

# *Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria*

Angélica María Sánchez Hernández\*

Recibido: 7 de agosto de 2010

Arbitrado y aceptado: 25 de agosto de 2010

## **Resumen**

En este artículo de revisión se estudia la procrastinación académica como una variable de interés en el contexto universitario, analizando la dimensión del problema a escala mundial y los avances en el ámbito nacional. Así mismo, se analiza esta variable en relación con el rendimiento académico y la deserción escolar. En el presente trabajo se evidencian los avances teóricos y las perspectivas investigativas.

## **Palabras clave:**

Procrastinación,  
universidad,  
rendimiento  
académico.

# *Academic Procrastination: a problem in university life*

## **Abstract**

This work aims to give the knowledge of the Academic Procrastination as a variable of interest in the university context, analyzing the dimension of the problem worldwide and the national progress in this issue. It also seeks to analyze this variable in relation to academic performance and dropout rates. In this work we demonstrate the theoretical developments and research prospective.

## **Keywords:**

Academic  
achievement,  
procrastination,  
University.

---

\* Especialista en psicología de la Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Magister en Psicología Clínica. Correspondencia Av. Jesús del monte No 51. Colonia Jesus del monte. Huixquilucan. Estado de México +52 5554517005. Contacto: amsanher@gmail.com

## Introducción

**A**lgunas personas tratan de evitar una situación o tarea, en lugar de hacer un esfuerzo activo para afrontarla. Este comportamiento ha sido llamado dilación o procrastinación, por considerar que se presenta una evitación de tarea o demora voluntaria en el curso de una acción, aunque las consecuencias puedan ser negativas para la misma persona (WAMBACH, HANSEN y BROTHEN, 2001). La procrastinación es un fenómeno muy típico en las sociedades industrializadas; tanto, que se le considera un “mal moderno” (STEEL, 2007, p. 66).

En estudios clínicos realizados con población norteamericana (FERRARI, JOHNSON AND MCCOWN, 1995), el 40% de las personas ha experimentado problemas en diferentes contextos de su vida a causa de la procrastinación y más del 25% sufre de procrastinación crónica. Este trastorno suele estabilizarse en la edad adulta pero tiene su inicio en la adolescencia. Los estudiantes de educación superior son los que más lo padecen, pues alrededor de un 40% de la población universitaria norteamericana se determina procrastinadora crónica.

Pedro Rosário, Marta Costa, José Carlos Núñez y colaboradores (2009) han realizado múltiples investigaciones sobre esta variable en contextos no latinoamericanos y han encontrado las siguientes cifras: cerca del 20% de los adultos admite que procrastinan en tareas rutinarias; alrededor del 25% de la población adulta no estudiante reporta que la procrastinación es un problema significativo; y en el 40% de los casos ello ha causado pér-

didias financieras tanto en el nivel personal como en el organizacional.

En cuanto a la procrastinación académica, concebida como un comportamiento disfuncional; se excusan o justifican retrasos y se evita la culpa cuando el sujeto se encuentra frente a una tarea académica. Los estudios de Onwuegbuzie (2004), Tice y Baumeister (1997) y Landry (2003) permiten evidenciar la dimensión del problema, pues se ha encontrado que aproximadamente el 20% de la población universitaria norteamericana presenta procrastinación académica crónica, y el 50% de ella así lo percibe; mientras tanto, se observan conductas asociadas a la procrastinación en más del 80%. En el 70% de los casos existe un deseo de cambio de estas conductas.

Así mismo, algunos estudios muestran que la procrastinación académica está significativamente relacionada con el bajo rendimiento escolar (ROTHBLUM, SOLOMON y MURAKAMI, 1986; ROTHBLUM, 1990; TICE y BAUMEISTER, 1997; y TAKÁCS, 2008) y con el estrés personal y la salud física en estudiantes universitarios (LANDRY, 2003).

En países latinoamericanos, y en Colombia específicamente, no se cuenta con datos confiables y válidos que permitan dar cuenta de cómo se comporta esta variable según las condiciones culturales, políticas y sociales de su población. Lo anterior se debe a que hasta el momento no existen instrumentos en idioma español para la evaluación de la procrastinación académica. De ahí el interés científico por iniciar la contextualización del tema y poder continuar una línea de investigación alrededor de esta variable.

## Metodología

Este trabajo tuvo como objetivo realizar una revisión de la variable procrastinación académica en los contextos universitarios. Por lo anterior, se acudió a los reportes de investigación científica, tesis de pregrado, maestría o doctorado y las publicaciones más recientes sobre el tema en cuestión a escala nacional e internacional. Se hizo la recopilación y el análisis de dichos trabajos y publicaciones construyendo un documento de interés que permite conocer el tema y estudiar su relación con el rendimiento académico y la deserción escolar.

## Resultados

La procrastinación como variable de interés psicológico tiene una historia que no ha sido documentada en su totalidad. Sin embargo, autores como Ferrari y colaboradores (1995) han hecho esfuerzos por recopilar el mayor número de evidencias sobre la época y los teóricos que empezaron a estudiar y a definir este comportamiento.

Según la revisión histórica realizada por estos autores, la referencia más antigua relacionada con el significado de la procrastinación se encuentra en un sermón del siglo XVII, del reverendo Walker, encontrado en los microfilms de la biblioteca de la Universidad de Ottawa en Ontario, Canadá.

Este sermón evidenciaba una conexión entre la evitación de las tareas, la voluntad y el pecado, pues planteaba que las personas que postergaban las labores lo hacían por su propia voluntad y eran pecadoras por esta misma razón al no poder alcanzar sus metas de santos o doctos sino solamente la de mayores de edad.

Siguiendo con la evidencia histórica, en la colección electrónica de textos clásicos llama

da Proyecto Perseo se encuentran varias referencias anteriores al sermón mencionado, que hablan sobre la procrastinación como un acto pecaminoso, condenador e incluso que evidencia falta de valentía (CRANE, 1999).

Es el caso de referencias como las de Tucídides, general ateniense que en el 400 a. de C. escribía muchos textos sobre la guerra con los espartanos, específicamente sobre estrategia militar, a propósito de lo cual mencionaba que la procrastinación es “el más criticado de los rasgos del carácter, útil sólo para retrasar el comienzo de la guerra” (1999, p.84.1).

Más adelante, el novelista inglés John Lyly, en su libro *Eupheus*, escribió en 1579 “Nada tan peligroso como dejar todo para último momento... es la causa de todos los males humanos” (STEEL, 2007, p. 6). En 1749, luego de la revolución industrial, Phillip Stanhope dijo “no a la ociosidad, no a la pereza, no a la postergación. No deje para mañana lo que puede hacer hoy” (2007, p. 7).

Por otro lado, según Ferrari y colaboradores (1995) la conexión entre el pecado y la procrastinación no fue la única visión posible para este término. Los egipcios tenían dos verbos que se han traducido en sentido positivo y en sentido negativo. El primero refiere a un “hábito útil para evitar el trabajo innecesario y esfuerzo impulsivo” y el otro denota un “hábito nocivo que se relaciona con la pereza en la realización de una tarea que es necesaria para la subsistencia” (1995, p. 4).

Respecto de éstas y otras referencias históricas, Piers Steel (2007) afirma que todas e incluso las actuales coinciden en definir que la procrastinación debe ser considerada como un arquetipo humano que requiere ser estudiado porque trae consecuencias negativas para la vida y la organización de los seres humanos.

En cuanto al origen de la palabra, se establece que el verbo inglés “procrastinate” combina el adverbio común “pro” que significa “hacia adelante” con la terminación “crastinus” que significa “para mañana”. De acuerdo con, esto las definiciones más modernas, según Murat Balkis y Erdinc Duru (2007, p. 20) incluyen varias dimensiones como son: “a) una secuencia de comportamientos de aplazamiento; b) un comportamiento de afrontamiento deficiente; c) una tarea que es percibida por el procrastinador como importante de llevar a cabo y d) un malestar subjetivo por el aplazamiento”.

Todd Jackson, Karen E. Weiss, Jesse J. Lundquist and Denise Hooper (2003) definen la procrastinación como una tendencia irracional de demorar las tareas que deberían ser completadas pero, por considerarlas tediosas, el sujeto prefiere aplazarlas y al hacerlo, el paso del tiempo obstaculiza o dificulta que se vuelva a pensar en la tarea como algo que estaba proyectado; por tanto se pierde la motivación para realizarla.

Adicional a la definición dada por Jackson y colaboradores (2003), Pittman, Matthews, Tykocinsk, Sandman-keinan y Mattwes (2007) afirman que cuando las personas procrastinan entran en un conflicto entre lo que deberían y lo que quieren hacer, y se pierden en él en vez de solucionarlo, por cuanto se quedan en el dilema de acercamiento-evitación y perciben, o mejor anticipan, la acción como no atractiva y la recompensa como demasiado lejana en el tiempo.

En este sentido se entendería por qué los procrastinadores tienden a aplazar las tareas vistas con aversión, escogiendo solamente las tareas que perciben como placenteras y divertidas y las que tienen una recompensa a más corto plazo y de carácter muy concreto.

Teniendo en cuenta las definiciones dadas por los autores mencionados, se podría decir

que la conducta procrastinadora es un comportamiento de evitación de una tarea que se encuentra estrechamente relacionado con las consecuencias del entorno y las esperadas por la persona, quien al considerar una tarea como aburrida, tediosa o que no le va a generar placer, decide aplazarla. Dicho aplazamiento cumple una doble función como reforzador y como obstáculo para avanzar lo que en definitiva hace que la persona pierda motivación para iniciar la tarea. La persona se encuentra entonces en un conflicto pues percibe la acción como no atractiva y la recompensa como algo lejano, y por tanto evita realizarla (PITTMAN y otros, 2007).

Como complemento a las definiciones dadas por Jackson y colaboradores (2003) y Pittman y colaboradores (2007), Piers Steel (2007) plantea que los modelos teóricos fundamentados en el proceso motivacional para explicar la conducta procrastinadora se centran en la afirmación de que la procrastinación es una conducta vinculada al grado de compromiso activo con una tarea específica. Se considera que la procrastinación es una demora voluntaria en el curso de la acción, a pesar de la expectativa de que dicha demora será peor para el sujeto.

Específicamente sobre el tema de la demora voluntaria, como lo menciona Binder (2000), ésta se asocia a una tendencia innecesaria relativa a ciertas tareas, la cual es percibida por el sujeto como un problema, en tanto es vista como una autoprevención que interfiere con el desempeño normal de una actividad e incrementa el estrés.

Por otro lado, como lo menciona Fisher (2001) al referirse a la demora en las tareas, cuando el acto de demorar innecesariamente llega al punto de provocar una experiencia subjetiva de malestar, el sujeto lo percibe como un problema en su comportamiento, en términos de la factibilidad de hacer algo

sin utilidad en un punto avanzado del trabajo que está ejecutando. Precisamente este argumento sustenta un análisis motivacional del proceso implicado en la conducta procrastinadora ya que el sujeto elige ésta y no otra posible como por ejemplo gestionar, mediante una conducta aproximatoria para realizar la tarea. Es lo que Steel (2007) menciona como “demora voluntaria”.

Así mismo, Rothblum (1990) plantea que la procrastinación es un hábito que se ha reforzado, por cuanto las personas prefieren participar o hacer actividades gratificantes en el corto plazo y postergan las que consideran desagradables y tienen un refuerzo en el largo plazo.

En contraste con las variables motivacionales planteadas por Steel (2007), la investigación realizada por Klassen, Krawchuk, Lynch y Rajani (2007) sugieren que la procrastinación se explica en menor medida por variables motivacionales extrínsecas y en mayor medida por variables motivacionales intrínsecas, es decir que el común de los sujetos que procrastinan no lo hacen principalmente por una razón claramente determinada sino más bien la ve como una función de bajos niveles de autorregulación.

Puntualmente, el objetivo de la investigación de Klassen y colaboradores (2007) fue analizar los hallazgos de dos estudios dedicados a la procrastinación académica entre 456 estudiantes universitarios. El primer estudio exploró las relaciones entre procrastinación académica, autorregulación, autoeficacia y autoestima. Los resultados revelaron que aunque hay otras variables individuales asociadas a la procrastinación, la autoeficacia de la autorregulación es la más predictiva de las tendencias procrastinadoras.

El segundo estudio examinó las características académicas y motivacionales de los pro-

crastinadores negativos, es decir, aquellos más afectados. Tales sujetos, que representaron el 25% de los participantes, mostraron baja autoeficacia de autorregulación. El control diario de ésta fue predictor significativo del impacto sobre la procrastinación. La investigación en general concluye la significancia de la autoeficacia para autorregularse en aquellos estudiantes negativamente procrastinadores.

En ese estudio se propone que la procrastinación podría ser considerada como una falla en el aprendizaje de la autorregulación en la ejecución. En tal sentido, como lo proponen Klassen y colaboradores (2007), las teorías de la motivación interna y las de la autorregulación no serían directamente comparables ya que las primeras se centran en los motivos que desencadenan la motivación, mientras las segundas se basan en el proceso que lleva a cabo el sujeto por el impacto generado por las metas sobre su conducta.

Al analizar la procrastinación como demora voluntaria y fundamentalmente como problema en el que intervienen variables motivacionales y de autorregulación, se encuentran los primeros indicios para definir y describir la *procrastinación académica* pues autores como Ferrari y colaboradores (1995) explican que la demora voluntaria en el ámbito académico puede deberse a que los estudiantes tienen la intención de realizar una actividad académica dentro del plazo dado pero no se motivan o no sienten el deseo de hacerlo por la aversión que les causa la tarea; o como lo explican Rothblum y colaboradores (1986), le tienen miedo al fracaso y aversión a la tarea; o se identifica en ellos baja capacidad de autorregulación o un alto nivel de ansiedad al desempeño (KLASSEN y otros, 2007).

Al estudiar la procrastinación académica, Senecal, Julien y Guay (2003) se dieron cuenta de que muchas veces este comporta-



miento es reforzado por el éxito académico obtenido después de haber postergado, lo cual fortalece múltiples creencias, como por ejemplo: “yo trabajo mejor bajo presión” (2003, p.137).

Adicionalmente, estos autores encontraron que los procrastinadores académicos crean a su alrededor una imagen positiva por cuanto usualmente buscan excusas, a menudo fraudulentas, para evitar el castigo y obtener más plazos.

Existen algunos estudios que muestran las complicaciones de la procrastinación académica al evidenciar, por ejemplo, una relación significativa entre la procrastinación y el bajo rendimiento escolar (ROTHBLUM et ál., 1986; ROTHBLUM, 1990; TICE y BAUMEISTER, 1997; y TAKÁCS, 2008) y una relación significativa entre la procrastinación académica y el estrés personal en estudiante universitarios, (TICE y BAUMEISTER, 1997; y LANDRY, 2003).

Por otro lado, hay estudios que señalan la relación entre la procrastinación académica y la falta de puntualidad, las dificultades en el seguimiento de instrucciones (ROTHBLUM et ál., 1986; ROTHBLUM, 1990), y el aumento de los problemas de salud (TICE y BAUMEISTER, 1997; STEEL et ál., 2001); igualmente, plantean que la procrastinación se considera un factor de riesgo, un síntoma o un síndrome o, incluso, el inicio de un trastorno más grave que puede aumentar los síntomas en individuos vulnerables, por cuanto una vez detectado un trastorno o una enfermedad el paciente que es procrastinador puede llegar incluso a aplazar un tratamiento médico.

Al relacionar la procrastinación académica con variables sociodemográficas, autores como Balkins y Duru (2009) hallaron en su investigación una relación negativa entre la procrastinación académica y la edad, es decir, que la primera disminuye con el aumento de

la segunda. Así mismo, encontraron que la procrastinación académica se presenta más en el sexo masculino que en el femenino.

Al relacionar la procrastinación académica con otros conceptos como el de las estrategias de aprendizaje, Howell y Watson (2007) afirman que los resultados del aprendizaje están estrechamente vinculados con el uso adecuado de estrategias cognitivas y metacognitivas que son las que convierten el material “enseñado” en “aprendido”. Por tanto, una persona con procrastinación académica sería aquella que no exhibe o no ha desarrollado estrategias adaptativas para realizar tareas, lo cual le lleva a exhibir la conducta-problema. En cambio, el estudiante que involucra el uso de estrategias cognitivas para resolver o realizar las tareas no presenta conductas de procrastinación.

Los avances con respecto a la intervención o tratamiento de la procrastinación son pocos pues hasta el momento solo se ha caracterizado la variable y sus factores asociados. Sin embargo, Tuckman (2002) plantea que el tratamiento de la procrastinación académica debe girar alrededor de los siguientes puntos que, como el autor antes citado menciona, son la “clave del cambio” para tratar esta dificultad de manera efectiva, a saber: a) conseguir que los estudiantes procrastinadores reconozcan la imprecisión y disfuncionalidad de las razones que exponen para hacerlo, b) asegurarse de que los estudiantes traten de cumplir con sus compromisos académicos de una forma más espaciada, es decir, con un periodo de tiempo disponible para hacerlo más amplio, y sin considerar, en lo posible, los resultados de la tarea en sí mismos como motivación principal y c) apoyar al estudiante con la realización de pruebas frecuentes en cambio de ponerles tareas tan seguidas.

Por otro lado, Hunsley (1993) realizó dos estudios acerca de los efectos de las interven-

ciones para la procrastinación, basados en la aceptabilidad, comparando los que se basan en el cumplimiento de tareas, por un lado, y en el desafío de los síntomas, por el otro. El otro estudio comparó la aceptabilidad del cumplimiento de tareas con una forma de intervención más conductual.

Por su parte, Höcker, Engberding, Beißner y Rist (2008) realizaron una investigación que está justificada por la falta, que hasta la fecha existe, de intervenciones cognitivo-conductuales bien evaluadas para la procrastinación. En esta investigación ellos sugieren que luego de evaluar una breve intervención cognitivo-conductual en formato de grupo, enfocada en variables como la puntualidad y la planeación realista de las acciones, se evidenció que los participantes mostraron una mejora significativa en su ejecución, teniendo

en cuenta tanto los reportes propios como la valoración de la conducta aprendida diariamente por los participantes. La investigación destaca el valor de intervenciones cognitivo-conductuales grupales en formato breve para esta problemática.

## Conclusión

Luego de esta revisión general del tema, se puede establecer que no se cuenta con estudios que caractericen el problema de la procrastinación académica en poblaciones universitarias colombianas. Por esto se plantea la inquietud científica de seguir explorando el tema y realizando investigaciones a nivel descriptivo y correlacional de tal manera que se puedan definir las variables asociadas con la procrastinación en población colombiana.

## Bibliografía

- BALKIS, Murat and DURU, Erdinc. Prevalence of academic procrastination behavior among pre-service teachers, and its relationship with demographics and individual preferences. *En: Journal of Theory and Practice in Education*, 2009, vol. 5, núm. 1, pp. 18-32. ISSN 1304-9496.
- BINDER, Kelly. The effects of an academic procrastination treatment on student procrastination and subjective well-being. Carleton University Ottawa: Ontario, 2000.
- CRANE, Gregory. *The Perseus project* [En línea]. Perseus Digital Library, 1999.
- FERRARI, Joseph; JOHNSON, Jeannette and McCOWN, William. *Procrastination and task avoidance: theory, research and treatment*. Plenum: New York, 1995, 292 p. ISBN 0306448424.
- FISHER, Cardyn. Read this paper later: procrastination with time-consistent preferences. *En: Journal of Economic Behavior & Organization*, 2001, vol. 46, pp. 249-269. ISSN 0167-2681.
- HOWELL, Andrew and WATSON, David. Procrastination: associations with achievement goal orientation and learning strategies. *En: Personality and Individual Differences*, 2007, vol. 43, pp. 167-178. ISSN 0191-8869.
- HUNSLEY, John. Treatment Acceptability of Symptom Prescription techniques. *En: Journal of Counseling Psychology*, 1993, vol. 40, núm. 2, pp. 139-143. ISSN 0022-0167.
- JACKSON, Todd; WEISS, Karen; LUNDQUIST, Jesse and HOOPER, Denise. The impact of hope, procrastination and social activity on academic performance of midwestern

- colleague students. En: *Education*, 2003, vol. 124, núm. 2, pp. 1-12.
- KLASSEN, R., KRAWCHUK, L., LYNCH, L. and RAJANI, S. Academic procrastination of undergraduates: low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. En: *Contemporary Educational Psychology*; 2007.
- LANDRY, Carol. Self-efficacy, motivational outcome expectation correlates of college students' intention certainty. *Disertación para optar al título de doctor en humanidades y ciencias sociales*. Louisiana State University, 2003, 220 p.
- MCCOWN, William, CARISE, D. and JOHNSON, Jannette. Trait procrastination in self-described adult children of excessive drinkers: an exploratory study. En: *Journal of Social Behavior and Personality*, 1991, vol. 6, pp. 147-151. ISSN: 0301-2212.
- ONWUEGBUZIE, Anthony. Academic procrastination and statistics Anxiety. En: *Assessment & Evaluation in Higher Education*, febrero de 2004, vol. 29, núm. 1, pp. 3-19. ISSN 1234-5678.
- PITTMAN, T., MATTHEWS, P., TYKOCINSK, O., SANDMAN-KEINAN, R. and MATTWES, P. When bonuses backfire: an inaction inertia analysis of procrastination induced by a missed opportunity. En: *Journal of Behavioral Decision Making*(online), Wiley InterScience, 2007.
- ROSÁRIO, Pedro; COSTA, Marta; NÚÑEZ, José Carlos, et ál. Academic procrastination: associations with personal, school and family variables. En: *The Spanish Journal of Psychology*, 2009, vol. 12, núm. 1, pp. 118-127. ISSN 1138-7416.
- ROTHBLUM, Esther. Fear of failure. The psychodynamic, need achievement, fear of success, and procrastination models. *Handbook of social and evaluation anxiety*. Plenum Press: New York, 1990.
- ROTHBLUM, Esther, SOLOMON, Laura and MURAKAMI, Janice. Affective, cognitive, and Behavioral differences between high and low procrastinators. En: *Journal of counseling psychology*, 1986, vol. 33, pp. 387-394. ISSN 0022-0167.
- SENECAL, Caroline, JULIEN, Etienne and GUAY, Frédéric. Role conflict and academic procrastination: a self-determination perspective. En: *European journal of social psychology*, 2003, vol. 33, pp. 135-145. ISSN 1099-0992.
- STEEL, Piers. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. En: *Psychological Bulletin*, 2007, vol. 33, num. 1, pp. 65-85. ISSN 0033-2909.
- TAKÁCS, Ildikó. What procrastination means in hungarian higher education: the relationship between behavior and personality. En: *Crossing internal and external borders: practices for and effective psychological counselling in the European higher education*. Compiladores: Giovazolias, T. et ál.; 2008.
- TICE, Dianne and BAUMEISTER, Roy. Longitudinal study of procrastination, performance, stress and health: the costs and benefits of dawdling. En: *Psychological Science*; 1997: 8 (6), pp. 454-458.
- TUCKMAN, Bruce. The relationship of academic procrastination, rationalizations and performance in a web course with deadlines. Ponencia presentada en: Annual Meeting of the American Psychological Association: Chicago, 2002.
- WAMBACH, Catherine; HANSEN, Gretchen and BROTHEN, Thomas. Procrastination, personality and performance. En: *National Association for Development Education (NADE). Selected Conference Paper*; 2001: 7, pp. 63-67.