

Programa basado en autorregulación del aprendizaje para reducir la procrastinación académica en estudiantes de odontología de una universidad pública

Program based on self-regulated learning to reduce academic
procrastination in dentistry students at a public universit

Janett Clarisa Uscamaita Guzmán

juscamaitag@unjbg.edu.pe
<https://orcid.org/0000-0001-9891-5337>
Universidad Nacional Jorge Basadre
Grohmann
Tacna – Perú

Kevin Mario Laura De La Cruz

klaurac@unjbg.edu.pe
<https://orcid.org/0000-0002-7083-1825>
Universidad Nacional Jorge Basadre
Grohmann
Tacna – Perú

Elizabeth Milagros Pacci Ticona

epaccit.espg@unjbg.edu.pe
<https://orcid.org/0009-0003-4547-8905>
Universidad Nacional Jorge Basadre
Grohmann
Tacna – Perú

Claudia Edith Mejía Flores

cmejiaf@unjbg.edu.pe
<https://orcid.org/0009-0000-5266-1001>
Universidad Nacional Jorge Basadre
Grohmann
Tacna – Perú

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v7i3.6130>



Revista Latinoamericana de
Ciencias Sociales y Humanidades

Artículo recibido: 17 de febrero de 2026.
Aceptado para publicación: 01 de julio de 2026.
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

VOLUMEN VII

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v7i3.6130>

Programa basado en autorregulación del aprendizaje para reducir la procrastinación académica en estudiantes de odontología de una universidad pública

Program based on self-regulated learning to reduce academic procrastination in dentistry students at a public universit

Janett Clarisa Uscamaita Guzmán

juscamaitag@unjbg.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0001-9891-5337>

Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann
Tacna – Perú

Kevin Mario Laura De La Cruz

klaurac@unjbg.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0002-7083-1825>

Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann
Tacna – Perú

Elizabeth Milagros Pacci Ticona

epaccit.espg@unjbg.edu.pe

<https://orcid.org/0009-0003-4547-8905>

Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann
Tacna – Perú

Claudia Edith Mejía Flores

cmejiaf@unjbg.edu.pe

<https://orcid.org/0009-0000-5266-1001>

Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann
Tacna – Perú

Artículo recibido: 17 de febrero de 2026. Aceptado para publicación: 01 de julio de 2026.
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

El objetivo de esta investigación fue comprobar si un programa basado en la autorregulación del aprendizaje ayudaba a reducir la procrastinación académica en estudiantes de Odontología de una universidad pública de Tacna. Para ello, se trabajó con un enfoque cuantitativo y un diseño cuasiexperimental con grupo control y grupo experimental, aplicando un pretest y un posttest; solo el grupo experimental recibió un programa de ocho sesiones. Se evaluó a 50 estudiantes, usando la Escala de Procrastinación Académica de Fan et al., adaptada por Álvarez, y los datos se analizaron con estadística descriptiva e inferencial, incluyendo la prueba de Wilcoxon por no cumplirse la normalidad. Los resultados mostraron que en el grupo experimental la procrastinación académica bajó de forma marcada, mientras que el control del aprendizaje y la autonomía mejoraron claramente; en el grupo control, en cambio, los cambios fueron mínimos. En conclusión, el programa sí tuvo un efecto positivo y significativo, porque ayudó a que los estudiantes organizaran mejor su estudio, controlaran mejor su aprendizaje y dejaran menos tareas para después.

Palabras clave: educación superior, estudiantes universitarios, métodos de aprendizaje, estudio independiente, rendimiento académico

Abstract

The objective of this study was to determine whether a program based on self-regulated learning helped reduce academic procrastination in Dentistry students at a public university in Tacna. To achieve this, a quantitative approach and a quasi-experimental design were used, with a control group and an experimental group, applying a pretest and a posttest; only the experimental group received an eight-session program. A total of 50 students were evaluated using the Academic Procrastination Scale by Fan et al., adapted by Álvarez, and the data were analyzed using descriptive and inferential statistics, including the Wilcoxon test since normality was not met. The results showed that in the experimental group, academic procrastination decreased significantly, while learning control and autonomy improved clearly; in contrast, the control group showed minimal changes. In conclusion, the program had a positive and significant effect, as it helped students better organize their study, improve control over their learning, and reduce the tendency to delay tasks.

Keywords: higher education, university students, learning methods, independent study, academic achievement

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicado en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons.



Cómo citar: Uscamaita Guzmán, J. C., Laura De La Cruz, K. M., Pacci Ticona, E. M., & Mejía Flores, C. E. (2026). Programa basado en autorregulación del aprendizaje para reducir la procrastinación académica en estudiantes de odontología de una universidad pública. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 7 (3), 2545 – 2555.
<https://doi.org/10.56712/latam.v7i3.6130>

INTRODUCCIÓN

La procrastinación académica es una de las dificultades más frecuentes en la educación superior, porque afecta la forma en que el estudiante organiza su tiempo, aprende y se siente emocionalmente (Altamirano y Rodríguez, 2021). En la universidad, esta conducta se presenta cuando el estudiante deja para después sus tareas, estudios o evaluaciones, aunque sabe que esa demora puede causarle problemas más adelante (Angel et al., 2023). Diversas investigaciones han mostrado que la procrastinación se relaciona con más ansiedad, menor rendimiento y un peor bienestar emocional, sobre todo cuando se combina con poca confianza en las propias capacidades y con pocas estrategias para enfrentar las exigencias académicas (García-Ros et al., 2023).

Ante esta situación, la autorregulación del aprendizaje aparece como una opción importante para reducir la postergación de actividades, porque ayuda al estudiante a planificar, supervisar y evaluar su propio estudio (Aydan y Mamas, 2025). Esta capacidad significa fijar metas, revisar cómo va el avance y pensar en los resultados para poder mejorar lo que sea necesario (Aydan y Mamas, 2025). En esa misma línea, el acompañamiento pedagógico que promueve la autonomía favorece un aprendizaje más responsable y constante, mientras que la relación entre cognición, metacognición y motivación sostiene el proceso de aprendizaje autorregulado (Reeve y Cheon, 2021). Además, la literatura reciente señala que los programas basados en autorregulación ayudan a mejorar la organización del tiempo, la perseverancia y el pensamiento crítico, lo cual resulta muy útil en carreras exigentes como Odontología (Ortube et al., 2024).

La evidencia más reciente también respalda que las intervenciones centradas en la autorregulación sirven para disminuir la procrastinación académica (Turner y Hodis, 2023). En varias revisiones se ha visto que la mayoría de programas logran reducir la postergación cuando incluyen estrategias de autorregulación, manejo del tiempo y apoyo metacognitivo (Turner y Hodis, 2023). Del mismo modo, los módulos de aprendizaje autorregulado reducen la procrastinación y fortalecen habilidades académicas, y también se ha encontrado que existe una relación negativa entre las estrategias autorreguladas y la procrastinación en estudiantes universitarios (Atmojo y Widiyanto, 2024). De manera complementaria, las intervenciones de autoayuda en línea también pueden producir mejoras importantes en estudiantes universitarios (Zhou, 2023).

En el contexto nacional, esta problemática sigue presente, porque varios estudios han encontrado relación entre la procrastinación y variables como el uso de redes sociales, la motivación académica, la autoeficacia y las estrategias de aprendizaje (Flores, 2024). También se ha observado que la procrastinación se relaciona con la motivación académica y con la manera en que el estudiante organiza su aprendizaje (Tello, 2024). En la misma línea, otras investigaciones muestran que estas conductas siguen estando en los estudiantes universitarios y afectan su rendimiento (Romero, 2023). En Tacna, esta situación es todavía más importante en carreras con alta exigencia teórica y práctica, como Odontología, donde cumplir a tiempo con las tareas y regular el estudio es clave para lograr aprendizajes sólidos y un buen desempeño profesional.

Por eso, es necesario evaluar propuestas formativas que ayuden a fortalecer el control del aprendizaje y a disminuir la postergación de actividades en este grupo de estudiantes (Ortíz Espinal et al., 2024). Dentro de este marco, el presente artículo trata sobre el Programa basado en autorregulación del aprendizaje para reducir la procrastinación académica en estudiantes de Odontología de una universidad pública de Tacna, 2025, con el fin de aportar evidencia sobre la efectividad de una intervención breve, organizada y aplicada en un contexto universitario real (Aydan y Mamas, 2025). Su importancia está en mostrar que, cuando el estudiante cuenta con estrategias concretas de planificación, monitoreo y autorreflexión, puede actuar de forma más activa, responsable y con menos tendencia a postergar sus actividades (Ortube et al., 2024).

La autorregulación del aprendizaje puede entenderse como la capacidad del estudiante para planificar, controlar y evaluar su propio proceso de estudio de manera autónoma (Aydan y Mamas, 2025). En la práctica, esto significa fijar metas, organizar el tiempo, escoger estrategias adecuadas y revisar si lo que se está haciendo realmente funciona (Aydan y Mamas, 2025). Desde la tesis revisada, esta variable se entiende como un proceso que une planificación, desempeño y autorreflexión, y que además se relaciona con aspectos cognitivos, motivacionales y conductuales (Li et al., 2022). Esta idea coincide con la premisa de que fortalecer la autorregulación ayuda a mejorar el rendimiento y a reducir conductas de postergación (Aydan y Mamas, 2025).

Entre las principales teorías que explican la autorregulación del aprendizaje se encuentran la teoría del aprendizaje autorregulado, la teoría del desempeño autorregulado y el enfoque metacognitivo (Li et al., 2022). Estas propuestas coinciden en que aprender no depende solo de recibir información, sino también de controlar la motivación, regular la conducta y observar el propio avance (Li et al., 2022). En esa misma línea, la literatura reciente señala que los programas basados en autorregulación tienen efectos positivos en la organización del tiempo, la perseverancia y el pensamiento crítico, por lo que esta variable es muy importante en contextos universitarios exigentes como Odontología (Ortúbe et al., 2024).

Por su parte, la procrastinación académica se define como el retraso voluntario e innecesario de tareas, trabajos o actividades de estudio, aunque el estudiante sepa que esa demora puede afectar su rendimiento (Steel, 2007). No se trata solo de desorden, sino también de una dificultad para empezar y mantener la acción académica, muchas veces asociada con ansiedad, baja autoeficacia y miedo al fracaso (Turner y Hodis, 2023). Desde la tesis revisada, esta variable aparece como una conducta repetitiva que afecta la autorrealización académica y se expresa en la postergación de actividades (Altamirano y Rodríguez, 2021). La teoría de Steel permite entender este fenómeno como una falla central de autorregulación, mientras que los estudios recientes muestran que la procrastinación disminuye cuando se trabaja sobre la planificación, el autocontrol y la gestión emocional (Steel, 2007).

La relación entre ambas variables es clara: mientras más autorregulación existe, menor es la procrastinación académica (Atmojo y Widiyanto, 2024). La evidencia reciente muestra que los estudiantes que usan estrategias de autorregulación presentan menos postergación, mejor rendimiento y mayor capacidad para mantener el esfuerzo frente a las exigencias de la universidad (Tao et al., 2025). Por ello, en estudiantes de Odontología de una universidad pública de Tacna, un programa basado en autorregulación del aprendizaje se justifica completamente, porque puede ayudar a organizar mejor el estudio, disminuir la postergación y mejorar el desempeño académico (Ortúbe et al., 2024).

METODOLOGÍA

La investigación fue de tipo aplicada, con enfoque cuantitativo y razonamiento deductivo, porque no solo buscó explicar la teoría, sino llevarla a una acción concreta para disminuir la procrastinación académica en estudiantes de Odontología de una universidad pública de Tacna (Ortiz, 2023). Para lograrlo, se trabajó con un diseño cuasiexperimental de dos grupos, uno experimental y otro control.

A ambos grupos se les aplicó un pretest y un posttest, pero solo el grupo experimental participó en el Programa Basado en Autorregulación del Aprendizaje, que estuvo compuesto por ocho sesiones de 45 minutos. Esta forma de trabajo permitió observar los cambios antes y después de la intervención y reconocer el efecto del programa sobre la conducta procrastinadora (Hernández y Mendoza, 2023; Sánchez y Reyes, 2021).

Los criterios de inclusión fueron ser estudiante regular de Odontología, tener matrícula vigente, asistir con regularidad a clases y firmar el asentimiento informado. En cambio, se excluyó a quienes no cumplían con estas condiciones o no querían participar en el estudio.

Para medir la variable, se utilizó la Escala de Procrastinación Académica de Fan et al., adaptada por Álvarez. Este instrumento está compuesto por 16 ítems y se divide en dos dimensiones: autorrealización académica y postergación de actividades. La escala permitió ubicar a los estudiantes en niveles bajo, medio y alto de procrastinación. Además, fue revisada por expertos y evaluada en su confiabilidad, obteniéndose resultados adecuados en consistencia interna.

Para el análisis de los datos, se creó una base digital con los puntajes obtenidos en el pretest y el postest. Después se aplicó estadística descriptiva e inferencial. Primero se comprobó si los datos seguían una distribución normal y, al no cumplirse esa condición, se usó la prueba de Wilcoxon para muestras relacionadas, con el fin de identificar si después del programa existían diferencias significativas.

Además, los resultados se analizaron a partir del marco teórico y de los estudios revisados, lo que permitió valorar cuánto ayudó la estrategia a reducir la procrastinación académica y a fortalecer la autorregulación del aprendizaje (Ñaupas et al., 2018).

Población y muestra

La población estuvo formada por 127 estudiantes de la carrera de Odontología de una universidad de Tacna, matriculados en el ciclo 2025-II. De ese total, se eligió una muestra de 50 estudiantes, organizados en dos grupos de 25: el grupo experimental, que recibió la intervención, y el grupo control, que continuó con la metodología de siempre. La selección se hizo primero por conveniencia, es decir, tomando a los estudiantes que cumplían los requisitos establecidos y aceptaron participar, y luego se les distribuyó de manera aleatoria en ambos grupos.

Técnica e instrumentos

En esta investigación se emplearon dos técnicas principales: la intervención educativa y la observación directa. La intervención educativa consistió en la aplicación de la estrategia didáctica de autorregulación del aprendizaje, diseñada para fomentar el aprendizaje activo y el pensamiento crítico de los estudiantes (Hernández y Mendoza, 2023).

Por su parte, la encuesta se basó en la aplicación de un cuestionario estructurado de 16 ítems con escala tipo Likert de cinco puntos, diseñado para medir los niveles de procrastinación académica dentro de un esquema pretest–postest, lo que permitió cuantificar con precisión los cambios en ambas variables y contrastar estadísticamente los efectos del programa en el grupo experimental frente al grupo control.

Como instrumento para la intervención educativa se desarrolló un módulo compuesto por ocho sesiones de 45 minutos cada una, distribuidas a lo largo de dos meses lectivos. En cada sesión, el grupo experimental participó en dinámicas relacionadas con la autorregulación del comportamiento y del aprendizaje.

Para medir el impacto del programa basado en la autorregulación se empleó un esquema de medición antes y después de la aplicación de la intervención.

RESULTADOS

Niveles de procrastinación académica, control del aprendizaje y autonomía del aprendizaje en el pretest y postest, comparando el grupo control y el grupo experimental.

Tabla 1

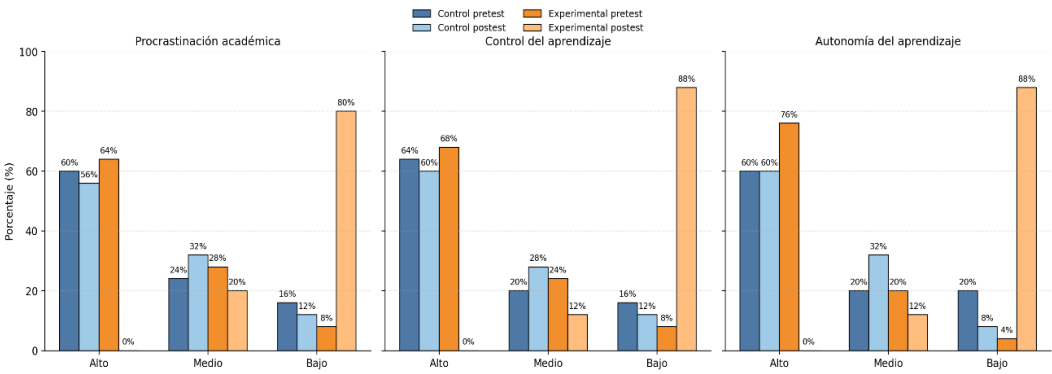
Nivel de procrastinación académica y dimensiones en el pretest y postest, según grupo (control y experimental)

Grupo	Variable	Categoría	Pretest F	Pretest %	Postest F	Postest %
Control	Procrastinación académica	Alto	15	60%	14	56%
		Medio	6	24%	8	32%
		Bajo	4	16%	3	12%
	Control del aprendizaje	Alto	16	64%	15	60%
		Medio	5	20%	7	28%
		Bajo	4	16%	3	12%
	Autonomía del aprendizaje	Alto	15	60%	15	60%
		Medio	5	20%	8	32%
		Bajo	5	20%	2	8%
Experimental	Procrastinación académica	Alto	16	64%	0	0%
		Medio	7	28%	5	20%
		Bajo	2	8%	20	80%
	Control del aprendizaje	Alto	17	68%	0	0%
		Medio	6	24%	3	12%
		Bajo	2	8%	22	88%
	Autonomía del aprendizaje	Alto	19	76%	0	0%
		Medio	5	20%	3	12%
		Bajo	1	4%	22	88%

Nota: F = frecuencia; % = porcentaje. El grupo control (n = 25) no recibió la intervención, mientras que el grupo experimental (n = 25) participó en el programa basado en autorregulación del aprendizaje. Los datos corresponden a las mediciones realizadas antes (pretest) y después (postest) de la intervención en estudiantes de Odontología de una universidad pública de Tacna, 2025.

Gráfico 1

Nivel de procrastinación académica y dimensiones en el pretest y postest, según grupo (control y experimental)



Nota: F = frecuencia. Los datos corresponden al grupo control (n = 25), que no recibió la intervención, y al grupo experimental (n = 25), que participó en el programa basado en autorregulación del aprendizaje.

Fuente: elaboración propia.

En el grupo control, casi no hubo cambios entre el pretest y el posttest. La procrastinación académica se mantuvo casi igual, y lo mismo pasó con el control del aprendizaje y la autonomía. Esto indica que, como no hubo intervención, los resultados prácticamente no cambiaron.

En cambio, en el grupo experimental sí se vio una mejora clara. La procrastinación en nivel alto bajó de 64% a 0%, y el nivel bajo subió de 8% a 80%. También mejoraron el control del aprendizaje y la autonomía, ya que el nivel alto desapareció y el nivel bajo aumentó bastante.

Es decir, el programa ayudó a reducir la procrastinación y a que los estudiantes se organicen mejor y aprendan de forma más autónoma. La prueba de Shapiro-Wilk mostró que los datos no seguían una distribución normal, porque todos los valores de significancia fueron $p < 0.001$. Por eso, no se cumplió la normalidad y fue adecuado usar una prueba no paramétrica, como la prueba de Wilcoxon, para analizar los resultados.

Tabla 2

Contraste de hipótesis mediante la prueba de Wilcoxon para muestras relacionadas

Contraste de hipótesis	Prueba	Sig.
Hipótesis general: el programa basado influye significativamente en la autorregulación del aprendizaje.	Wilcoxon para muestras relacionadas	$p < 0.001$
Hipótesis específica 1: el programa basado influye significativamente en el control del aprendizaje.		$p < 0.001$
Hipótesis específica 2: el programa basado influye significativamente en la postergación de actividades.		$p < 0.001$

Nota: Se utilizó la prueba de Wilcoxon para muestras relacionadas para contrastar la hipótesis general y las hipótesis específicas. En todos los casos se obtuvo una significancia de 0.000, menor que 0.05, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta que el programa basado influye significativamente en la autorregulación del aprendizaje, en el control del aprendizaje y en la postergación de actividades.

Fuente: elaboración propia.

Los resultados muestran que el programa sí dio resultado. En los tres casos, la significancia fue menor a 0.05, por eso se rechazó la hipótesis nula. Es decir, después de aplicar el programa, los estudiantes mejoraron su autorregulación y su control del aprendizaje, y también dejaron menos tareas para después.

DISCUSIÓN

Los resultados de esta investigación muestran que el programa basado en la autorregulación del aprendizaje tuvo un efecto positivo en los estudiantes de Odontología de una universidad pública de Tacna (Ortiz, 2023). Esto se notó en que bajó la procrastinación académica y mejoraron el control del aprendizaje y la autonomía (Hernández y Mendoza, 2023). En el grupo experimental, el nivel alto de procrastinación pasó de 64% en el pretest a 0% en el posttest, mientras que el nivel bajo subió de 8% a 80% (Sánchez y Reyes, 2021). Al mismo tiempo, también se vieron mejoras claras en el control del

aprendizaje y en la autonomía, lo que permite decir que el programa sí generó cambios positivos en la forma de actuar de los estudiantes en sus estudios (Ñaupas et al., 2018).

Estos resultados son importantes porque muestran que la procrastinación no es un problema que no se pueda cambiar (Turner y Hodis, 2023). Muchas veces, los estudiantes dejan sus tareas para después porque no organizan bien su tiempo, no tienen metas claras o no saben cómo revisar su propio estudio (Aydan y Mamas, 2025). Sin embargo, cuando reciben una estrategia basada en planificar, revisar y evaluar su aprendizaje, pueden cambiar esas conductas (Li et al., 2022). En este caso, el programa ayudó a que los estudiantes no solo dejarán de postergar sus tareas, sino que también empezaran a asumir un papel más activo y responsable en su formación (Ortubé et al., 2024).

Desde el punto de vista teórico, estos resultados coinciden con la idea de que la autorregulación del aprendizaje ayuda al estudiante a dirigir mejor su conducta académica (Li et al., 2022). Cuando el estudiante aprende a planificar lo que va a hacer, controlar cómo va avanzando y pensar sobre sus resultados, tiene más capacidad para cumplir sus tareas sin dejarlas para después (Aydan y Mamas, 2025). Por eso, la reducción de la procrastinación observada en este estudio puede entenderse como una consecuencia directa del fortalecimiento de la autorregulación (Ortiz, 2023).

Otro resultado importante fue la mejora en el control del aprendizaje (Hernández y Mendoza, 2023). Esta parte es clave porque muestra la capacidad del estudiante para seguir su propio proceso, darse cuenta de cómo está estudiando y corregir aquello que no le funciona (Sánchez y Reyes, 2021). En el grupo experimental, el nivel alto de control del aprendizaje desapareció por completo después de la intervención, y el nivel bajo aumentó bastante (Ñaupas et al., 2018). Esto indica que los estudiantes empezaron a organizar mejor sus actividades, a revisar con más cuidado su avance y a tomar mejores decisiones sobre su forma de estudiar (Aydan y Mamas, 2025).

También se encontró una mejora muy clara en la autonomía del aprendizaje (Ortubé et al., 2024). Esto quiere decir que los estudiantes no solo estudiaron más, sino que lo hicieron con más iniciativa y responsabilidad (Li et al., 2022). Un estudiante autónomo sabe qué necesita aprender, cómo hacerlo y cuándo debe corregirse (Aydan y Mamas, 2025). Por eso, el aumento de esta dimensión muestra que el programa ayudó a formar estudiantes más independientes, con mayor control sobre su propio aprendizaje y menos dependientes de la presión de otros para cumplir con sus tareas (Ortiz, 2023).

Cuando se comparan estos resultados con estudios anteriores, se observa una clara coincidencia (Turner y Hodis, 2023). A este respecto, también se ha mostrado que los programas de autorregulación ayudan a reducir la procrastinación académica (Atmojo y Widiyanto, 2024). Esto confirma que el tipo de intervención aplicada en este estudio tiene respaldo en otros trabajos y que no se trata de un resultado aislado (Tao et al., 2025). Además, a nivel nacional, estudios como los de Tello (2024), Romero (2023) y Flores (2024) refuerzan la idea de que la planificación, la motivación y la autorregulación están relacionadas con menos postergación de tareas (Flores, 2024).

En el contexto local, estos resultados son todavía más valiosos porque la carrera de Odontología exige mucha organización, responsabilidad y cumplimiento de tareas teóricas y prácticas (Ortiz, 2023). En una carrera con estas características, la procrastinación puede afectar seriamente el aprendizaje y la preparación profesional (Hernández y Mendoza, 2023). Por eso, un programa que fortalezca la autorregulación resulta útil y necesario, ya que brinda a los estudiantes herramientas concretas para mejorar su rendimiento académico (Aydan y Mamas, 2025).

También es importante destacar la diferencia entre el grupo experimental y el grupo control (Sánchez y Reyes, 2021). Mientras en el grupo experimental hubo cambios grandes y significativos, en el grupo control los cambios fueron mínimos (Ñaupas et al., 2018). Por ello, la mejora observada no fue producto del paso del tiempo ni de un cambio casual, sino del programa aplicado (Ortiz, 2023). Esta

comparación fortalece la validez de los resultados y demuestra que la intervención sí produjo una diferencia real (Hernández y Mendoza, 2023).

Además, aunque los resultados son positivos, es importante reconocer que el estudio evaluó el efecto en un periodo corto (Ñaupas et al., 2018). Por eso, sería bueno hacer investigaciones después para comprobar si estos cambios se mantienen con el tiempo (Ortiz, 2023). Aun así, los hallazgos muestran con claridad que un programa basado en autorregulación del aprendizaje puede ser una estrategia eficaz para reducir la procrastinación académica y mejorar el control y la autonomía de los estudiantes (Aydan y Mamas, 2025).

CONCLUSIÓN

En conclusión, el programa basado en autorregulación del aprendizaje tuvo un efecto positivo y significativo en los estudiantes de Odontología de una universidad pública de Tacna (Ortiz, 2023). Después de aplicarlo, la procrastinación académica bajó de manera importante y los estudiantes mostraron mejores niveles de control del aprendizaje y autonomía (Hernández y Mendoza, 2023).

Además, se confirmó que el programa fortaleció el control del aprendizaje, porque los estudiantes aprendieron a supervisar mejor sus actividades, organizarse con más orden y tomar decisiones más adecuadas sobre su estudio (Aydan y Mamas, 2025). Del mismo modo, se evidenció que el programa redujo de forma importante la postergación de actividades, lo que indica que los estudiantes dejaron de retrasar sus tareas con tanta frecuencia y empezaron a cumplirlas con más responsabilidad y a tiempo (Ñaupas et al., 2018).

REFERENCIAS

- Altamirano, C., y Rodríguez, M. (2021). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 16–28. <http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2661-67422021000300016>
- Angel, M., Cortés, F., y Codoceo, C. (2023). Relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico en estudiantes de educación superior chilenos. *Wimb Lu*, 18(1), 83–100. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/wimblu/article/view/54653>
- Atmojo, I. R. W., & Widiyanto, E. Y. (2024). The effect of self-regulated learning modules on academic procrastination and critical thinking skills of primary school teacher education students of UNS. *Mimbar Sekolah Dasar*, 11(1), 1–20. <https://doi.org/10.53400/mimbar-sd.v11i1.61178>
- Aydan, S., & Mamas, C. (2025). Self-regulated learning and students with disabilities: A mini review. *Frontiers in Education*. <https://www.frontiersin.org/journals/education/articles/10.3389/feduc.2025.1600744/full>
- Flores Núñez, M. C. Y. (2024). Estrategias de aprendizaje y procrastinación académica en estudiantes de los programas de doctorado de la Universidad Privada de Tacna, 2022 [Tesis de maestría, Universidad Privada de Tacna]. <http://hdl.handle.net/20.500.12969/3512>
- García-Ros, R., Pérez, C., y Ramírez, J. (2023). Effects of self-regulated learning and academic procrastination on well-being and academic achievement among secondary school students. *Current Psychology*, 42(3), 1954–1967. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03759-8>
- Gutierrez de Blume, A. P. (2021). Autorregulación del aprendizaje: desenredando la relación entre cognición, metacognición y motivación. *Voces y Silencios: Revista Latinoamericana de Educación*, 12(1), 81-108. <http://dx.doi.org/10.18175/VyS12.1.2021.4>
- Hernández Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2023). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw-Hill Interamericana S.A.
- Li, S., Zheng, J., Huang, X., & Xie, C. (2022). Self-regulated learning as a complex dynamical system: Examining students' STEM learning in a simulation environment. *Learning and Individual Differences*, 95, Article 102144. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2022.102144>
- Ñaupas Paitán, H., Valdivia Dueñas, M. R., Palacios Vilela, J. J., & Romero Delgado, H. E. (2018). Metodología de la investigación: Cuantitativa, cualitativa y redacción de la tesis. Ediciones de la U.
- Ortiz Espinal, N., Márquez Ángel, L. Y., Mejía, E., y Mahecha, J. (2024). La planificación, proceso fundamental en la autorregulación del aprendizaje en la educación media. *Revista Educación*, 48(1), 1–20. <https://doi.org/10.15517/revedu.v48i1.53961>
- Ortiz, F. (2023). Metodología de la investigación - Guía para el proyecto de tesis. Limusa.
- Ortubé, A. F., Panadero, E., & Dignath, C. (2024). Self-regulated learning interventions for pre-service teachers: A systematic review. *Educational Psychology Review*. <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09919-5>
- Reeve, J., & Cheon, S. H. (2021). Autonomy-supportive teaching: Its malleability, benefits, and potential to improve educational practice. *Educational Psychologist*, 56(1), 54–77. <https://doi.org/10.1080/00461520.2020.1862657>

Romero Alatrística, C. J. (2023). Estilos de crianza y autorregulación del aprendizaje en estudiantes de la carrera profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021 [Tesis de maestría, Universidad Privada de Tacna]. <https://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/3295>

Salguero-Pazos, M. R., & Reyes-de-Cózar, S. (2023). Interventions to reduce academic procrastination: A systematic review. *International Journal of Educational Research*, 121, 102228. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2023.102228>

Sánchez-Carlessi, H., & Reyes, C. (2021). Metodología y diseños en la investigación científica. Biblioteca Nacional del Perú.

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>

Tao, X., Hanif, H., & Wang, L. (2025). The effects of self-regulated learning strategies on academic procrastination and academic success among college EFL students in China. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1562980>

Tello Salgado, J. R. (2024). Relación entre procrastinación académica y uso de las redes sociales en estudiantes de medicina humana de la Universidad Privada de Tacna [Tesis de licenciatura, Universidad Privada de Tacna]. <https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/3483/Tello-Salgado-Jean.pdf?sequence=1>

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), 118–135. <https://doi.org/10.1007/s10648-023-09838-x>

Zhou, Y. (2023). Internet-based self-help intervention for procrastination among undergraduate psychology students. *Trials*. <https://link.springer.com/article/10.1186/s13063-023-07112-7>

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) .