

TIPOS DE FRUSTRACIÓN Y SU EFECTO EN LA PROCRASTINACIÓN EN LOS JÓVENES UNIVERSITARIOS

Types of frustration and its effect on procrastination in young university students

GUTIÉRREZ PESSOA, Amanda Aurora.

Universidad Privada Domingo Savio, Santa Cruz, Bolivia.

<https://orcid.org/0009-0000-5741-7999>

IBÁÑEZ, Nicolas Ulises.

Universidad Privada Domingo Savio, Santa Cruz, Bolivia.

<https://orcid.org/0009-0006-8608-5667>

PEDRAZA ALVAREZ, Ana Joshy.

Universidad Privada Domingo Savio, Santa Cruz, Bolivia.

<https://orcid.org/0009-0009-0251-1000>

ROMERO VACA, Luis Fernando.

Universidad Privada Domingo Savio, Santa Cruz, Bolivia.

<https://orcid.org/0009-0002-4522-9477>

Recibido: 01-octubre-2024

Aceptado: 03-febrero-2025

Como citar

Gutiérrez Pessoa, A. A., Ibáñez, N. U., Pedraza Álvarez, A. J., Romero Vaca, L. F., & Matsuka, V. (2025). *Tipos de frustración y su efecto en la procrastinación en los jóvenes universitarios*. ARANDUASS. Revista Científica Multidisciplinaria, 2(1), 1–8

Resumen

La frustración y la procrastinación constituyen fenómenos ampliamente presentes en el ámbito universitario, donde influyen de manera directa tanto en el rendimiento académico como en el bienestar emocional de los estudiantes. El objetivo de esta investigación fue analizar y comprender los distintos tipos de frustración experimentados por jóvenes universitarios durante los períodos de evaluación académica, así como determinar de qué manera estas formas de frustración influyen en la procrastinación. Se empleó un enfoque metodológico mixto con una muestra de 465 estudiantes de entre 17 y 26 años de la Universidad Privada Domingo Savio (UPDS). Los datos fueron recopilados mediante encuestas aplicadas tanto de forma presencial como en línea. Los resultados evidencian que los estudiantes sometidos a presiones académicas y expectativas poco realistas presentan una mayor tendencia a posponer tareas. Asimismo, quienes experimentan dificultades para gestionar emociones negativas derivadas de problemas interpersonales o familiares muestran niveles elevados de procrastinación. La falta de habilidades de afrontamiento, especialmente la resiliencia, intensifica este comportamiento, generando un ciclo persistente y difícil de superar. En conclusión, los hallazgos indican que la frustración impacta de manera directa en el bienestar general y en el rendimiento académico de los estudiantes. Por lo tanto, se sugiere implementar estrategias que no solo fortalezcan la gestión del tiempo y la motivación, sino que también promuevan la salud emocional y mental, con el fin de favorecer un desempeño académico más efectivo.

Palabras Clave: *frustración, procrastinación, rendimiento académico*

Abstract

Frustration and procrastination are phenomena widely present in the university environment, where they directly influence both academic performance and the emotional well-being of students. The objective of this research was to analyze and understand the different types of frustration experienced by university students during academic evaluation periods, as well as to determine how these forms of frustration influence procrastination. A mixed methodological approach was used with a sample of 465 students between 17 and 26 years old from the Domingo Savio Private University (UPDS). Data were collected through surveys administered both in person and online. The results show that students exposed to academic pressures and unrealistic expectations exhibit a greater tendency to postpone tasks. Likewise, those who experience difficulties managing negative emotions arising from interpersonal or family-related problems display higher levels of procrastination. The lack of coping skills—especially resilience—intensifies this behavior, generating a persistent and difficult-to-break cycle. In conclusion, the findings indicate that frustration directly affects students' overall well-being and academic performance. Therefore, it is



recommended to implement strategies that not only strengthen time management and motivation but also promote emotional and mental health, in order to support more effective academic performance.

Keywords: *frustration, procrastination, academic performance*

I. INTRODUCCIÓN

La frustración y la procrastinación son fenómenos frecuentes en el contexto universitario y se relacionan estrechamente con el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes. La frustración se entiende como un sentimiento desagradable que emerge cuando un objetivo no puede alcanzarse pese al esfuerzo invertido (Haykal & Izzat, 2017). De manera similar, la UNAM (2022) la describe como una respuesta emocional generada por la insatisfacción de deseos o necesidades, manifestándose en ira, molestia o decepción. En los jóvenes universitarios, las causas de frustración suelen incluir presión académica, dificultades en la adaptación universitaria, problemas financieros, desafíos en la salud mental, conflictos interpersonales, falta de claridad en metas académicas y dificultades para equilibrar las demandas académicas y personales (Borges, 2005).

Esta acumulación de frustración tiene efectos significativos en el desempeño académico. Se ha documentado que puede desencadenar hostilidad, disminuir la tolerancia emocional, afectar la motivación y concentración, incrementar la ansiedad y, en casos extremos, conducir a la deserción (Jadue, 2001; Borges, 2005). Asimismo, la frustración puede manifestarse en diversas dimensiones: emocional (DGDH-Facultad de Psicología, 2022), amorosa (Penas, 2021), laboral (Noel Lucano, 2021; García, 2018) y sexual (Quander Wooldridge, 2023; Jordan Soper, 2023), todas ellas potencialmente influyentes en la estabilidad emocional del estudiante.

García (2018) identifica cinco señales que evidencian frustración laboral dentro de una organización: una notable disminución en la productividad y calidad del trabajo, actitudes de apatía y descontento hacia la empresa, conductas inapropiadas que desafían la autoridad, descuido de normas y procedimientos —lo cual puede poner en riesgo la seguridad— y una marcada falta

de iniciativa para asumir responsabilidades o proponer ideas. Estas manifestaciones reflejan un deterioro general del compromiso y del bienestar del trabajador dentro del entorno laboral.

La procrastinación, por su parte, tiene raíces etimológicas en *procrastinare* (posponer voluntariamente) y *akerasia* (hacer algo en contra del propio juicio). Steel (2007) la define como el retraso voluntario e irracional de actividades, el cual genera insatisfacción personal. Las personas suelen procrastinar porque optan por tareas que les brindan gratificación inmediata, dejando de lado aquellas actividades cuyos beneficios se manifiestan a largo plazo (Riva, 2006, citado en Atalaya Laureano & García Ampudia, 2020). Los factores que la originan son complejos y multifactoriales. Procil Flores (2020) los clasifica en dimensiones sociodemográficas y contextuales (edad, género, estilos de crianza) y psicológicas (ansiedad, rasgos de personalidad). Redondo Mendoza (2022) propone tres grandes categorías: factores personales (gestión emocional y personalidad), sociales (entorno y uso del tiempo) y académicos (hábitos de estudio y sobrecarga académica).

La procrastinación afecta negativamente el rendimiento académico, ya que incrementa el estrés, la ansiedad, la baja autoestima y disminuye el desempeño, repercutiendo en la salud mental y la estabilidad emocional de los estudiantes (Picho Hidalgo, Quincho Cárdenas & Salaman Tito, 2020).

Por ello, comprender cómo las distintas formas de frustración influyen en la tendencia a procrastinar permite enriquecer la comprensión del bienestar universitario.

En este contexto, la presente investigación tiene como objetivo analizar y comprender los distintos tipos de frustración experimentados por jóvenes universitarios durante los períodos de evaluación académica. Este estudio busca aportar evidencia que ayude a identificar estos factores y orientar



estrategias de acompañamiento académico y emocional.

patrones significativos en los discursos de los participantes (Braun & Clarke, 2006).

II. MATERIALES Y MÉTODOS

III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

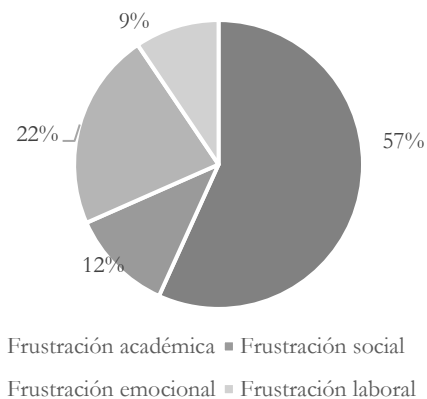
Se empleó un enfoque metodológico mixto, adecuado para obtener una comprensión integral de fenómenos que involucran variables psicológicas y experiencias subjetivas (Creswell & Plano Clark, 2018). El diseño combinó técnicas cuantitativas para identificar patrones generales y técnicas cualitativas para profundizar en las percepciones y emociones de los estudiantes.

La muestra estuvo conformada por 465 jóvenes universitarios, de entre 17 y 26 años, pertenecientes a la Universidad Privada Domingo Savio, sede Santa Cruz de la Sierra. A continuación, se presentan los hallazgos obtenidos a partir del cuestionario sobre frustración y procrastinación (2024).

La muestra estuvo compuesta por 465 estudiantes, de entre 17 y 26 años, matriculados en la Universidad Privada Domingo Savio (UPDS). La selección fue no probabilística por conveniencia, una estrategia habitual en estudios educativos y psicológicos cuando se requiere accesibilidad y disponibilidad de los participantes (Etikan et al., 2016).

Figura 1.

¿Qué tipo de frustración es más común entre los jóvenes universitarios?



Se utilizaron encuestas estructuradas aplicadas en formato físico y en línea. Los cuestionarios incluyeron escalas e ítems relacionados con:

Nota. Datos obtenidos del cuestionario sobre la frustración y la procrastinación (2024)

- Tipos de frustración (Pekrun et al., 2011).
- Niveles de procrastinación (basado en la conceptualización de Steel, 2007).
- Habilidades de afrontamiento y resiliencia (Connor & Davidson, 2003).

En relación con los tipos de frustración, el 57% (264 estudiantes) reportó experimentar frustración académica, mientras que el 22% (133 estudiantes) señaló experimentar frustración emocional. Estos resultados indican que el estado anímico de los estudiantes se ve afectado principalmente por el estrés académico y las relaciones interpersonales, tanto familiares como de pareja.

Las encuestas fueron administradas durante el período regular de evaluaciones del semestre. Previamente, los participantes recibieron información sobre los objetivos del estudio y firmaron un consentimiento informado, cumpliendo los criterios éticos establecidos en investigaciones con seres humanos (APA, 2017). La confidencialidad y el anonimato de los datos fueron garantizados en todo momento.

Figura 2.

Los datos cuantitativos se analizaron mediante estadística descriptiva e inferencial para identificar relaciones entre frustración y procrastinación, siguiendo recomendaciones estándar en investigación educativa (Field, 2018). Los datos cualitativos fueron examinados mediante análisis temático, técnica apropiada para identificar

¿Cómo influye la presión académica en la aparición de frustraciones en los jóvenes universitarios?

Nota. Datos obtenidos del cuestionario sobre la frustración y la procrastinación (2024)

Con respecto a cómo influye la presión académica en los universitarios, el 30% de los estudiantes (137 personas) indicaron que la presión académica genera procrastinación y estrés, mientras que el 28% (131 estudiantes) señaló que esta presión provoca frustración académica, procrastinación, estrés y competencia, lo cual también puede actuar como motivación para el desarrollo académico.

Tabla 1.

Gestión emocional

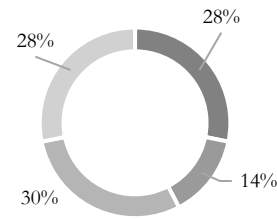
Pregunta 1. ¿Cómo afecta la frustración emocional a los jóvenes universitarios?

Variables	Valor numérico	Porcentajes
Pueden experimentar síntomas de depresión	94	20%
Se vuelven más impulsivos y emocionales	56	12%
Tienen dificultades para concentrarse en sus estudios	116	25%
Todas las anteriores	199	43%

Pregunta 2: ¿De qué manera afecta la gestión adecuada de las emociones en la reducción de la frustración en estudiantes universitarios?

Variables	Valor numérico	Porcentajes
Puede mejorar la resiliencia y la capacidad de afrontamiento	117	25%
No tiene impacto en la experiencia de frustración	43	9%
Puede aumentar la intensidad de las emociones negativas	95	21%
Depende de la personalidad y el estilo de afrontamiento de cada individuo	210	45%

Nota. Datos obtenidos del cuestionario sobre la frustración y la procrastinación (2024)



- Aumenta el riesgo de experimentar frustración académica
- Genera competencia y motivación
- Puede llevar a la procrastinación y el estrés
- Todas las anteriores

El 43% de los estudiantes (199 personas) reportaron experimentar una combinación de todos los síntomas: depresión, impulsividad y dificultades de concentración. Un 25% (116 estudiantes) indicó tener dificultades específicas para concentrarse en clase.

En cuanto a la gestión emocional y la reducción de la frustración, el 45% (210 estudiantes) consideró que depende de la personalidad y el estilo de afrontamiento de cada individuo, mientras que el 25% (117 estudiantes) señaló que se puede mejorar la resiliencia y la capacidad de afrontamiento.

Tabla 2.

Factores que contribuyen a la frustración

Pregunta 1. ¿Qué factores de estrés adicionales pueden contribuir a las frustraciones de los jóvenes universitarios?

Variables	Valor numérico	Porcentajes
Problemas financieros	147	32%
Relaciones interpersonales conflictivas	48	10%
Expectativas académicas poco realista	51	11%
Todas las anteriores	219	47%

Pregunta 2. ¿Qué papel juegan las expectativas sociales y familiares en las frustraciones de los estudiantes universitarios?



VARIABLES	Valor numérico	Porcentajes
Pueden aumentar la presión y el estrés	175	38%
Fomentan la autoestima y la motivación	77	17%
No tienen impacto en la frustración	21	4%
Depende de la situación familiar y social específica	192	41%

Pregunta 3. ¿Cuál crees tú qué es la relación entre la falta de habilidades de afrontamiento y la experiencia de frustración en los jóvenes universitarios?

VARIABLES	Valor numérico	Porcentajes
La falta de habilidades de afrontamiento aumenta la probabilidad de experimentar frustración	144	31%
Las habilidades de afrontamiento no influyen en la experiencia de frustración	50	11%
Las personas con más habilidades de afrontamiento son más propensas a experimentar frustración	74	16%
Depende de la personalidad y las circunstancias individuales	197	42%

Nota. Datos obtenidos del cuestionario sobre la frustración y la procrastinación (2024)

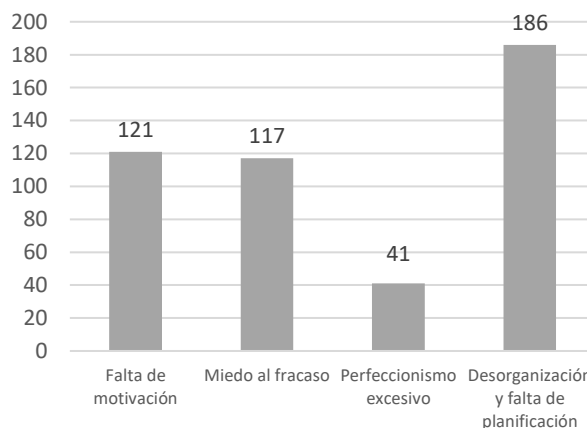
Los factores de estrés externos del entorno académico que contribuyen a generar frustración en los universitarios son reflejados en primera instancia, con 47% (219 personas) que los problemas financieros, las relaciones interpersonales conflictivas y expectativas poco realistas, son problemáticas que interfieren en el desarrollo óptimo en sus estudios. Por otra parte (147 o 32%) encuestados dicen que los problemas financieros son el principal factor externo que contribuye a su frustración.

En relación con la pregunta ¿Qué papel juegan las expectativas sociales y familiares en las frustraciones de los estudiantes universitarios?, respondieron (192 o 41%) universitarios que depende de las distintas situaciones familiares de cada individuo. En contra parte 175 (38%) contestaron que pueden aumentar la presión y el estrés, con respecto a su desempeño académico.

Analizando la relación entre las habilidades de afrontamiento con respecto a las experiencias de frustración, los encuestados respondieron que depende de la personalidad y circunstancias individuales de cada persona con (197 o 42%). Por otra parte 31% (144 personas) respondieron que las pocas habilidades de afrontamiento como ser la resiliencia aumenta el desarrollo de frustración.

Figura 3.

¿Cuál de las siguientes opciones crees que es la razón principal por la que los jóvenes universitarios procrastinan?



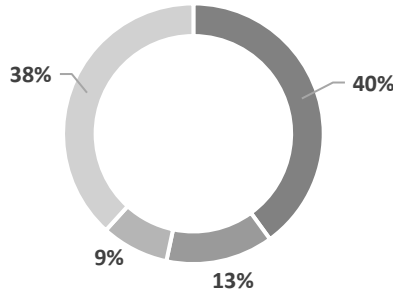
Nota. Datos obtenidos del cuestionario sobre la frustración y la procrastinación (2024)

La razón principal por que los jóvenes universitarios procrastinan es la desorganización y la falta de planificación, esto con 186 (40%) respuestas, por otra parte, la falta de motivación con (121 o 26%) repuestas, se posicionó como la segunda causante de la procrastinación en los encuestados. Estas dos variables muestran como la falta de motivación y desorganización desemboca en la falta de cumplimiento de los estudiantes en sus actividades académicas, aludiendo el miedo al fracaso en la finalización de sus trabajos.

Figura 4.



De acuerdo con tu experiencia: ¿cómo influyen las distracciones digitales, como las redes sociales y los videojuegos, en la procrastinación de los estudiantes universitarios?



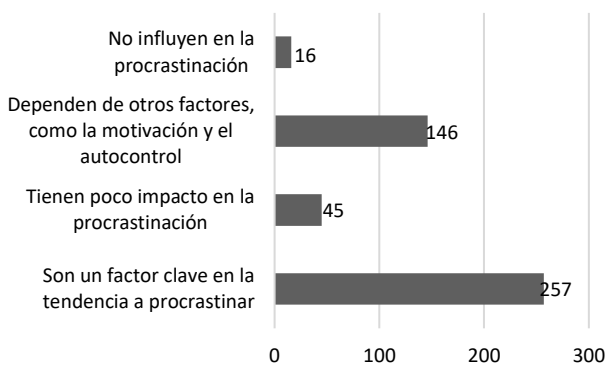
- Son la principal causa de procrastinación
- Tienen un impacto moderado en la procrastinación
- No influyen significativamente en la procrastinación
- Depende del autocontrol y la gestión del tiempo de cada estudiante

Nota. Datos obtenidos del cuestionario sobre la frustración y la procrastinación (2024)

La variable más seleccionada con 186 (40%) respuestas piensan que la principal causa de procrastinación son las distracciones digitales, como las redes sociales y los videojuegos. En contraposición opinan un porcentaje de 38% (178 personas) esto depende del autocontrol y la gestión del tiempo de cada estudiante. Este contraste destaca dos factores diferentes, uno enfocado en los factores externos y otro enfoca en las características individuales de cada sujeto.

Figura 5.

¿Qué papel juegan las creencias limitantes, como "siempre lo dejo para después", en la procrastinación de los estudiantes universitarios?



Nota. Datos obtenidos del cuestionario sobre la frustración y la procrastinación (2024)

Con 257 (55%) respuestas de los estudiantes opinan que un factor clave en la tendencia a procrastinar son las creencias limitantes, como "siempre lo dejo para después". En contraste, el (31% o 146 personas) respondieron que esto depende de otros factores, como la motivación y el autocontrol. Estas diferentes perspectivas nos indican que a pesar de que las creencias son un factor muy influyente en la procrastinación un grupo significativo de estudiantes opina que la gestión motivacional y de autocontrol es fundamental para reducir la procrastinación.

Tabla 3.

Estrategias de afrontamiento para la procrastinación
¿Qué estrategia crees que sería más efectiva para ayudar a los estudiantes a superar la procrastinación?

Variables	Valor numérico	Porcentajes
Establecer metas específicas y alcanzables	100	21%
Utilizar técnicas de gestión del tiempo	96	21%
Mejorar la autoconfianza y la autoestima	48	10%
Todas las anteriores	221	48%

Nota. Datos obtenidos del cuestionario sobre la frustración y la procrastinación (2024)

Analizando las preguntas han respondido (221 que corresponde 48%) de los encuestados, que primero se debe establecer metas claras y realistas, gestionando de manera óptima el tiempo, esto para mantener un estado anímico y una autoconfianza estable, disminuyendo así las probabilidades de procrastinar, obteniendo un rendimiento académico óptimo a largo plazo.

IV. CONCLUSIONES

La investigación reveló que los estudiantes universitarios experimentan tanto frustración



académica como frustración emocional, lo cual influye directamente en su bienestar general y en su rendimiento académico. Se observa que la frustración, independientemente de su origen, está estrechamente relacionada con la procrastinación.

Los estudiantes que presentan frustración académica, derivada de la presión por alcanzar un alto rendimiento o de expectativas poco realistas, son más propensos a posponer tareas, en parte debido al miedo al fracaso. Además, factores externos como las expectativas sociales y familiares y los problemas financieros agravan esta situación, intensificando la tendencia a procrastinar.

Por otro lado, la falta de habilidades de afrontamiento, incluyendo la resiliencia necesaria para superar los problemas, así como la dificultad para gestionar eficazmente las emociones negativas asociadas con la frustración, contribuyen a mantener un ciclo de procrastinación. Este ciclo se ve reforzado por sentimientos de desmotivación, ansiedad y desorganización, generando un círculo vicioso difícil de romper, en el cual los estudiantes tienden a permanecer en su zona de confort y evadir responsabilidades.

La frustración emocional, proveniente de conflictos interpersonales o familiares, también se relaciona con la procrastinación. Los estudiantes que enfrentan dificultades para manejar estas emociones tienden a posponer sus responsabilidades, lo que incrementa el estrés derivado de la falta de progreso y del incumplimiento de los objetivos académicos.

Estos hallazgos sugieren que la frustración, tanto académica como emocional, ejerce una influencia significativa en la procrastinación de los estudiantes universitarios. Por lo tanto, abordar este fenómeno requiere estrategias que no solo se centren en mejorar la gestión del tiempo y la motivación, sino también en promover la salud emocional y mental, fortaleciendo las habilidades de afrontamiento y la resiliencia de los estudiantes para mejorar su desempeño académico.

REFERENCIAS

American Psychological Association (APA). (2017). Ethical principles of psychologists

and code of conduct (2002, amended effective June 1, 2010, and January 1, 2017). <https://www.apa.org/ethics/code/>

Atalaya Laureano, C. y García Ampudia, L. (2020). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista De Investigación En Psicología*, 22(2), 363-378. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>

Borges, F. (2005). La frustración del estudiante en línea. Causas y acciones preventivas. *Digitum*. <http://dx.doi.org/10.7238/d.v0i7.536>

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp0630a>

Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>

Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). *Designing and conducting mixed methods research* (3rd ed.). SAGE.

DGDH-Facultad de Psicología. (8 de mayo de 2022). Trabajemos en la tolerancia a la frustración. *gaceta.unam.mx*. <https://www.gaceta.unam.mx/trabajemos-en-la-tolerancia-a-la-frustracion/>

Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1-4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>

Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). SAGE.

García, D. (5 de junio de 2018). Los 5 principales síntomas de frustración laboral dentro de una empresa. *linkedin.com*. <https://www.linkedin.com/pulse/los-5-principales-s%C3%ADntomas-de-frustraci%C3%B3n-laboral-dentro-diego-garcia/>



- Haykal, I. (5 de junio de 2017). La Teoría de la Frustración de Abram Amsel. *Psicología y mente*.
<https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-frustracion-abram-amsel>
- Jadue, G. (2001). Algunos efectos de la ansiedad en el rendimiento escolar. *Estudios Pedagógicos*. (21), 111 - 118
<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052001000100008>
- Jordan Soper. (12 de julio de 2023). Trabajemos en la tolerancia a la frustración. *promescent.com*.
<https://www.promescent.com/es/blogs/learn/sexual-frustration#:~:text=La%20frustraci%C3%B3n%20sexual%20significa%20tener,%20acceso%20a%20la%20pareja.>
- Noel Lucano, M. (26 de octubre de 2021). Los síntomas de la Frustración Laboral. *marianoellucano.com*.
<https://www.marianoellucano.com/frustracion-laboral-sintomas/#:~:text=Cuando%20hablamos%20de%20frustraci%C3%B3n%20laboral,%20ritmo%20acelerado%20de%20nuestras%20vidas.>
- Pekrun, R., Goetz, T., Frenzel, A. C., Barchfeld, P., & Perry, R. P. (2011). Measuring emotions in students' learning and performance: The Achievement Emotions Questionnaire (AEQ). *Contemporary Educational Psychology*, 36(1), 36–48.
<https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2010.10.002>
- Penas, R. (2021). Frustración: Qué es y cómo gestionarla. *somosestupendas.com*.
<https://somosestupendas.com/frustracion-que-es-y-como-gestionarla/#h-frustraci-n-amorosa>
- Picho Hidalgo, N., Quincho Cárdenas, N., y Salaman Tito, M. (2020). Procrastinación académica: una revisión descriptiva de la literatura. 13-14.
- Procil Flores, D. P. (2020). Factores asociados a la procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Escuela Académico Profesional de Psicología*. 11-13.
- Quander Wooldridge, L. (27 de enero de 2023). ¿Frustración sexual? Estos expertos explican cómo afrontarla *menshealth.com*.
<https://www.menshealth.com/es/sexo-relaciones-pareja/a42668523/sexual-frustracion-como-afrontarla/>
- Redondo Mendoza, C. E. (2022). *Factores asociados a la procrastinación académica en estudiantes universitarios: Revisión sistemática*. UNACIENCIA: Revista de Estudios e Investigaciones, 15(28), 63–82.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9151190>.
- 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>

