



## V CONGRESO NACIONAL DE TECNOLOGÍA APLICADA A CIENCIAS DE LA SALUD

5, 6 y 7 de junio de 2014  
TONANTZINTLA, PUEBLA, MÉXICO

### Procastinación en salud en estudiantes universitarios del área de la salud

M. en C. Adela Alba-Leonel<sup>i</sup>, M en C. Julio Hernández Falcón<sup>ii</sup> Ing. Joaquín Papaqui Hernández<sup>3</sup>, Ing. Sirenia Pérez Cabrera<sup>4</sup>, Ing. Rubén Roa Ponce<sup>5</sup>.

<sup>1</sup>Mtra. en Ciencias Sociomédicas con énfasis en Epidemiología. Profesor de Carrera Asociado "C", Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia, UNAM.

<sup>2</sup>Mtro. en Investigación de Servicios de Salud Profesor de Carrera Asociado "C", Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia, UNAM.

<sup>3</sup>Ing. en Computación y Especialista en Estadística Aplicada, Instituto Mexicano de Seguridad Social.

<sup>4</sup>Ing. en Computación. Profesor de Asignatura "A", Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia.

<sup>5</sup>Ing. en Computación. Técnico Académico Asociado "A", Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia  
adelaalbaleonel@yahoo.com.mx

#### Resumen:

La procrastinación en salud es un factor de riesgo para las enfermedades agudas y crónico-degenerativas y/o complicaciones en general.

**Objetivo:** Evaluar la prevalencia de procrastinación en salud en estudiantes del área de la salud.

**Metodología:** Se realizó un estudio cuantitativo descriptivo, la unidad de observación fueron alumnos de las carreras: Licenciatura en Enfermería (LE), Licenciatura en Enfermería y Obstetricia (LEO) y Licenciatura en Medicina (LM); el muestreo fue no probabilístico. Se aplicó un cuestionario exprofeso "Escala de Procrastinación en Salud", con escala de Likert de cinco puntos.

**Resultados:** La muestra fue de (240 alumnos), el 65% correspondió al género femenino. El 55% de los alumnos son de la LE, 31% LEO y 13% de LM. El 56% son del 1º, el 20.4% del 7º semestre. El 100% mostro procrastinación en salud. Solo el 13% afirmo que nunca cuando tiene que ir al médico, lo deja para el último minuto, 17% afirmo que siempre se realiza los exámenes de laboratorio y gabinete con anticipación a su consulta. El 20% siempre posterga los exámenes que no le gustan: papanicolao, etc. Así mismo el 17% posterga la consulta de especialistas que no le gustan como él: ginecólogo, urólogo, etc. Solo el 13% nunca deja de asistir a su consulta cuando se empieza a sentir mal.

**Conclusiones:** La prevalencia de procrastinación en salud es alta para ser estudiantes del área de la salud, los cuales son promotores de la misma.



## V CONGRESO NACIONAL DE TECNOLOGÍA APLICADA A CIENCIAS DE LA SALUD

5, 6 y 7 de junio de 2014  
TONANTZINTLA, PUEBLA, MÉXICO

### **Introducción:**

La procrastinación es la tendencia a posponer o retrasar la finalización de una labor o tarea evitando la responsabilidad, toma de decisiones y tarea que requieren ser desarrolladas (Haycock, Mc Carthy&Skay 1998). El aplazamiento voluntario de las actividades tiene una elevada prevalencia entre el grueso de la población y se puede afirmar que el 100% en algún momento de su vida ha realizado la procrastinación.

El término procrastinación proviene de la palabra en latín *procastinare* que significa el posponer o dejar las cosas para otro día o momento.

La postergación crea arrepentimientos, lamentaciones infinitas y normalmente no hay aprendizaje de la situación para poder dejar de procrastinar, ya que esta nos evita la posibilidad de enfrentar la situación dolorosa o difícil que nos muestra nuestras debilidades y la inmadurez de la personalidad que influye en las decisiones de nuestra vida.

El postergador aunque podría parecer holgazán, perezoso o desorganizado, no siempre lo es, desea progresar pero es incapaz de moverse hasta que la presión y la fecha límite son tan inmediatas que de alguna manera sale del compromiso aunque no siempre con éxito.

Por alguna extraña razón, la salud nunca es prioridad hasta que tiene que serlo. Vamos al médico hasta que algo deja de funcionar porque vivimos inmersos en una sociedad de solución o curación, más no de prevención.

Pocas personas tienen el hábito de visitar al médico cada seis meses para hacerse una revisión de control “checkup” y así de esta forma se podrían prevenir enfermedades, por lo general vamos cuando algo está muy mal, o bien no pudimos arreglarlo con remedios caseros. Y dejamos pasar el tiempo porque



## V CONGRESO NACIONAL DE TECNOLOGÍA APLICADA A CIENCIAS DE LA SALUD

5, 6 y 7 de junio de 2014  
TONANTZINTLA, PUEBLA, MÉXICO

siempre hay otras cosas que debemos hacer antes de visitar al dentista, o al ginecólogo, o al médico, generalmente estamos acostumbrados a dejar al final aquello que aunque nos molesta lo podemos soportar.

Dado que los estudiantes universitarios tienden a procrastinar su salud; La Universidad Nacional Autónoma de México, les realiza el examen médico automatizado, el cual es una herramienta que permite conocer y monitorear el estado de salud de los universitarios.

Generalmente, los estudiantes durante el verano o vacaciones tienen el propósito de mejorar su salud, se inscriben al gimnasio para perder peso, o bien para tener una pareja, sin embargo todos estos propósitos se van perdiendo con la rutina. Una de las principales razones que dan los estudiantes para no cumplir con sus objetivos es: "no tengo tiempo". Sin embargo, la verdadera problemática es que no usan bien su tiempo, y no organizan sus listas de prioridades, y esto puede incluso acortar la calidad de vida, o inclusive llevar a ciertas enfermedades y complicaciones, las cuales se podrían evitar con exámenes de control de salud cada seis meses o bien anuales.

El exceso de confianza es una actitud muy común que puede terminar en procrastinación. El control (aparente) sobre la salud hace que nos relajemos y que no le prestemos la atención suficiente. Hasta que un día salta la alarma y nos damos cuenta que hemos perdido el control, directamente nos engañamos a nosotros mismos. Sin embargo, un estudio de la Universidad de Colorado en Estados Unidos, señala que el dejar las cosas para después y la impulsividad son conductas genéticamente relacionadas y hereditarias; ambas podrían provenir de la misma rama evolutiva, aquella que se relaciona con la habilidad para perseguir y lidiar con las metas.





## V CONGRESO NACIONAL DE TECNOLOGÍA APLICADA A CIENCIAS DE LA SALUD

5, 6 y 7 de junio de 2014  
TONANTZINTLA, PUEBLA, MÉXICO

La procrastinación se puede considerar como un proceso de inmadurez, las personas que tienden a aferrarse a la idea de vivir y actuar como un adolescente, tienden a procrastinar para “evadir” sentirse que forman parte del gremio de las responsabilidades de un adulto, pero deben tomar en cuenta que las responsabilidades personales no son enemigas de la diversión y de la salud por el contrario, con las responsabilidades hay mayor satisfacción, mejores condiciones de salud, menos enfermedades y complicaciones. Por el contrario, nos permite contar con un diagnóstico y tratamiento oportuno, para disminuir las complicaciones e inclusive la muerte prematura.

Steel, 2007 en su libro “The Procastination Equation” infiere que la procrastinación es un problema de control de impulsos, así como una adicción. El florecimiento de lo más instintivo del ser humano, alejado de su esencia espiritual e intelectual. El posponer las cosas está relacionado con la poca confianza o baja expectativa ante la “recompensa” que nos espera y a la falta de valoración de esa recompensa, es decir, la persona cree en el fondo que no se va a enfermar y cuando tenga los signos y síntomas solo debe ir a atenderse para que lo curen y no se da cuenta que en ocasiones la presencia de estos signos o síntomas sólo se da en etapas avanzadas de la enfermedad y por lo tanto hay poco o nada que hacer con respecto a su salud.

Steel también menciona que al igual que se tiene una ingesta excesiva de carbohidratos, lípidos y alcohol en forma descontrolada, sólo por mencionar algunos, estos son factores de riesgo que pueden desencadenar una serie de procesos patológicos y estos a su vez generar discapacidad o incluso muertes prematuras debido a la falta de autocontrol y/o autocuidado que es finalmente lo que se conoce como procrastinación en salud.

La procrastinación en salud entra en la clasificación de activación, debido a que esta se posterga hasta que ya no hay más remedio que atenderse por la presencia de los signos y síntomas, propios de la enfermedad y ya no le permite realizar sus actividades cotidianas. Cabe mencionar que los propios avances de la ciencia y de manera particular en materia médica han contribuido a hacer



## V CONGRESO NACIONAL DE TECNOLOGÍA APLICADA A CIENCIAS DE LA SALUD

5, 6 y 7 de junio de 2014  
TONANTZINTLA, PUEBLA, MÉXICO

pensar que se puede resolver casi todo en materia de salud; lo que en muchos casos es un elemento más a la procrastinación (para que ahora...lo voy a hacer cuando realmente lo necesite).

Otra causa de la procrastinación en salud se debe quizás a la falta de calidad de la atención, su costo o bien por miedo o temor de saber que están enfermos.

### **Metodología:**

Se realizó un estudio cuantitativo, la unidad de observación fueron alumnos de las carreras de Licenciatura en Enfermería (LE) y Licenciatura en Enfermería y Obstetricia (LEO) y Licenciatura en Medicina (LM); el muestreo fue no probabilístico. Se les aplicó un cuestionario exprofeso "Escala de Procrastinación en Salud", de 16 reactivos con escala de Liker de cinco puntos, para identificar a los procrastinadores, los datos fueron recolectados en el mes de diciembre de 2013.

Los criterios de inclusión fueron alumnos de los diferentes semestres de la LE y LEO de la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia y de LM de la Facultad de Medicina de la UNAM, criterios de exclusión: alumnos que no quisieron participar y criterios de eliminación: que no hayan respondido el cuestionario correctamente.

Se les aplicó un cuestionario exprofeso "Escala de Procrastinación", de Deborah Ann Busko modificado por Alba Leonel y Hernández Falcón, (Ver anexo 1) el cual contenía datos generales como sexo, edad, grado escolar y tipo de licenciatura y 16 reactivos específicos de procrastinación en salud con escala de Liker de cinco puntos. El instrumento puede ser aplicado de forma individual o colectiva, sin embargo este se aplicó de forma individual. El tiempo de respuesta fluctuó entre 8 a 12 minutos.



## V CONGRESO NACIONAL DE TECNOLOGÍA APLICADA A CIENCIAS DE LA SALUD

5, 6 y 7 de junio de 2014  
TONANTZINTLA, PUEBLA, MÉXICO

La información se capturó y analizó en Excel, se realizó un análisis descriptivo y relativo para cada variable de la investigación.

### **Resultados:**

Se estudiaron 240 alumnos de la LE y LEO de la ENEO y LM de la Facultad de Medicina de la UNAM; el 65% son del sexo femenino y 35% masculino. El 51.4% de los alumnos tenían entre 15 a 20 años y el 39.2% de 20 a 25 y solo el 5.4% tiene más de 25 años de edad. El 55.4% de los alumnos pertenecen a la LE, el 31% son de la LEO y el 13% a la LM.

Respecto al semestre que cursaban el 62.9% correspondió al 1º; 20.8% al 7º, un 7.5% al 3º y un 6.6% al 5º semestre.

En lo que se refiere a la escala de procrastinación en salud, se observó que el 100% de la población estudiada mostró datos de procrastinación.

Solo el 12.5% afirmó que nunca cuando tiene que ir al médico, lo deja para el último minuto, 16.7% afirmó que siempre se realiza los exámenes de laboratorio y gabinete con anticipación a su consulta.

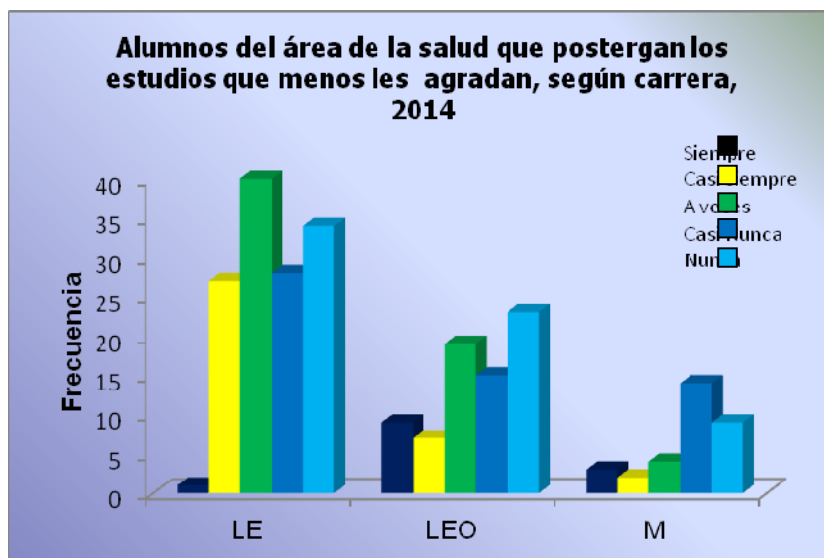
El 46.2% siempre prepara una noche anterior todos sus estudios y documentos para su cita. El 20% siempre posterga los exámenes y tratamientos que no le gustan como por ejemplo el Papanicolaou, examen rectal, etc.





## V CONGRESO NACIONAL DE TECNOLOGÍA APLICADA A CIENCIAS DE LA SALUD

5, 6 y 7 de junio de 2014  
TONANTZINTLA, PUEBLA, MÉXICO



Cabe mencionar que el 16.7% posterga la consulta de especialistas que no le gustan como son: ginecólogo, urólogo, odontólogo, etc. Solo el 12.9% nunca deja de asistir a su consulta cuando se empieza a sentir mal.

El 92% de los estudiantes inicia el tratamiento el mismo día que va a la consulta, solo el 78.5% busca ayuda cuando tiene problemas para entender las indicaciones médicas; el 85.4% trata siempre o casi siempre de completar el tratamiento de acuerdo con las indicaciones.



## V CONGRESO NACIONAL DE TECNOLOGÍA APLICADA A CIENCIAS DE LA SALUD

5, 6 y 7 de junio de 2014  
TONANTZINTLA, PUEBLA, MÉXICO



Solo el 37.5% asiste regularmente a su consulta de control o subsecuente, el 67% de los estudiantes del área de la salud tratan siempre y casi siempre de mejorar sus hábitos de vida.

Con respecto a que si invierten el tiempo necesario para conocer su padecimiento, el 32.5% respondió que a veces, pocas veces y nunca.

Solo el 74% trata de motivarse para mantener su ritmo de vida y salud y solo el 81.2% cumple con su cita, tratamiento e indicaciones de acuerdo con lo establecido. El 79% se toma el tiempo necesario para revisar las indicaciones antes de cumplirlas.

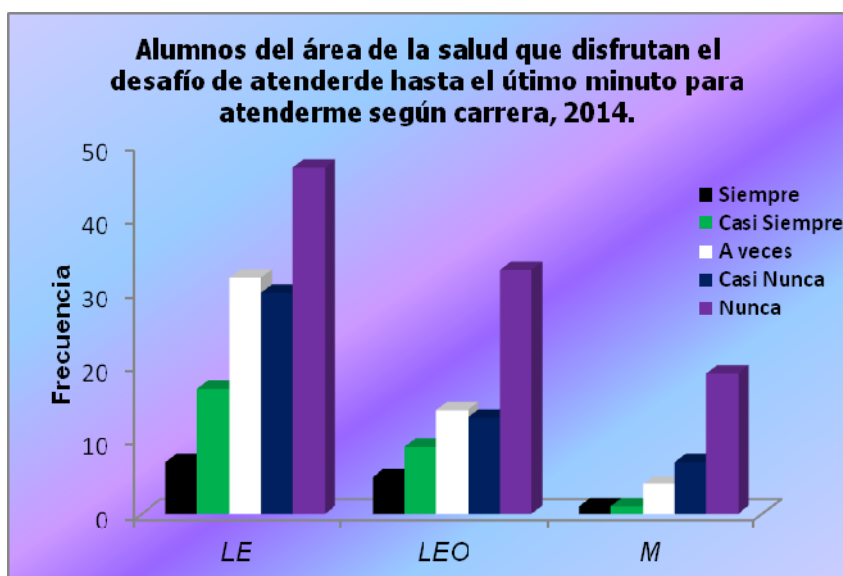
Cabe señalar que solo un 30% raramente deja para mañana lo que puede hacer hoy por su salud; sin embargo el 16% siempre disfruta del desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para atender su salud.





## V CONGRESO NACIONAL DE TECNOLOGÍA APLICADA A CIENCIAS DE LA SALUD

5, 6 y 7 de junio de 2014  
TONANTZINTLA, PUEBLA, MÉXICO



### Conclusión:

La procrastinación en salud es un fenómeno común que afecta a los estudiantes del área de la salud. Las causas de la procrastinación pueden ser diversas, sin embargo muchas de estas están relacionadas con los hábitos de estilos de vida y de medidas de autocontrol.

Los esfuerzos actuales para disminuir la procrastinación en salud están centrados en ejercer el modelo de Universidad Saludable que se desarrolla en nuestra *Alma Mater*, en la cual se aplica a todos los alumnos de primer ingreso el Examen Médico Automatizado (EMA), quizás esto es sólo una parte de la solución del problema y amerita establecer programas que mejoren las condiciones de salud de nuestros estudiantes y de esta forma puedan predicar con el ejemplo en nuestra población mexicana.



## V CONGRESO NACIONAL DE TECNOLOGÍA APLICADA A CIENCIAS DE LA SALUD

5, 6 y 7 de junio de 2014  
TONANTZINTLA, PUEBLA, MÉXICO

Por otro lado, es importante proporcionar a los estudiantes la cultura de la prevención para que practiquen las buenas costumbres como el buen comer, hacer ejercicio y de esta forma fomentar el autocuidado, teniendo así una mejor calidad de vida y de salud.

Cabe mencionar que el fenómeno de la procrastinación en salud es un factor de riesgo para las enfermedades agudas y crónico-degenerativas y/o complicaciones en general; además de que eleva los costos de atención en el individuo, familia, población y al propio sistema de salud. La procrastinación en salud no es un fenómeno menor al que hay que restar importancia; por lo que la comunidad universitaria ha y esta generando esfuerzos institucionales y solidarios para propiciar cambios en la conducta de procrastinación en salud.

Los programas de salud pueden ser sólo letra muerta, cuando no se atienden y se aplican a cada uno de los protagonistas que son los que sufren; por lo cual no debemos de dejar a un lado la cultura de la prevención y menos la tendencia a posponer nuestra salud.



## V CONGRESO NACIONAL DE TECNOLOGÍA APLICADA A CIENCIAS DE LA SALUD

5, 6 y 7 de junio de 2014  
TONANTZINTLA, PUEBLA, MÉXICO

### Anexo 1

**Cuestionario de “Escala de procrastinación en salud”**, de Deborah Ann Busko (1998) y modificado por Adela Alba Leonel y Julio Hernández Falcón.

Sexo: \_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Semestre que cursa: \_\_\_\_\_ Licenciatura en: \_\_\_\_\_

**Instrucciones.** A continuación se presentan una serie de enunciados sobre su forma de cuidar su salud, lea atentamente cada uno de ellos y responda con total sinceridad en la columna a la que corresponde su respuesta, tomando en cuenta las siguientes categorías:

- S siempre
- CS Casi Siempre.
- A veces.
- CN Pocas veces
- N Nunca

N	Pregunta	S	CS	A	CN	N
1	Cuando tengo que ir al médico normalmente la dejo para el último minuto.					
2	Generalmente me realizo los exámenes de laboratorio y gabinete con anticipación a mi visita con el médico.					
3	Cuando tengo cita con el médico, preparo lo necesario la noche anterior (carnet, resultados de exámenes de laboratorio y gabinete, etc.)					
4	Cuando me dan el tratamiento lo inicio el mismo día de la consulta					
5	Cuando tengo problemas para entender las indicaciones médicas, inmediatamente trata de buscar ayuda.					
6	Asisto regularmente a la consulta de control y subsecuentes					
7	Trato de completar el tratamiento de acuerdo con las indicaciones					
8	Postergo los exámenes y tratamientos que no me gustan (Papanicolaou, examen colón rectal, etc.)					
9	Postergo la consulta con otros especialistas que no me gustan. Ejemplo odontólogo, ginecólogo, etc.					





## V CONGRESO NACIONAL DE TECNOLOGÍA APLICADA A CIENCIAS DE LA SALUD

5, 6 y 7 de junio de 2014  
TONANTZINTLA, PUEBLA, MÉXICO

10	Constantemente trato de mejorar mis hábitos de vida					
11	Invierto el tiempo necesario para conocer lo referente a mi padecimiento.					
12	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de vida y salud					
13	Trato de cumplir con mi cita, tratamiento e indicaciones de acuerdo a lo establecido					
14	Me tomo el tiempo de revisar las indicaciones antes de cumplirlas					
15	Raramente dejo de acudir con el médico cuando empiezo a sentirme mal					
16	Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para atender mi salud.					

### Referencias:

Sobalvarro CC (2009) La toma de decisión y la procrastinación. Guatemala, Universidad de San Carlos de Guatemala. (XXXII Congreso Internacional de Psicología)

Sánchez Jero (2012) Procrastinación 101. España, Disponible en: <http://elgachupas.com>

Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure Psychological Bulletin, 2007,133(1):65-69.