

FACULTAD DE HUMANIDADES

Escuela Académico Profesional de Psicología

Trabajo de Investigación

**Procrastinación académica: una revisión
descriptiva de la literatura**

Nataly Stefany Picho Hidalgo
Nicole Stefany Quincho Cárdenas
Monica Rocio Salaman Tito

Para optar el Grado Académico de
Bachiller en Psicología

Huancayo, 2020

Repositorio Institucional Continental
Trabajo de investigación



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

Resumen

Este artículo de revisión bibliográfica tuvo como objetivo recopilar artículos científicos originales para obtener información acerca de los factores asociados y síntomas que conllevan a procrastinar en el ámbito académico. En cuanto a la metodología, los trabajos referenciales tomados se destacan por su veracidad científica, pues fueron recabados de bases virtuales auténticas como Scielo, Ebsco Host, ResearchGate, Dialnet y ScienceDirect. Estos contienen un rango temporal de cuatro años, cuyo contenido se encuentra en los idiomas español e inglés. El presente trabajo contiene dos ejes temáticos: factores asociados y síntomas. Ambos están alineados a la procrastinación en el ámbito académico y la población de estudio de las investigaciones recabadas fueron estudiantes. Diversos autores coinciden en que la procrastinación genera consecuencias físicas y psicológicas sobre la salud, entre las que resaltan la ansiedad, estrés, malestar emocional, bajo rendimiento académico, sensación de fracaso, depresión, baja autoestima, autoculpa, problemas de sueño, etc. Por otro lado, también se encontraron factores asociados que interfieren en la aparición de la dilatación académica como la gestión de tiempo, la relación negativa entre la procrastinación y la edad, rasgos de personalidad, factores contextuales. Entre ellos encontramos la influencia de familiares y pares, exposición a las drogas o alcohol. Así también se halló factores intrínsecos como la motivación, interés, proyecciones, etc.

Palabras clave: Rasgos de personalidad, Procrastinación, Ansiedad, Estrés, Regulación Emocional, Salud.

Abstract

The present article of bibliographic revision has the objective of compiles original scientific studies to get information about the associated factors and symptoms that take to the action of procrastination in the academic aspect. In the methodology, the referential works have obtained to emphasize scientific truthfulness. Since were obtained from authentic virtual bases such as

Scielo, EbscoHost, ResearchGate, Dialnet, and ScienceDirect; the content has a time range of four years, in Spanish and English languages. The two main themes are Associated Factors and Symptoms, which are focused on procrastination in the academic aspect and, the population's study of the research collected was students. Several authors agree that procrastination generates consequences in physical and psychological health, among which they highlight: anxiety, stress, emotional distress, low academic performance, feeling of failure, depression, low self-esteem, self-blame, sleep problems, and others. Moreover, it was found associated factors interfering in academic procrastination, such as time management, personality traits, and negative connotation with age. The contextual factors, among which we find the influence of family members and others, exposition to drugs and alcohol; we also found intrinsic factors such as motivation, interest, projections, and others.

Keywords: Personality Traits, Procrastination, Anxiety, Stress, Emotion Regulation, Health.

Introducción

La procrastinación conlleva a tomar decisiones para evitar actividades que deberíamos realizar. Todo eso a pesar de saber que las consecuencias a largo plazo serán perjudiciales. Ello nos lleva a cuestionarnos la razón de la procrastinación si tenemos como premisa que sus consecuencias no nos convienen. Consideramos entonces que la siguiente declaración del autor responde a dicho cuestionamiento. Menciona que al procrastinar las personas evitan emociones desagradables. Con base en eso, la procrastinación es comparada con la conducta de embriagarse o comer compulsivamente al alegar que son estrategias que a corto plazo producen sentimientos agradables pero que no son los más oportunos (Pychyl, 2017).

Una investigación realizada entre estudiantes universitarios peruanos consigna los siguientes datos: la población estudiantil de Ingeniería Empresarial y Ciencias de la Comunicación registran el mismo porcentaje: 45 %, que representa la cantidad de estudiantes

que tienden a procrastinar. Por su parte, los estudiantes de Enfermería y Marketing tienen porcentajes menores, de 30 % y 32 %, respectivamente. Dichos porcentajes se muestran inversamente proporcionales al nivel y carga académica (Mejía, Ruiz-Urbina, Benites-Gamboa y Pereda-Castro, 2018).

De acuerdo a los resultados de la investigación, la edad es un determinante para medir las tasas de procrastinación estudiantil, pues los estudiantes de 25 años o más son propensos a procrastinar menos que los estudiantes más jóvenes. El promedio de procrastinación de los estudiantes de mayor edad es de entre 14 y 6.30 puntos más bajo. A esto se suma que mientras el 37 % de la población juvenil procrastina, solo el 27 % de los mayores presenta esa conducta (Rodríguez y Clariana, 2017).

Este artículo de revisión bibliográfica tiene como objetivo recopilar artículos científicos originales para obtener información acerca de los factores asociados y síntomas que conllevan a procrastinar en el ámbito académico.

Metodología

Para la realización de este artículo se llevó a cabo una búsqueda bibliográfica en cinco bases de datos electrónicas: Scielo, Ebsco Host, *ResearchGate*, Dialnet y *ScienceDirect*. El término empleado para realizar la búsqueda fue: procrastinación académica. Los criterios de inclusión fueron: artículos en el idioma español e inglés, artículos científicos originales y de revisión descriptiva de la literatura. Se descartaron los artículos publicados antes de 2016 y aquellos que tienen como objetivo la validación y estandarización de pruebas psicométricas. Se trabajó con 15 artículos, los cuales fueron analizados mediante un proceso de extracción de información. Con base en dicha información se elaboró una síntesis de los aspectos más relevantes. Para su estudio se consideraron dos categorías de análisis: los factores asociados y los síntomas referidos a la procrastinación en el ámbito académico.

Resultados

Factores asociados a la procrastinación académica

En relación a la gestión del tiempo como factor para la procrastinación, distintos autores coincidieron en que se da una relación directa. En ese sentido se evidenciaron dichas premisas debido a que encontraron que el comportamiento procrastinador se debió en gran medida al poco interés por parte de los estudiantes para la planificación y la gestión de su tiempo. Esto sucedió a causa de un defecto dentro del proceso de autorregulación que impidió el uso de manera idónea de su tiempo (Barraza y Barraza, 2019).

Por otro lado, también relacionaron el factor de la gestión del tiempo a la postergación de actividades académicas, al comprobar que los estudiantes que tenían horas reducidas de estudio mantenían promedios académicos menores en comparación con los estudiantes que hacían lo contrario (Mejia, Ruiz-Urbina, Benites-Gamboa y Pereda-Castro, 2018). Del mismo modo, los motivos para la postergación de las tareas o actividades académicas se atribuyeron a la falta de gestión adecuada de tiempo de dichos estudiantes (Gil, Rafael De Besa y Garzón, 2020).

La premisa de la administración adecuada del tiempo coincidió con la afirmación de que las tendencias a diferir las estrategias de aprendizaje dadas o sugeridas a los estudiantes se relacionaron con la innecesaria postergación y dilatación de su tiempo (Muñoz-Olano y Hurtado-Parrado, 2017). Sin embargo, se halló una postura discordante a las antes mencionadas. Esta sostuvo que la causa principal de la procrastinación en los estudiantes se debió a la interacción y predominio de las emociones personales de los sujetos frente a las tareas que se les pidió cumplir. Ellos excluyen de este modo la falta o inadecuada inversión de su tiempo como factor relevante para la postergación de actividades académicas (Moreta-Herrera, Durán y Villegas, 2018).

No obstante, como se evidencia, se encontraron más autores que relacionan la gestión del tiempo con la procrastinación académica. En este sentido se encontró también que los estudiantes que invierten la mayor parte de su tiempo en medios electrónicos como páginas y sitios web poco productivos académicamente tuvieron altos índices de procrastinación, pues se inclinaban por actividades que les generan recompensas satisfactorias inmediatas. Esto ocasiona la postergación de sus responsabilidades académicas y por ende la malversación de su tiempo (Ramos-Galarza, et al., 2017).

La procrastinación está relacionada con diferentes factores que intervienen en la ejecución a tiempo de las actividades académicas de los estudiantes. Estos factores se dan porque la procrastinación tiene que ver directamente con la motivación y la calidad de aprendizaje. Por eso si una persona o —en este caso— un estudiante se encuentra motivado, realiza sus actividades con gusto y voluntad, pues esto le genera satisfacción. Por el contrario, un estudiante poco motivado tenderá a evitar de todas las maneras posibles la realización de sus tareas, lo que conlleva a la permanencia de la procrastinación que ocasiona dificultades en el desarrollo de sus actividades (Mejía, Ruiz-Urbina, Benites-Gamboa y Pereda-Castro, 2018).

Otras investigaciones refieren que la procrastinación y la motivación varían dependiendo de si es autodeterminada o no. Es decir si los estudiantes realizan sus actividades por el hecho de lograr un objetivo y no necesariamente porque disfrutan de dicha actividad. Entonces están desarrollando o predomina en ellos la motivación extrínseca. A pesar de no ser la ideal, ayuda a que presenten menos conductas dilatorias (Rodríguez y Clariana, 2017).

La motivación juega un papel muy importante en el proceso o desarrollo de la procrastinación. Moreta-Herrera, Durán y Villegas (2018) explicaron que hay diversas razones que contribuyen en la disminución de la motivación del estudiante y, por lo tanto, retrasan la entrega a tiempo de sus actividades. Entre ellas están la percepción del estudiante, ya que este las puede considerar difíciles, aversivas, insignificantes e, incluso, no encontrar recompensas

significativas o lo necesariamente valiosas para su ejecución y entrega. A esto se suma la inapropiada gestión de tiempo personal, pues normalmente no mantienen una agenda diaria y se realizan las actividades a cualquier hora del día. Las emociones reducen la capacidad de sobrellevar los impulsos teniendo en cuenta la recompensa o postergación de actividades. Desde esta perspectiva, la supresión de emociones incide considerablemente en la propagación de la procrastinación. Es así como incita en la aparición de emociones negativas, inhibiendo las emociones positivas que potencian el accionar de la motivación.

Además del estrés, la procrastinación académica en muchas ocasiones puede provocar problemas de salud, dificultades emocionales, ansiedad y demás afecciones al bienestar integral de la persona. Pero lo más preocupante es que en algunos casos este fenómeno psicológico induce a una conducta suicida. Por lo tanto vendría a ser un factor de riesgo. Sin embargo existen factores protectores: es así como la regulación emocional toma un papel muy importante para contrarrestar dichos constructos, pues propicia mecanismos que pueden estar involucrados en dicha relación (Gómez-Romero, et al., 2020).

En una investigación realizada por Brando-Garrido et al. (2019) se identificó componentes relacionados con la procrastinación en algunos rasgos de personalidad vinculados especialmente con la organización, planificación y autorregulación para la indagación de objetivos y metas. Así, se observó que esos tres factores eran, por decirlo de alguna manera, el motor de la gestión de tiempo. Así también se manifiesta la conexión entre la procrastinación y gestión de objetivos. En dicho estudio se señaló que este fenómeno psicológico está relacionado al miedo al fracaso y aversión de las actividades estudiantiles. Asimismo se relaciona con los bajos niveles de aprendizaje y autoeficacia académica.

Por otro lado, las actividades lúdicas que rodean a los estudiantes fueron uno de los factores que promovieron la procrastinación estudiantil (Yarlequé, et al., 2016). Concordando con dicha idea aludieron que las gratificaciones obtenidas a corto plazo por las actividades

mencionadas fueron preferidas por los estudiantes a las actividades académicas que producen recompensas a futuro (Rodríguez y Clariana, 2017).

A ello se sumó que los constantes reforzadores del medio dadas a las conductas de procrastinación generaron la instalación que dicha conducta. Eso debido a que no obtuvieron consecuencias aversivas y, por el contrario, las consecuencias fueron placenteras (Gil-Tapia y Botello-Príncipe, 2018). Así lo comprobó la investigación que concluyó que los estudiantes con mayores tendencias a la procrastinación eran aquellos que empleaban de forma excesiva los recursos tecnológicos conectados a Internet con fines sociales y lúdicos. Otros factores contextuales encontrados que se correlacionaron directamente con la procrastinación académica fueron los niveles socioeconómicos bajos y el estilo de crianza permisivo (Ramos-Galarza, et al., 2017).

Se halló también que los factores intrínsecos influyen en la conducta procrastinadora. Es así como se destacó el perfeccionismo, el cual refirió la reiterada revisión y cambio de las actividades académicas por temor al fracaso. Esto a su vez originó que la tarea encomendada no se llegara a terminar hasta el último momento. Otro hallazgo importante fue que la baja confianza en las habilidades académicas manifestadas por los estudiantes generan expectativas bajas respecto a ellos mismos, lo que a su vez originó tendencias a procrastinar en el ámbito académico (Gil, De Besa y Garzón, 2020).

La valoración que le asignaron los estudiantes a las tareas representó un factor importante para la postergación de las actividades académicas. Así, la descalificación de las tareas encomendadas, el menosprecio de las recompensas junto con las habilidades pobres para la regulación conductual de los estudiantes fueron determinantes para dicha relación (Moreta-Herrera, Durán y Villegas, 2018). De modo similar encontraron que las conductas negativas — desgano, pereza y falta de motivación personal— produjeron el aplazamiento en el

cumplimiento de sus tareas educativas. Es así como concluyeron que la procrastinación estuvo relacionada de forma inversa con el bienestar psicológico (Yarlequé, et al., 2016).

La autorregulación cognitiva fue considerada un pilar importante para la gestión de las conductas procrastinadoras. Es decir, demostraron que regular las conductas de estudio promovió el aprendizaje y la atención sostenida, mientras una inadecuada regulación retrasó el inicio de las actividades académicas (Ramos-Galarza, et al., 2017). De modo similar, la autorregulación emocional produjo resultados positivos para culminar con las actividades académicas, pues el control y transformación del malestar emocional generó el cambio de la percepción negativa de la tarea, disminuyendo de este modo la tendencia a la procrastinación (Gómez-Romero, et al., 2020). A modo de conclusión, asumieron que la carencia de autorregulación emocional y cognitiva se relaciona con la propensión al aplazamiento de las responsabilidades académicas (Garzón y Gil, 2017).

Las estrategias y habilidades metacognitivas se relacionaron con la eficiencia y compromiso para el cumplimiento organizado, satisfactorio y oportuno de las actividades que se propusieron. Así también hizo que los estudiantes se motivaran por el cumplimiento del logro de sus objetivos y no por el placer (Rodríguez y Clariana, 2017). De esa manera se comprobó que la estructuración cognitiva con base en el compromiso y análisis de prioridades fue un factor determinante para la instauración o erradicación de la procrastinación académica (Moreta-Herrera, Durán y Villegas, 2018).

Otro de los factores que incidieron en la procrastinación es la edad. Se halló que la población joven fue más propensa a postergar sus actividades académicas en comparación con la de mayor edad. Llegaron a la conclusión de que los estudiantes que se encontraban por culminar su bachillerato y comenzar con sus estudios superiores universitarios presentaban mayores índices de procrastinación (Gil, De Besa y Garzón, 2020). En ese sentido también se encontró una investigación que aseveró que los estudiantes de género masculino de menor edad

y con hábitos de estudio irregulares tendían a postergar sus deberes estudiantiles (Mejía, Ruiz-Urbina, Benites-Gamboa y Pereda-Castro, 2018).

Se encontró que algunos rasgos de personalidad predominantes en los estudiantes determinaron una relación positiva con el aplazamiento de las actividades educativas. Es así como la impulsividad —específicamente la toma de decisiones inmediatas poco razonadas— fue considerada una determinante para la procrastinación crónica y el rendimiento académico deficiente (Muñoz-Olano y Hurtado-Parrado, 2017). Asimismo la carencia de la planificación y autorregulación inherentes en los rasgos impulsivos y los pensamientos intrusivos fueron evidenciados como antecedentes genéticos que predispusieron la conducta procrastinadora.

Otro de los rasgos de personalidad analizados fue el neuroticismo, que está relacionado con bases afectivas negativas preponderantes y, por ende, se catalogó como predecesor para la aparición de la procrastinación académica. Así, dicho rasgo fue considerado como un factor de riesgo. A ello añadieron otros rasgos de personalidad presentes en los sujetos considerados factores protectores. Se llega así a la conclusión de que los rasgos de personalidad fueron relevantes para considerar la predisposición de un constructo como fue la procrastinación (Dominguez-Lara, Prada-Chapoñan y Moreta-Herrera, 2018). Sin embargo surgió una postura contraria a la mencionada para la que el neuroticismo no interfirió en la aparición de los hábitos de dilatación académica, pues la ansiedad presentada por los estudiantes ante la culminación y/o realización de sus deberes académicos postergados no se relacionó con el aplazamiento (Matrángolo, 2018).

En tanto a los rasgos de personalidad opuestos relacionados con la procrastinación académica se encontró la extroversión e introversión. Así pues, se halló que la extroversión se encontraba estrechamente ligada a la impulsividad, rebeldía, hostilidad y la percepción de que las tareas dejadas eran imposiciones. Por ese motivo las consideraron aversivas y presentaron conductas evitativas. Los estudiantes con rasgos de personalidad introvertidos, por su parte,

prescindían de la energía para realizar sus deberes y se encontraron con actitudes pesimistas de desgano que retrasan el inicio de las tareas y dilatan su desarrollo (Matrángolo, 2018). De modo similar se encontró que los hombres presentaron rasgos temerarios, de búsqueda de riesgos y de querer anteponerse frente al control y/o autoridad. Representaron características de procrastinación mientras que las mujeres mostraron rasgos de emociones negativas como la inmovilidad, pereza y el temor a cometer errores. Todo ello también se atribuyó a la postergación de sus actividades académicas (Dominguez-Lara y Campos-Uscanga, 2017).

Por otro lado, los estados anímicos inherentes a los rasgos de personalidad fueron considerados imprescindibles para la predicción de la procrastinación. Ello llevó a que concluyeran en que la recurrente postergación de las actividades académicas se debe a la desregulación emocional. En este sentido aseguraron que la aparición de emociones negativas genera la quietud e inmovilidad y, en simultáneo, cohibe las emociones consideradas positivas, pues son la motivación para generar conductas productivas (Moreta-Herrera, Durán y Villegas, 2018).

La procrastinación académica ha ocasionado que los estudiantes se hayan presionado para cumplir con los requerimientos y deberes estudiantiles en corto tiempo. Esto ha generado una acumulación y presión externa e interna para culminar a tiempo con sus actividades con los consiguientes estragos en su salud mental, pues el malestar producido fue asociado al estrés y ansiedad (Brando-Garrido, et al., 2019).

Sin embargo, otra postura refirió que los estándares normales del estrés no son un efecto directo originado por la procrastinación. Se consideró que el verdadero inconveniente fue la baja tolerancia por parte de los estudiantes para soportar el estrés. Es decir, se debió a los niveles inferiores de predisposición emocional inherente para la planificación y gestión de actividades (Moreta-Herrera, Durán y Villegas, 2018). En otra investigación se resaltó la aparición de la ansiedad en el proceso de la realización de la tarea. Esto representó la causa de

la postergación de la actividad por evitación que, a su vez, fue relacionado con niveles bajos de autorregulación emocional (Matrángolo, 2018).

La conciencia fue considerada como una característica de la personalidad que influye en gran medida en la aparición de la procrastinación académica. Esto es debido a que la intención decidida por parte de los estudiantes por la importancia que le atribuyeron al cumplimiento oportuno de sus deberes. También a que razonaran con tranquilidad sobre las consecuencias y beneficios de sus actos. Esas fueron las conductas determinantes para evitar la dilatación y postergación de sus tareas estudiantiles. Así, consideraron que el hábito de la conciencia fue un factor protector para la procrastinación (Rodríguez y Clariana, 2017).

Se encontraron rasgos conductuales coincidentes en las clasificaciones de la tipología procrastinadora. El del tipo arousal es el que retrasó sus deberes hasta las últimas instancias con la premisa de que obtendría mejores resultados bajo presión. Es decir, mientras experimenta emociones intensas de riesgo. En el tipo evitativo, por su parte, fue consciente de sus limitaciones y/o posibilidades académicas que considera limitadas, lo cual ocasionó que temiera enfrentarse al fracaso. Dichas características, a su vez, fueron relacionadas con niveles bajos de autoestima y confianza presentes en el alumno (Rodríguez y Clariana, 2017). En esta misma línea se realizó una diferenciación de tres tipos de estudiantes que aplazaban sus actividades con base en sus conductas procrastinadoras: los que presentaban un rendimiento académico bajo debido a la ineficacia de sus trabajos; los que fueron influenciados por sus compañeros, tenían características impulsivas, temerarias y buscaban la excitación; y aquellos que eran temerosos e inseguros (Gil, De Besa y Garzón, 2020).

Síntomas de la procrastinación académica

Teniendo en cuenta datos estadísticos, la procrastinación es un comportamiento prevaleciente en estudiantes universitarios. De acuerdo a los estudios realizados, se estima que entre un 80 % y 95 % de jóvenes estudiantes acogen conductas dilatorias en el transcurso de

su carrera universitaria. Un 75 % de dicha población se cataloga a sí misma como procrastinadores y otro 50 % manifiesta retrasar el tiempo de dedicación a los estudios. Dicho estudio se realizó hace solo 3 años y, si lo vemos desde esa perspectiva, se encontró datos muy alarmantes. Al ser la procrastinación una conducta desadaptativa, causa respuestas negativas al estudiante. Estos son malestar emocional, bajo rendimiento académico, ansiedad, estrés, sensación de fracaso, etc. (Rodríguez y Clariana, 2017).

Así también en otro estudio se encontró que aproximadamente el 50 % de estudiantes que procrastinan llevan consigo consecuencias nada positivas respecto a la calidad de vida que mantienen y al desarrollo de su aprendizaje. Entonces podemos atribuir otras dificultades que causa ese constructo al bienestar integral, social y mental de la persona. En este caso depresión, baja autoestima, ansiedad, competencia percibida, autoperdón y autoculpa, problemas de sueño e, incluso, se ve relacionado con el suicidio (Gómez-Romero, et al., 2020).

Este fenómeno psicológico trae consecuencias directas en el rendimiento académico, la salud mental y bienestar integral en general (Matrángolo, 2018). De acuerdo a lo descrito se destaca que mientras los estudiantes posterguen sus actividades académicas designadas por el docente presentarán mayores niveles de ansiedad.

Un estudio realizado con anterioridad encontró que la razón principal de la procrastinación era el desagrado, el seguimiento de pautas, etc. En comparación, un nuevo estudio revela también que no solo esos factores intervienen en la procrastinación, sino también invade la pereza, el sentimiento de incomodidad y demás acciones, lo que lleva a realizar dependencia de las tareas y actividades académicas.

Este fenómeno mantiene una realidad diferente y variante en cuanto a la perspectiva de cada persona de la realización de trabajos. En el ámbito educativo y universitario se presentan diferentes consecuencias no agradables y negativas acerca del rendimiento y salud física y psicológica de los estudiantes (Ramos-Galarza, et al., 2017).

Los estudiantes que tienden a ser procrastinadores sufren de alguna manera cuando dicho fenómeno se manifiesta en su conducta, pues llegan a sentir culpa, vergüenza, tensión y malestar por el propio hecho de no haber ejecutado sus trabajos a tiempo. Todo ello afecta considerablemente el bienestar integral del estudiante y trae consigo consecuencias negativas como el estrés, depresión, trastornos de sueño, bajo rendimiento escolar, impuntualidad, problemas de personalidad, etc. (Moreta-Herrera, Durán y Villegas, 2018).

Así también la procrastinación se relaciona con el estrés académico. Como ya se mencionó, genera síntomas físicos, psicológicos y conductuales: fatiga, dolor de cabeza, somnolencia, depresión, tristeza, dificultades de concentración e irritabilidad (Barraza y Barraza, 2019).

La procrastinación académica tiene un papel importante con respecto a la deserción académica universitaria y la salud física y mental. Esto es debido a que los estudiantes se dejan influenciar por factores externos como las amistades, desarrollo de otras actividades y poca importancia a las tareas que deben realizarse con prioridad (Garzón y Gil, 2017).

A lo largo de las jornadas escolares y universitarias se observó que los estudiantes no cuentan con recursos para manejar el estrés. Esto que afecta considerablemente su bienestar psicológico limita el desarrollo de sus actividades y el desenvolvimiento en el aula de clases o carrera universitaria (Ramos-Galarza, et al., 2017).

Cuando la procrastinación supera los niveles de normalidad se convierte en procrastinación crónica y lleva al estudiante a un extremo con respecto al manejo de su tiempo y emociones. La cronicidad está relacionada con comportamientos poco o nada saludables, la disminución del ejercicio físico, ausencia de hábitos alimenticios, trastornos de sueño y demás características. Todo eso deteriora el estado de salud del estudiante y retrasa la búsqueda de tratamiento, lo que le lleva a presentar altos niveles de estrés y lo hace proclive a sufrir de depresión y ansiedad (Gil-Tapia y Botello-Príncipe, 2018).

Discusión

Distintos autores consideran la administración del tiempo como la causa principal para la procrastinación. En este sentido se halla que la autorregulación impide el uso de manera idónea del tiempo y, por ende, se da la procrastinación académica (Barraza y Barraza, 2019). Las horas reducidas de estudio y promedios académicos bajos se relacionan de forma positiva con la dilatación académica (Mejía, Ruiz-Urbina, Benites-Gamboa y Pereda-Castro, 2018). Los estudiantes que invierten la mayor parte de su tiempo en medios electrónicos tienen altos índices de procrastinación (Ramos-Galarza, et al., 2017). Evadir las estrategias de aprendizaje sugeridas a los estudiantes y emplear su tiempo en otras actividades provocan la postergación de sus deberes relacionados al ámbito estudiantil (Muñoz-Olano y Hurtado-Parrado, 2017). Sin embargo, otra investigación tiene una posición distinta, pues afirma que la causa subyacente es la interacción y predominio de las emociones personales de los estudiantes frente a las tareas y no a la inadecuada inversión de su tiempo (Moreta-Herrera, Durán y Villegas, 2018). Frente a ello consideramos que se debería realizar una investigación para evidenciar la predisposición emocional de los estudiantes para adquirir hábitos en la gestión del tiempo. Ello nos ayudaría a excluir las variables y determinar si la causa principal se relaciona con las emociones o esta es independiente a la administración del tiempo.

La procrastinación tiene una relación directa con la motivación y calidad de aprendizaje, pues la poca motivación o su falta conlleva a los estudiantes a presentar dificultades en el desarrollo de sus actividades (Mejía, Ruiz-Urbina, Benites-Gamboa y Pereda-Castro, 2018). Distintos autores coinciden con dicha afirmación. Agregan además que hay diferentes razones que contribuyen con la disminución de dicho componente psicológico, lo cual retrasa la efectividad de actividades. El estudiante considera que no son lo suficientemente valiosas, son difíciles de realizar, entre más expresiones que carecen de respaldo y denotan ineficiencia en sus actividades (Moreta-Herrera, Durán y Villegas, 2018). Otro factor

importante es el estrés, pues causa diversas complicaciones en el bienestar integral del estudiante, quien se encuentra diariamente expuesto a la gran exigencia académica y amplias y consecutivas horas de estudio. Eso le impide canalizar sus emociones e inclusive induce en ocasiones a propiciar una conducta suicida (Gómez-Romero, et al., 2020). Teniendo en cuenta lo estudiado podemos notar que los factores que tiene la procrastinación son en su mayoría psicológicos, en comparación con los físicos o sociales. Sin embargo, Muñoz-Olano y Hurtado-Parrado (2017) discrepan con los autores anteriores, pues sostienen que existen factores externos y contextuales que permiten el desarrollo de la procrastinación. Dichos factores son las sustancias psicoactivas, consumo de alcohol, influencia de amigos y familiares, escaso apoyo de docentes, etc. Estos actores secundarios denotan desinterés por las actividades que realiza el estudiante y no permiten que se desenvuelva de manera eficiente y activa en sus labores académicas, yendo en contra de su educación (Gil, De Besa y Garzón, 2020). Frente a ello consideramos que se deberían realizar mayores estudios en el que se consideren la existencia de factores psicológicos, externos y contextuales de la procrastinación. Así se podrá obtener una mayor visión de los mismos y observar de qué manera influye en el bienestar integral del individuo o, como es en este caso, en el estudiante.

Respecto de los síntomas y consecuencias que podrían derivarse de la procrastinación académica, todos los autores coinciden en que la procrastinación afecta al bienestar integral de los estudiantes. Ellos ven efectos negativos en el ámbito social y mental e, incluso, se relaciona con el suicidio. Sin embargo, para dicha variable no se encuentran muchas investigaciones que lo relacionen (Gómez-Romero, et al., 2020). Las consecuencias directas derivadas de la ansiedad se dan en el rendimiento académico (Matrángolo, 2018). El hecho de no haber ejecutado sus trabajos a tiempo genera sentimientos de culpa, vergüenza y tensión, que a su vez acarrearán estrés, depresión, impuntualidad y problemas de personalidad (Moreta-Herrera, Durán y Villegas, 2018). Asimismo se dan síntomas físicos, psicológicos y conductuales como

fatiga, dolor de cabeza, somnolencia, tristeza, dificultades de concentración e irritabilidad (Barraza y Barraza, 2019). Cuando la procrastinación supera los niveles de normalidad provoca cambios conductuales como disminución del ejercicio físico o ausencia de hábitos alimenticios, y por ende el deterioro del estado de salud (Gil-Tapia y Botello-Príncipe, 2018). Además se evidencia que la procrastinación y la falta de recursos para manejar el estrés limitan el desarrollo de las actividades de los estudiantes y el óptimo desenvolvimiento en el aula de clases (Ramos-Galarza, et al., 2017). Dichas premisas nos llevan a sugerir que la procrastinación se ha convertido en un hábito insano para la población estudiantil.

Conclusiones

Postergar las actividades hasta llegar al extremo de tener la obligación acarreada por la presión intrínseca y/o externa de llevarla a cabo para evitar las consecuencias perjudiciales en el contexto académico nos lleva a preguntarnos: ¿postergar la educación es realmente necesario o, en su defecto, es una decisión contraproducente? Aplazar por horas o —incluso— días nuestras actividades ocasiona que las reacomodemos en espacios atemporales. Se debe a que el pasado te da la oportunidad de esperar un mañana y/o futuro con nuevas oportunidades que dejarás pasar si estás sometido a las obligaciones del ayer.

Este artículo busca aportar al conocimiento de los lectores mediante una perspectiva más completa acerca de la procrastinación en el ámbito académico, pues cuenta con la revisión de los trabajos de diversos autores. Esto permite abordar diferentes puntos de vista, estudios, opiniones y resultados con base en este tema tan controversial; pero sobre todo importante para el desarrollo estudiantil.

De acuerdo con la literatura revisada se encontró cifras con respecto del promedio de edad y porcentaje de procrastinación en los estudiantes peruanos. Es así que un 37 % de la población estudiada procrastinó y la edad de los estudiantes que más incidían en la procrastinación fue de aquellos que tenían menos de 25 años (Rodríguez y Clariana, 2017). Los

estudios de las causas o factores que propician la investigación son muy variados. Entre ellos se considera que la gestión de tiempo es una de las causas principales de la procrastinación. Los estudiantes no tienen buena administración de su tiempo, pues priorizan y asignan mayor relevancia a otras actividades menos importantes para su educación. Postergan así sus deberes como estudiantes. Dicho factor está asociado con el inadecuado uso de Internet, redes sociales y aparatos electrónicos.

Así también se evidenció que la motivación y el estrés tienen una relación directa con este fenómeno psicológico. La falta del primer constructo lleva a los estudiantes a dejar las actividades que tienen como responsabilidad, pues no encuentran motivo suficiente para desarrollarlas. Todo eso, por supuesto, causa entre otras dificultades el estrés, muy relacionado con diferentes afecciones hacia el bienestar integral del estudiante. Eso es preocupante, pues en gran intensidad propicia el suicidio.

Los síntomas que causa la procrastinación académica datan en la afección al bienestar integral, físico, social, mental. Sobre todo esta última causa es la más preocupante y peligrosa porque trae consigo diversidad de afecciones al estudiante.

Teniendo en cuenta toda esa información llegamos a la conclusión de que la procrastinación académica es perjudicial y solo trae consecuencias negativas para la salud integral de la persona, en este caso el estudiante. Debemos tener en cuenta todos los agentes gestores que intervienen en el surgimiento y desarrollo de dicho fenómeno psicológico para reconocer de inmediato si estamos o no frente a un caso de procrastinación. Empecemos a conocer nuestras debilidades y limitaciones, porque si en una de esas se encuentra la procrastinación, es importante e imprescindible que empecemos a trabajar desde ahora para reducirla o, en el mejor de los casos, eliminarla de nuestras vidas.

Referencias

- Barraza Macías, A., y Barraza Nevárez, S. (2019). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación con alumnos de educación media superior. *CPU-E, Revista De Investigación Educativa*, (28), 132-151. <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2602>
- Brando-Garrido, C., Montes-Hidalgo, J., Limonero, J., Gómez-Romero, M., y Tomás-Sábado, J. (2019). Relación de la procrastinación académica con la competencia percibida, el afrontamiento, la autoestima y la autoeficacia en estudiantes de enfermería. *Enfermería Clínica*. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.07.012>
- Dominguez-Lara, S., y Campos-Uscanga, Y. (2017). Influencia de la satisfacción con los estudios sobre la procrastinación académica en estudiantes de psicología: un estudio preliminar. *Liberabit: Revista Peruana De Psicología*, 23(1), 123-135. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2017.v23n1.09>
- Dominguez-Lara, S., Prada-Chapoñan, R., y Moreta-Herrera, R. (2018). Diferencias de género en la influencia de la personalidad sobre la procrastinación académica en estudiantes universitarios peruanos. *Acta Colombiana de Psicología*, 22(2), 137-147. <http://www.doi.org/10.14718/ACP.2019.22.2.7>
- Garzón Umerenkova, A., y Gil Flores, J. (2017). Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior. *Universitas Psychologica*, 16(3), 1-14. <https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy16-3.gtpe>
- Gil Flores, J., De Besa Gutiérrez, M., y Garzón Umerenkova, A. (2020). ¿Por qué procrastina el alumnado universitario? Análisis de motivos y caracterización del alumnado con diferentes tipos de motivaciones. *Revista de Investigación Educativa*, 38(1), 183-200. <http://dx.doi.org/10.6018/rie.344781>

- Gil-Tapia, L., y Botello-Príncipe, V. (2018). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte. *Revista de investigación y casos de salud CASUS*, 3(2), 89-96.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6536897>.
- Gómez-Romero, M., Tomás-Sábado, J., Montes-Hidalgo, J., Brando-Garrido, C., Cladellas, R., y Limonero, J. (2020). Procrastinación académica y riesgo de conducta suicida en jóvenes universitarios: el papel de la regulación emocional. *Revista Ansiedad y Estrés*, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2020.06.002>
- Matrángolo, G. (2018). Dejar para mañana: Personalidad y procrastinación académica. *Revista Hologramática*, 1(27), 3-10.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6456995>.
- Mejía, C., Ruiz-Urbina, F., Benites-Gamboa, D., y Pereda-Castro, W. (2018). Factores académicos asociados a la procrastinación. *Revista Cubana De Medicina General Integral.*, 34(3), 61-70.
<http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=bdaf3b0e-88cd-4f57-8040-ff8661d3e995%40sessionmgr103>.
- Moreta Herrera, R., Durán Rodríguez, T., y Villegas Villaés, N. (2018). Regulación Emocional y Rendimiento como predictores de la Procrastinación Académica en estudiantes universitarios. *Revista De Psicología Y Educación - Journal Of Psychology And Education*, 13(2), 155-166. <https://doi.org/10.23923/rpye2018.01.166>
- Muñoz-Olano, J., y Hurtado-Parrado, C. (2017). Effects of goal clarification on impulsivity and academic procrastination of college students. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 49, 173-181. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rlp.2017.03.001>
- Pickles, M. (2017, enero 14) Entrevista con el psicólogo Tim Pynchyl - BBC. Recuperado de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-38597625>

Ramos-Galarza, C., Jadán-Guerrero, J., Paredes-Núñez, L., Bolaños-Pasquel, M., y Gómez-García, A. (2017). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Estudios Pedagógicos XLIII*, 3, 275-289.

<https://scielo.conicyt.cl/pdf/estped/v43n3/art16.pdf>

Rodríguez Camprubí, A., y Clariana Muntada, M. (2017). Procrastinación en Estudiantes Universitarios: Su Relación con la Edad y el Curso Académico. *Revista Colombiana De Psicología*, 26(1), 45-60. <https://doi.org/10.15446/rcp.v26n1.5357>

Yarlequé Chocas, L., Javier Alva, L., Monroe Avellaneda, J., Nuñez Llacuachaqui, E., Navarro García, L., y Padilla Sánchez, M., et al. (2016). Procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior de Lima y Junín. *Revista Horizonte De La Ciencia*, 6(10), 173-184.

<http://200.60.60.83/index.php/horizontedelaciencia/article/view/213/209>.