

La procrastinación podría influir en la salud de los universitarios

La costumbre de procrastinar o, lo que es lo mismo, dejar para más tarde lo que podrías hacer ahora, puede estar asociada al desarrollo de problemas de salud mental y física, según un estudio realizado entre universitarios suecos.

La investigación que publica Jama Network Open indica que retrasar las obligaciones se asoció a una peor salud mental posterior, con síntomas como depresión, ansiedad y estrés, o a padecer dolor incapacitante en las extremidades superiores.

También se vinculó a comportamientos poco saludables en el estilo de vida, como la mala calidad del sueño, inactividad, consumo de tabaco o alcohol; además de peores niveles de factores psicosociales de salud (mayor soledad y más dificultades económicas).

Un equipo liderado por investigadores de la Universidad de Estocolmo siguió durante casi un año los hábitos de 3.525 universitarios para observar si esta práctica estaba asociada a efectos en la salud mental y física nueve meses más tarde.

Los participantes hicieron una autoevaluación sobre cinco aspectos puntuando de uno («muy rara vez o no me representa») a 5 («muy a menudo o siempre me representa»), que se sumaban para obtener la puntuación total de procrastinación que oscilaba entre 5 y 25.

Los investigadores consideran que “teniendo en cuenta que la procrastinación es frecuente entre los estudiantes universitarios, estos resultados pueden ser importantes” para mejorar la comprensión de su salud.

EFE