

LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

ACADEMIC PROCRASTINATION

Jorge Trisca Martínez

Universidad de Morelos, México

trisca@um.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0002-0712-7042>

RESUMEN

El artículo trata sobre la procrastinación, que es el acto de posponer o aplazar tareas importantes. La procrastinación es común entre estudiantes y adultos, y puede afectar negativamente el rendimiento académico, la autorregulación, la autoeficacia y la autoestima. Algunas razones para procrastinar incluyen la pereza, la búsqueda de perfección, la influencia de las redes sociales, el miedo al fracaso y la falta de concentración. Las investigaciones señalan que existen dos tipos de procrastinadores, los pasivos y los activos. A partir de esto, se sugieren algunas estrategias para lidiar con la procrastinación, tales como dividir las tareas en partes más pequeñas, establecer tiempos exclusivos para cada actividad y utilizar técnicas como el Pomodoro. En conclusión, aunque la procrastinación puede ser perjudicial, es posible manejarla y mejorar la calidad de vida.

Palabras clave: procrastinación, estudiantes universitarios, autoestima, autoeficacia, rendimiento académico

ABSTRACT

The article discusses procrastination, which is postponing or putting off important tasks. Procrastination is common among students and adults and can negatively affect academic performance, self-regulation, self-efficacy, and self-esteem. Some reasons for procrastination include laziness, the pursuit of perfection, the influence of social networks, fear of failure, and lack of concentration. Research indicates that there are two types of procrastinators: passive and active. Some strategies are suggested to deal with procrastination, such as dividing tasks into smaller parts, setting exclusive times for each activity, and using techniques such as Pomodoro. In conclusion, although procrastination can be detrimental, managing it and improving the quality of life is possible.

Keywords: procrastination, college students, self-esteem, self-efficacy, academic performance

Introducción

Según el origen del término, procrastinar proviene del latín procrastina-

re, que significa diferir o aplazar. En otras palabras, procrastinador es toda persona que tiende a dejar para el último momento

sus compromisos y tiene diferentes motivos que justifican tal aplazamiento. Es curioso que en la filosofía griega ya se trataba este asunto. Se denominaba *akrasia* y se trataba de develar el misterio de por qué elegimos hacer otra cosa en lugar de aquello que, evidentemente, es lo mejor para nosotros (Perry, 2012). O sea, no es un asunto nuevo, ya que desde la antigüedad la humanidad ha tenido que tratar con la procrastinación.

A partir de revisar la investigación sobre la procrastinación para guiar a los terapeutas que tratan a personas que sufren problemas asociados con el retraso de sus compromisos cotidianos, Rozenental y Carlbring (2014) sostienen que la procrastinación es una falla generalizada de autorregulación que afecta aproximadamente a una quinta parte de los adultos y a la mitad de la población estudiantil. El problema es que, en la literatura en general, suele insinuarse o señalarse directamente que ser un procrastinador es sinónimo de persona despreocupada, perezosa o irresponsable. Y, por supuesto, todos estos epítetos no dejan bien parado a nadie delante de los demás. Pero, además, si eres procrastinador y tienes una conciencia sensible, no sería extraño que te asalten sentimientos de culpabilidad por este “pecado” que lesionará invariable y sutilmente las endeble columnas que sostienen tu alicaída autoestima. En efecto, Klassen et al. (2008), presentan una investigación sobre la procrastinación en 456 estudiantes universitarios canadienses y afirman que los altos niveles de procrastinación académica están relacionados de manera inversamente proporcional a la autoeficacia de los estudiantes para la autorregulación y a la baja autoestima.

Sin embargo, tengo buenas noticias para ti. No todo es tan malo como pa-

rece. Si bien la procrastinación afecta a personas de todas las edades, es posible sobrevivirla. Si eres estudiante, este artículo es para ti, porque nos concentraremos específicamente en analizar cómo controlar la procrastinación académica.

¿Eres procrastinador? No todo está perdido

¿Eres procrastinador? Bien, no eres el único. El 89% de 456 estudiantes encuestados por Klassen et al. (2008) se definieron a sí mismos como procrastinadores, reportando que malgastan más de una hora procrastinando por día. Actualmente, se sabe que la procrastinación ocupa más de una cuarta parte de los días laborales de la mayoría de las personas en el área de economía (Chen et al., 2020). En pocas palabras, muchas personas sufren de procrastinación. Desde luego no se trata de consolarnos porque existen muchas personas procrastinadoras, pero está claro que el problema es más abarcante de lo que imaginamos y, sin embargo, el mundo sigue andando. Lo preocupante es que este comportamiento se está agudizando por el ajetreteado ritmo de vida y las exigencias que caracterizan a la sociedad en la que nos toca vivir (Chen et al., 2020). En efecto, todos somos de alguna manera procrastinadores y esto tiene que ver con el tipo de vida que elegimos. Con todo, has de saber que en algunos casos hasta puede ser bueno procrastinar un poco. Lo explicaré más adelante. Pero vayamos al meollo del asunto.

La procrastinación se refiere a la demora intencional de un curso de acción previsto a pesar de la conciencia de los resultados negativos de dicha demora. La procrastinación a menudo conduce a un rendimiento insatisfactorio, ansiedad, niveles más bajos de autorregulación

y autoeficacia, control deficiente del tiempo y dificultades en el aprendizaje en línea (Abdullah, 2020). Incluso, la procrastinación puede ser un obstáculo que no permita la práctica continuada del ejercicio físico tan necesario a partir de la contingencia. Del mismo modo, la procrastinación tiene un impacto nega-

tivo sobre el rendimiento. También se la asocia con una salud mental pobre (Argiropoulou y Vlachopanou, 2022; Rozental y Carlbring, 2014)

Conviene examinar en primer lugar cómo sucede la procrastinación y, para entenderlo rápidamente, nada mejor que una representación gráfica (ver Figura 1).

Figura 1

Representación gráfica del círculo vicioso de la procrastinación



Nota. Imagen tomada de walkreadandwrite.com

Como puedes observar, la procrastinación surge cuando por diferentes razones no acometemos la tarea que tenemos por delante y nos sugerimos a nosotros mismos dejarla para más adelante. En entrevistas a estudiantes universitarios de ingeniería de cuatro instituciones de la India, Gurumoorthy y Kumar (2020) recogieron información sobre las razones más influyentes que llevan a los estudiantes a procrastinar: (a) la pereza, (b) la perfección en la tarea (es decir no entregar la tarea porque percibes que le falta algo para que quede excelente), (c) la influencia de las redes sociales, (d) no ser reconocido por sus esfuerzos, (e) el miedo a hacer un trabajo desconocido

(por lo tanto, es mejor no hacer nada que arriesgarse a fracasar y quedar como un tonto) (Ferrari y Tice, 2000), (f) la falta de concentración, (g) el exceso de tareas (que para ser justos, a veces los profesores cargamos innecesariamente de tareas a los estudiantes), (h) sentir que puedes terminar la tarea en el último minuto, (i) razonar que la tarea no es importante para tu futuro y, finalmente, (j) transitar por un estado depresivo.

En mi práctica docente he podido observar que la procrastinación se nutre de varias razones a la vez. Por ejemplo, procrastinar es una típica estrategia utilizada por los estudiantes en línea. Sabiendo que tienen tiempo para entregar

sus requisitos académicos, van dejando correr el tiempo y acaban realizándolos casi sobre el vencimiento del plazo de entrega. Como resultado, los trabajos hechos a las apuradas e irreflexivamente suelen tener escaso valor creativo o su calidad tiende a ser pobre (Picardo Joao et al., 2005). La consecuencia natural es la desmotivación, lo cual arrastra al estudiante a postergar nuevamente las tareas porque causan desagrado en cuanto a sus resultados. Por ende, se crea un círculo vicioso casi insuperable.

En definitiva, es evidente que la procrastinación y la falta de interés son las principales razones para no administrar el tiempo con eficiencia (Gurumoorthy y Kumar, 2020). Por lo tanto, se impone reflexionar seriamente en los motivos personales que te conducen a este desempeño deficiente.

Si eres procrastinador, tengo buenas noticias para ti

Se estima que aproximadamente entre el 70% y el 80% de los estudiantes universitarios han reportado experiencias de procrastinación crítica (Rozental y Carlbring, 2014). Suele ser común entre los estudiantes universitarios de 17 a 20 años (García Martínez y Silva Payró, 2020). No obstante, la ciencia ha venido en nuestra ayuda. En la actualidad, hay un tipo de procrastinación que se encuentra más asociada con factores ajenos a la actividad académica propiamente dicha, tales como el uso de internet o la incursión en las redes sociales (Flores Mejía et al., 2019). Lo interesante es que estas prácticas no tienen incidencia directa en la procrastinación pasiva, la que suplanta la actividad que debe hacerse por otra más placentera e inútil porque está totalmente desvinculada de la tarea obligatoria. En realidad, pareciera que

los jóvenes estudiantes suelen llevar adelante sus actividades desde una perspectiva de “multitarea”; es decir, realizan varias actividades al mismo tiempo (Flores Mejía et al., 2019). O sea, técnicamente hablando, no están procrastinando.

Hoy por hoy, a los procrastinadores se los puede clasificar de varias maneras (García Martínez y Silva Payró, 2019). Existen estudios en los cuales se ha hecho una distinción sustancial dividiendo a los procrastinadores en dos tipos: los tradicionales “pasivos” y los denominados procrastinadores “activos” (Chun Chu y Choi, 2005; Zanjani et al., 2020). Mientras que el comportamiento de la procrastinación tradicional es autoperjudicial en términos de indecisión y parálisis mental, la “procrastinación activa” es una forma positiva de procrastinación en la que los procrastinadores deciden deliberadamente retrasar una acción, con la intención de llegar a una situación en la que prefieren trabajar bajo presión y donde el tiempo sea un aliado (Ayala Ramírez et al., 2020; Hen y Goroshit, 2020; Suárez Perdomo y Feliciano-García, 2020); por lo tanto, no desarrollan estrés con actividades a largo plazo (Ayala Ramírez et al., 2020; Hen y Goroshit, 2020). Por esto es que algunos autores (Chowdhury y Pychyl, 2018), al examinar la validez del constructo “procrastinación activa”, consideran que no es procrastinación, porque se nutre de una construcción heterogénea que refleja una combinación de retraso intencional y de excitación, elementos ausentes en la procrastinación tradicional.

Cómo convivir con tu procrastinación

No es fácil dejar de procrastinar, pero se pueden hacer algunas cosas para mejorar este hábito que puede resultarte

odioso. En primer lugar, debes reconocerlo procrastinador y esto puede ayudar a mejorar la situación y a llevarte mejor contigo mismo.

Además, tienes que descubrir qué tipo de procrastinador eres. Si eres un procrastinador crónico o “pasivo”, sería vital que consideres visitar a un especialista. Importa comprender las fuentes psicológicas de tu procrastinación (Hen y Goroshit, 2020) y encontrar formas realistas de hacerle frente. Ahora bien, puede ser que tu procrastinación sea del tipo al que Perry (2012) define como especial y positiva: la procrastinación estructurada. En este tipo de procrastinación no es que el sujeto no hace nada y pierde su tiempo. Por el contrario, se especializa en reemplazar la actividad obligatoria por otra que pueda ser de utilidad y no imprescindible. La ventaja de la procrastinación estructurada es que se realizan actividades que nunca se harían si no fuera porque se procrastina una actividad que urge realizar.

Por otra parte, la procrastinación estructurada puede beneficiar a una persona perfeccionista. Se ha demostrado que el perfeccionismo es un precursor de la procrastinación pasiva (Coutinho et al., 2022), por lo cual es conveniente acostumbrarse a dar por finalizada una tarea imperfecta. La tarea cumplirá su misión frente a los demás. Y nadie sabrá en realidad cuál era el nivel de calidad que se había autoimpuesto el sujeto para su realización. En consecuencia, lo mejor para vencer el perfeccionismo es entregar la tarea tan pronto como evalúes que está medianamente aceptable.

Hay algunos beneficios que surgen como producto de la procrastinación estructurada. A veces cuando no realizas una tarea a tiempo resulta que, “mágicamente” y por cuestiones que escapan

a tu control, dicha tarea ya no es necesaria y desaparece la obligación, lo que significa que te has ahorrado una buena cantidad de tiempo al no realizar una tarea innecesaria.

Otro aspecto positivo de procrastinar —rara vez señalado— es que dilatar la consecución de las actividades te permite pensar mejor y generar nuevas ideas con respecto a la tarea a terminar. Para que esto funcione efectivamente, te sugiero que cargues con un anotador para escribir allí tan pronto como puedas las ideas que se te ocurran. Paralelamente, esta práctica actuará como un aliciente para comenzar a realizar cuanto antes la actividad postergada.

Los procrastinadores estructurados tienden a ser humildes (Perry, 2012). No les agrada perjudicar a otros, de tal forma que siempre cumplen sus tareas cuando hay otras personas que pueden ser directamente perjudicadas por su procrastinación.

Dicho de otro modo, la procrastinación no es una virtud; por lo tanto, es bueno esforzarse para mejorar la conducta al respecto. Pero tampoco es el peor defecto del mundo. Se trata pues, de ser conscientes de su existencia en nuestras vidas y aprender a convivir con ella sin que tome el control de nuestras decisiones.

Algunas soluciones prácticas

Generalmente, el hecho de dejar las tareas para el final estaría indicando que te sientes abrumado por el tamaño o la complejidad del requisito. Para solucionar esto, lo mejor es empezar dividiendo la tarea en partes o dedicando tiempos exclusivos. El dividir una tarea grande en partes más pequeñas permite abordar y concretar un gran desafío más fácilmente. Por otra parte, al alcanzar

pequeñas metas, se produce una satisfacción de logro que te motivará para encarar la siguiente actividad con un ánimo renovado. Un procedimiento práctico para organizar lo anterior es llevar una lista de tareas, pero lo importante es poder ir tachando las tareas concretadas. Hay muchas aplicaciones tecnológicas que pueden ayudarte con esto. No es muy conveniente anotar muchas tareas porque puede ocurrir que no cumplas con todas, lo cual puede arrastrarte al desánimo, pero conforme vayas adquiriendo experiencia verás que esto es muy útil para ir controlando paulatinamente la procrastinación.

Otra táctica interesante de lidiar con la procrastinación es adjudicar un tiempo de realización para cada actividad. Una de las técnicas que me ha ayudado mucho es el Pomodoro. La técnica Pomodoro es una forma de mejorar la gestión del tiempo para las actividades. Fue desarrollada por Francesco Cirillo a finales de los ochentas. Se basa en utilizar un cronómetro para dividir tu tiempo en intervalos fijos llamados Pomodoros. Pomodoro tiene una duración de 25 minutos de actividad, seguidos de cinco minutos de descanso. Cuando se acumulan cuatro periodos Pomodoros consecutivos, puedes tomar un descanso más largo (15 minutos) para que puedas atender al celular, otras cuestiones o simplemente descansar. Lo importante es acostumbrarse a trabajar con los Pomodoros. Al principio cuesta, pero pronto verás que usarlos para estudiar, por ejemplo, es una manera muy buena de

aprovechar el tiempo. Para usar un Pomodoro online, que a su vez se combina con tareas a realizar, puedes visitar la siguiente dirección web: <https://pomodorotimer.online/es/>

Conclusiones

Sintetizando, si no padeces una procrastinación crónica —en cuyo caso sería aconsejable buscar ayuda externa—, aplica los consejos desarrollados en este texto. Hoy sabemos que la procrastinación puede deberse a diferentes factores, por lo cual es prioritario descubrir sus causas en nuestro caso particular y cuánto nos afecta en nuestra cotidianidad. De hecho, es bueno regular la procrastinación, porque la dificultad para cumplir con los plazos dentro de un marco de tiempo específico parece estar relacionada con una salud mental pobre y una disminución de la satisfacción con la vida en general. De modo que si somos procrastinadores consuetudinarios sería esencial tomar las medidas que estén a nuestro alcance para mejorar nuestra calidad de vida. Finalmente, recuerda que es importante que tengamos vida y que la tengamos en plenitud (Juan 10:10). La procrastinación puede estar quitándote la posibilidad de disfrutar de la vida, por lo cual es importante que hagas algo al respecto. Para ello, nada mejor que confiar en la promesa bíblica de que en Cristo todo es posible (Filipenses 4:13). Apoyados en esta promesa y con las herramientas de las cuales disponemos hoy, eliminar o manejar adecuadamente la procrastinación ya no es un objetivo inalcanzable.

Referencias

- Abdullah, M. N. L. Y. (2020). The influence of self-regulation processes on metacognition in a virtual learning environment. *Educational Studies*, 46(1), 1–17. <https://doi.org/10.1080/03055698.2018.1516628>
- Argiropoulou, M.-I. y Vlachopanou, P. (2022). The role of psychological distress as a potential route through which procrastination may confer risk for reduced life satisfaction. *Current Psychology*, 41(5), 2860–2867. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00739-8>

- Ayala Ramírez, A. S., Rodríguez Díaz, R. Y., Villanueva Quispe, W., Hernández García, M. y Campos Ramirez, M. (2020). La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos. *Muro de la Investigación*, 5(2), 40–52. <https://doi.org/10.17162/rmi.v5i2.1324>
- Chen, Z., Zhang R., Xu, T., Yang, Y., Wang, J. y Feng, T. (2020). Emotional attitudes towards procrastination in people: A large-scale sentiment-focused crawling analysis. *Computers in Human Behavior*, 110(2), Artículo 106391. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106391>
- Chowdhury, S. F. y Pychyl, T. A. (2018). A critique of the construct validity of active procrastination. *Personality and Individual Differences*, 120, 7–12. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.08.016>
- Chun Chu, A. H. y Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245–264. <https://doi.org/https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>
- Coutinho, M. V. C., Menon, A., Ahmed, R. H. y Fredricks-Lowman, I. (2022). The association of perfectionism and active procrastination in college students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 50(3), Artículo e10611. <https://doi.org/10.2224/sbp.10611>
- Ferrari, J. R. y Tice, D. M. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*, 34(1), 73–83. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1999.2261>
- Flores Mejía, J. G., Acuña Villavicencio, J. K. y Velázquez Gatica, B. (2019, 18-22 de noviembre). *Procrastinación académica y uso de redes sociales virtuales en estudiantes universitarios*. [Ponencia]. XV Congreso Nacional de Investigación Educativa, Acapulco, México. <https://bit.ly/3hZk0R6>
- García Martínez, V. y Silva Payró, M. P. (2019). Procrastinación académica entre estudiantes de cursos en línea. Validación de un cuestionario. *Apertura*, 11(2), 122–137. <https://doi.org/10.32870/Ap.v11n2.1673>
- García Martínez, V. y Silva Payró, M. P. (2020). Interacción con internet y procrastinación de estudiantes universitarios de cursos en línea. En L. Habib Míreles (Coord.), *Tecnología, diversidad e inclusión: repensando el modelo educativo* (pp. 45–53). Adaya Press. <https://bit.ly/38ojkBv>
- Gurumoorthy, R. y Kumar, N. S. (2020). Study of impactful motivational factors to overcome procrastination among engineering students. *Procedia Computer Science*, 172, 709–717. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2020.05.101>
- Hen, M. y Goroshit, M. (2020). The effects of decisional and academic procrastination on students' feelings toward academic procrastination. *Current Psychology*, 39(2), 556–563. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9777-3>
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L. y Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 915–931. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2007.07.001>
- Perry, J. (2012). La procrastinación eficiente. Urano.
- Picardo Joao, O., Escobar Baños, J. C. y Balmore Pacheco, R. (2005). *Diccionario enciclopédico de ciencias de la educación*. Centro de Investigación Educativa, Colegio García Flamenco. [http://www.insumisos.com/lecturasinsumisos/Diccionario enciclopédico de Educacion.pdf](http://www.insumisos.com/lecturasinsumisos/Diccionario%20enciclop%C3%A9dico%20de%20Educaci%C3%B3n.pdf)
- Rozental, A. y Carlbring, P. (2014). Understanding and treating procrastination: A review of a common self-regulatory failure. *Psychology*, 5(13), 1488–1502. <https://doi.org/10.4236/psych.2014.513160>
- Rozental, A., Forsell, E., Svensson, A., Forsström, D., Andersson, G. y Carlbring, P. (2015). Differentiating procrastinators from each other: A cluster analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 44(6), 480–490. <https://doi.org/10.1080/16506073.2015.1059353>
- Suárez Perdomo, A. y Feliciano-García, L. (2020). Influencia del perfil de procrastinación activa en el rendimiento académico del alumnado de ciencias de la educación. *Bordón: Revista de Pedagogía*, 72(3), 157–170. <https://doi.org/10.13042/Bordon.2020.73642>
- Zanjani, S., Yunlu, D. G. y Shapiro Beigh, J. N. (2020). Creative procrastinators: Mapping a complex terrain. *Personality and Individual Differences*, 154, Artículo 109640. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109640>



Recibido: 2 de noviembre de 2023
 Revisado: 9 de noviembre de 2023
 Aceptado: 14 de noviembre de 2023