Vincent, G. E. (2022). Go to bed! A systematic review and meta-analysis of bedtime procrastination correlates and sleep outcomes. *Sleep Medicine Reviews*, 66. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2022.101697>
- Jamba, A., Vidal, R., Cossio, M. A., Hernández, O., Gómez, I., & Gomez, R. (2021). Instrumentos que evalúan la inteligencia emocional en estudiantes universitarios: Una revisión sistemática. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 30(2), 68–75. <https://doi.org/10.46997/revecuatneurol30200068>
- Manrique, R. (2025). La cuestión de la inteligencia emocional. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 35(128), 801–814. <https://doi.org/10.4321/S0211-57352015000400008>
- Moreno, N. M., Roldán, B. F., Mena, I. M., Castillo, M. E., & Rodríguez, B. L. (2023). Inteligencia Emocional en el aula: Una Revisión de Prácticas y Estrategias para promover el Bienestar Estudiantil. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(2), 4731–4748. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.5683
- Nangru, L. (2024). Emotional Stability and Emotional Intelligence as predictors of Academic Procrastination among college students. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*, 2(2), 1–67.

- Orco, E., Huamán, D., Ramírez, S., Torres, J., Figueroa, L., Mejía, C. R., & Colque, W. (2022). Asociación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes peruanos de segundo año de medicina. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 41.
- Ramos, C., Jadán, J., Paredes, L., Bolaños, M., & Gómez, A. (2017). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Estudios Pedagógicos*, 43(3), 275–289. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052017000300016>
- Reategui, R., Tarrillo, D., Cordova, F., & Ramirez, C. (2022). Inteligencia emocional y procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario de Tarapoto, Perú–2021. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 15(2), 33–42. <https://doi.org/10.33339/rcsalud.1891>
- Ruiz, A. M., & Berrios, M. P. (2025). The Role of Emotional Intelligence and Frustration Intolerance in the Academic Performance of University Students: A Structural Equation Model. *Journal of Intelligence*, 13(8). <https://doi.org/10.3390/jintelligence13080101>
- Saikia, M., George, L. S., Unnikrishnan, B., Nayak, B. S., & Ravishankar, N. (2024). Thirty years of emotional intelligence: A scoping review of emotional intelligence training programme among nurses. *International Journal of Mental Health Nursing*, 33(1), 37–51. <https://doi.org/10.1111/inm.13235>
- Sirois, F. M. (2023). Procrastination and stress: A conceptual review of why context matters. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 5031. <https://doi.org/10.3390/ijerph20065031>
- Sparfeldt, J. R., & Schwabe, S. (2024). Academic procrastination mediates the relation between conscientiousness and academic achievement. *Personality and Individual Differences*, 218. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112466>
- Suárez, J. A. (2022). Teorías sobre la procrastinación y su incidencia en la gerencia educativa. *Ventana Científica*, 12(20), 18–29. <https://doi.org/10.5377/ventci.v12i20.1531>
- Svartdal, F., & Lokke, J. A. (2022). The ABC of academic procrastination: Functional analysis of a detrimental habit. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1019261>
- Türel, Y. K., & Dokumacı, O. (2022). Use of media and technology, academic procrastination, and academic achievement in adolescence. *Participatory Educational Research*, 9(2), 481–497. <https://doi.org/10.17275/per.22.49.9.2>

- Turner, M., & Hodis, F. A. (2023). A systematic review of interventions to reduce academic procrastination and implications for instructor-based classroom interventions. *Educational Psychology Review*, 35(4). <https://doi.org/10.1007/s10648-023-09838-x>
- Wei, G., & Gaik, L. P. (2022). The Relationship Between Emotional Regulation and Academic Procrastination Among University Students. *Asia Pacific Journal of Business, Humanities and Education*, 7(1), 84–104. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10124967>
- Zhang, B., Xiao, Q., Gu, J., Zhang, W., Lu, H., Zhang, J., & Han, L. (2024). The mediating role of resilience between emotional intelligence and academic procrastination in nursing undergraduates: A cross-sectional study. *Nursing Open*, 11(4). <https://doi.org/10.1002/nop2.2144>

Emotional Intelligence as a Resource Against Academic Procrastination in University Students from Nuevo Chimbote – Peru

A Inteligência Emocional como Recurso Frente à Procrastinação Acadêmica em Estudantes Universitários de Nuevo Chimbote – Peru

Freddy Bendezu Yquiapaza

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote | Nuevo Chimbote | Perú

<https://orcid.org/0000-0002-3565-6195>

freddybendez@gmail.com

Contador público colegiado y estudiante de maestría en ciencias de la educación en docencia e investigación.

María Isabel Bendezu Yquiapaza

Universidad Nacional del Santa | Nuevo Chimbote | Perú

<https://orcid.org/0009-0008-7874-6079>

isa.bendezu28@gmail.com

Licenciada en educación historia y geografía

Ingrid Janet Martínez Espinoza

Universidad Nacional del Santa | Nuevo Chimbote | Perú

<https://orcid.org/0009-0006-9080-0395>

ijme0512@gmail.com

Licenciada en educación, especialidad de educación primaria. Estudiante de maestría en ciencias de la educación en docencia e investigación.

Jhoselyn Milagro Sifuentes Bendezu

Universidad Nacional del Santa | Nuevo Chimbote | Perú

<https://orcid.org/0000-0002-3992-4150>

jhoselyn.sifuentes.bendezu@gmail.com

Licenciada en educación; especialidad: historia, geografía y ciencias sociales

Janeth Magna Davila Ayala

Universidad Nacional del Santa | Nuevo Chimbote | Perú

<https://orcid.org/0009-0000-2477-0796>

janed_24@hotmail.com

Licenciada en educación, especialidad de educación primaria. Licenciada en educación. Especial en la especialidad de discapacidad intelectual. Estudiante de maestría en ciencias de la educación en docencia e investigación.

Abstract

This chapter examines how emotional intelligence functions as a resource against academic procrastination in university students from Nuevo Chimbote (Peru). Objective: to understand student perceptions regarding the relationship between emotional competencies and task postponement. Methodology: qualitative approach, hermeneutic phenomenology, descriptive and cross-sectional design; semi-structured focus group interviews with 20 students; thematic analysis with categories and subcategories, and documentary review. Results: participants identified emotions such as anxiety and frustration before assessments; they reported self-regulation strategies (breathing, breaks, sports) and self-motivation (small goals, rewards); they recognized weaknesses in time organization and digital distractions; empathy and social skills improved collaborative work, although delays due to shyness or misunderstandings persisted. Conclusions: an inverse relationship between emotional intelligence and procrastination is confirmed; strengthening self-awareness, self-regulation, self-motivation, empathy, and social skills reduces postponement, improves planning, and favors decision-making. Workshops on emotional intelligence, planning routines, and digital hygiene nor-

ms are recommended to mitigate the stress–procrastination–low performance cycle.

Keywords: Time management; stress; emotional ability; emotional intelligence; academic procrastination.

Resumo

O capítulo examina como a inteligência emocional funciona como recurso frente à procrastinação acadêmica em estudantes universitários de Nuevo Chimbote (Peru). Objetivo: compreender as percepções estudantis sobre a relação entre competências emocionais e o adiamento de tarefas. Metodologia: abordagem qualitativa, fenomenologia hermenêutica, delineamento descritivo e transversal; entrevistas semiestruturadas em grupo focal com 20 estudantes; análise temática com categorias e subcategorias e revisão documental. Resultados: os participantes identificaram emoções como ansiedade e frustração antes de avaliações; relataram estratégias de autorregulação (respiração, pausas, esporte) e automotivação (metas pequenas, recompensas); reconheceram debilidades na organização do tempo e distrações digitais; a empatia e as habilidades sociais melhoraram o trabalho colaborativo, embora persistissem atrasos por timidez ou mal-entendidos. Conclusões: confirma-se uma relação inversa entre inteligência emocional e procrastinação; fortalecer a autoconsciência, a autorregulação, a automotivação, a empatia e as habilidades sociais reduz o adiamento, melhora o planejamento e favorece a tomada de decisões. Recomendam-se oficinas de inteligência emocional, rotinas de planejamento e normas de higiene digital para mitigar o ciclo estresse–procrastinação–baixo rendimento.

Palavras-chave: Controle do tempo; estresse; habilidade emocional; inteligência emocional; procrastinação acadêmica.