



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), marzo-abril 2025,
Volumen 9, Número 2.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i2

ANÁLISIS DE LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA: CONCEPTOS Y PERCEPCIONES

**ANALYSIS OF ACADEMIC PROCRASTINATION:
CONCEPTS AND PERCEPTIONS**

Silvia Brenda Embleton Sánchez
Universidad Autónoma de Sinaloa, México

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i2.17577

Análisis de la Procrastinación Académica: Conceptos y Percepciones

Silvia Brenda Embleton Sánchez¹silviabrenda.es@gmail.com<https://orcid.org/0000-0002-9045-5687>

Facultad de Psicología Mazatlán

Universidad Autónoma de Sinaloa

Sinaloa- México

RESUMEN

La investigación es de tipo cualitativa y se emplearon la técnicas de investigación documental y la entrevista con el objetivo de conocer y analizar los conceptos, características y percepciones de la procrastinación y procrastinación académica; dentro de la investigación documental se consultaron distintas bases de datos como Dialnet, google académico, redalyc, scielo, entre otros para la consulta de artículos, libros, capítulos de libros, entre otros, cuya fechas de publicación oscilaran entre el 2021 al 2025; se entrevistaron 20 personas cuyo rango de edad oscilaba entre los 18 y 22 años de edad con la finalidad de conocer la percepción que tienen sobre la procrastinación y los momentos que creen que se puede dar más la procrastinación. Dentro de los resultados obtenidos la mayoría de las personas entrevistadas comentaron que muchas veces dejaban de último momento algunas cosas por realizar (desde tareas académicas o laborales) hasta el postergar pagar recibos porque: “la mayoría del tiempo si puedo hacer las actividades aunque las realice en el último segundo”, “siento adrenalina cada que tengo que entregar actividades en el último segundo”, “confianza de que saldrá todo bien”.

Palabras clave: procrastinación, procrastinación académica, percepción

¹ Autor principal

Correspondencia: silviabrenda.es@gmail.com

Analysis of Academic Procrastination: Concepts and Perceptions

ABSTRACT

The research is qualitative and documentary research techniques and interviews were used with the aim of knowing and analyzing the concepts, characteristics and perceptions of academic procrastination and procrastination; within the documentary research, different databases such as Dialnet, Google Scholar, Redalyc, Scielo, among others, were consulted for the consultation of articles, books, book chapters, among others, whose publication dates ranged from 2021 to 2025; 20 people whose age range ranged between 18 and 22 years of age were interviewed in order to know the perception they have about procrastination and the moments when they believe that procrastination can occur more. Among the results obtained, most of the people interviewed commented that many times they left some things to do at the last minute (from academic or work tasks) to postponing paying bills because: "most of the time I can do the activities even if I do them at the last second", "I feel adrenaline every time I have to deliver activities at the last second", "confidence that everything will turn out well."

Keywords: procrastination, academic procrastination, perception

*Artículo recibido 05 abril 2025
Aceptado para publicación: 28 abril 2025*



INTRODUCCIÓN

La procrastinación no es una temática nueva pero sigue presentándose en la actualidad, de acuerdo con Otero-Potosi, S., Fuertes-Narváez, M. E., Casanova-Imbaquingo, L., Arichábala-Vallejos, D., & Freire-Reyes, K. (2023) “es un problema que se circunscribe en diferentes ámbitos de la vida como la academia, salud, atención de la familia o pareja, desarrollo y capacitación profesional e incluso en el uso del tiempo libre” (p. 81).

La presente investigación se divide en las definiciones de procrastinación (en donde se aborda desde distintos autores los conceptos que se tiene sobre la procrastinación), procrastinación académica (en donde se abordan desde diferentes autores los conceptos y características que tiene la procrastinación académica) y las percepción de la procrastinación (en donde se abordan las percepciones sobre la procrastinación, percibían que habían procrastinado o habían visto a otras personas procrastinar y sobre en que momento consideran que se puede dar más la procrastinación); cuidando en todo momento la confidencialidad de las personas).

Definiciones de Procrastinación

La procrastinación no es una temática nueva, de acuerdo con Vergara, L., Bernett, M., Serpa, A., Navarro-Obeid, J., Martínez, I., & Montes-Millan, J. (2022, p. 91):

El concepto de procrastinación etimológicamente significa posponer, diferir y la definición como la conducta de postergar las actividades consideradas como primordiales o importantes donde la persona las substituye por unas que son menos significativos, relevantes o simplemente más agradable (Rodríguez y Clariana, 2017). La procrastinación tuvo su origen en años pasados y era conocido en el latín como “procrastinare” que se comprende como una rutina de procedimiento que se caracteriza por suspensión voluntario de realizar actividades que se deben entregar en una fecha específica (Ferrai y Tice, 2007).

Con base en Manchado Porras, M., & Hervías Ortega, F. (2021) “El término “procrastinación” hace referencia a la demora o el retraso de responsabilidades personales que tienen plazos temporales preestablecidos, a pesar de ser consciente de la importancia de esas responsabilidades y de las repercusiones negativas de retrasarlas (Lay, 1990)” (p. 45).



Por su parte Otero-Potosi, S., Fuertes-Narváez, M. E., Casanova-Imbaquingo, L., Arichábala-Vallejos, D., & Freire-Reyes, K. (2023) retoman a Ferrari et al., (1995) que interpretan la procrastinación como “el retraso de algo hasta mañana, definiéndola como el hecho de posponer la culminación de una tarea que usualmente resulta en un estado de insatisfacción o malestar subjetivo” (p. 80). Esto se complementa con Chavez-Fernandez, S., Haro-Rodriguez, Y. M., Machaca-Calcina, L. G. y Rengifo, C. E. A. (2024, p. 2) “es el acto voluntario de posponer de manera injustificada una acción planificada” (p. 2), a su vez, de acuerdo con Suárez Sarmiento, J.A. (2022) “ se le puede considerar como un problema en la organización del tiempo, lo que fortalece un perjudicial hábito de posponer las actividades para más adelante, lo que también se puede ver reflejado en actividades familiares, sociales, laborales, entre otras” (p. 14).

Procrastinación académica

Dentro de los tipos de procrastinación se encuentra la procrastinación académica, diversos autores como Arenas Wong, M. M., Rivero Panaqué, C., & Navarro Fernández, R. J. (2022), Martín-Antón, L. J., Aramayo-Ruiz, K. P., Rodríguez-Sáez, J. L., & Saiz-Manzanares, M. C. (2022), Cordovez Angel, M., Ramírez Cortés, F., & Villafaña Codoceo, C. (2023), entre otros, retoman a Steel (2007) en donde definen la procrastinación académica como “la demora voluntaria de una actividad prevista”, en donde esta demora puede traer consecuencias negativas; esto se puede complementar con Villagómez Vacacela, D. C., Moreano Jara, L. J., & Chavez Contreras, D. M. (2023) en donde la procrastinación en este ámbito puede tener ciertas consecuencias como “estados de ansiedad y malestar subjetivo” (p. 44).

Con base en Delgado-Tenorio, Ariana L., Oyanguren-Casas, Nayara A., Reyes-González, Ariana A.I., Zegarra, Ángel Ch., & Cueva, Manuel E. (2021) “La procrastinación académica es la tendencia a postergar actividades o tareas para fechas futuras, ya que el estudiante suele distraerse con otras actividades (Ellis & Knaus, 1977)” (p. 4). Esto se complementa con Zumárraga-Espinosa, M., & Cevallos-Pozo, G. (2021, p. 3):

La procrastinación académica se concibe como un efecto negativo de la mala administración del tiempo y la falta de autorregulación presentes en el estudiantado universitario en relación con aquellas tareas que resultan aversivas (Domínguez-Lara,



2017). Esta aparece cuando las personas estudiantes deciden aplazar el inicio de una actividad académica (tareas, lecturas, trabajos, preparación para exámenes, etc.) para completarla en el último momento, o bien, cuando excede los límites temporales establecidos para su realización; incluso pueden llegar hasta evitarla de manera indefinida (Álvarez-Ramírez y Cáceres-Hernández, 2010; Steel y Klingsieck, 2016).

La procrastinación académica puede caracterizarse con base en Altamirano Chérrez, C. E., & Rodríguez Pérez, M. L. (2021) como “un comportamiento disfuncional expresado como falta de: puntualidad, respuesta oportuna, cumplimiento de los plazos, capacidad de discrepancia, concentración en las actividades del estudio” (p. 17); esto se complementa con Estrada Araoz, E. G., (2021, retomando a Ramos et al., 2017) “existe evidencia que indica que los estudiantes que procrastinan tienden a comprometerse a cumplir sus deberes más adelante, justificarse por el atraso e incumplimiento y no responsabilizarse por la desatención de las acciones que tenía programada realizar” (p. 197); por su parte Real Delor, R. E., Acosta Sánchez, R. A., Arrua Gaona, C. E., Cabrera Dávalos, L. A., Cáceres Huispe, M. A., Correa Escobar, L. J., Duarte Rodríguez, M. A., Gómez, O. D., Ortiz Villalba, D. I., Ramírez, J. D., Ruiz Díaz Llanes, J. N., Segovia Fernández, D., Trinidad Segovia, O. D., & Monges Coiteux, V. S. (2023) “Si el aplazamiento de las tareas se realiza en forma ocasional, puede hablarse de un comportamiento transitorio que es dinámico y reversible, pero si la postergación es cotidiana, ya se puede etiquetar como un rasgo procrastinador” (p. 4).

Percepción de la procrastinación

Dentro de este apartado se abordan las percepciones sobre la procrastinación y las razones por las que consideran que alguien pueda caer en procrastinación o incluso en que momento consideraron que han procrastinado; cuidando en todo momento la confidencialidad de las personas.

Las percepciones que tienen las personas entrevistadas sobre la procrastinación son las siguientes: la mayoría de las personas comentaron “es dejar las actividades para el último momento”, a su vez; estas personas comentaron que muchas veces dejaban de último momento algunas cosas por realizar (desde tareas académicas o laborales) hasta el postergar pagar recibos porque: “la mayoría del tiempo si puedo hacer las actividades aunque las realice en el último segundo”, “siento adrenalina cada que tengo que entregar actividades en el último segundo”, “confianza de que saldrá todo bien”.



Otras personas comentaron que la percepción que tienen sobre la procrastinación es: “evitar hacer algo para no estresarse”, “cuando alguien se autosabotea por no sentirse merecedor o merecedora”, “en confiarse en que no se obtendrán notas reprobatorias aunque le dediquen el mínimo de tiempo para realizarla por dejarla hasta el último día de entrega”.

Dentro los momentos que percibían que habían procrastinado o habían visto a otras personas procrastinar era: “cuando querían solo entregar esa actividad sin ningún esfuerzo porque antes lo habían hecho y obtuvieron buenos resultados”, “cuando se autosaboteaban al sentir miedo de no poder cumplir las expectativas de otras personas”, “cuando me siento saturado de tantas actividades por realizar y aún no inicio ninguna”, “cuando decidí que quería ser feliz un fin de semana sin obligaciones”, “cuando digo que iré al gimnasio y a los días me ausento porque termino haciendo todo y nada a la vez”; algo en lo que la mayoría coincidió es que había momentos en los que en cuanto prendían la laptop, computadora o algún dispositivo móvil para realizar una tarea en específico, en lugar de iniciar la actividad a desarrollar terminaban revisando las redes sociales o checando otras cosas, dejando de lado la actividad a desarrollar.

Dentro de las entrevistas algunas personas comentaron que cuando postergaban o no realizaban alguna actividad por no haberse tomado el tiempo necesario, en algunas ocasiones presentaban: “sentimiento de culpa por dejar pasar esa oportunidad”, “sentimiento de pena por no cumplir con las expectativas que tienen los demás”, “sentimiento de no merecer que le pasen cosas buenas”, “creencia de que no era su momento para merecer eso”, “molestia por tener que pagar extra por no haber pagado a tiempo algún recibo”.

Dentro de la percepción que se tiene sobre en qué momento consideran que se puede dar más la procrastinación, la gran mayoría consideró que “cuando son los periodos de exámenes finales”, “cuando se tiene que presentar algún proyecto”, “cuando las personas deciden que quieren tener minutos de felicidad olvidándose de los pendientes por hacer”, “cuando se que aunque no me esfuerce no tendré consecuencias negativas”.

METODOLOGÍA

La investigación es de tipo cualitativa y se emplearon la técnicas de investigación documental y la entrevista con el objetivo de conocer y analizar sobre los procesos psicosociales en la procrastinación; dentro de la investigación documental se consultaron distintas bases de datos como Dialnet, google académico, redalyc, scielo, entre otros, para la consulta de artículos, libros, capítulos de libros, entre otros, cuya fechas de publicación oscilaran entre el 2021 al 2025; se entrevistaron 20 personas cuyo rango de edad oscilaba entre los 18 y 22 años de edad con la finalidad de conocer la percepción que tienen sobre la procrastinación y los momentos que creen que se puede dar más la procrastinación.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Dentro de los resultados obtenidos la mayoría de las personas entrevistadas comentaron que muchas veces dejaban de último momento algunas cosas por realizar (desde tareas académicas o laborales) hasta el postergar pagar recibos porque: “la mayoría del tiempo si puedo hacer las actividades aunque las realice en el último segundo”, “siento adrenalina cada que tengo que entregar actividades en el último segundo”, “confianza de que saldrá todo bien”.

La procrastinación puede tener consecuencias negativas y llevar a la persona que la realiza una distorsión de pensamiento como “sentimiento de culpa por dejar pasar esa oportunidad”, “sentimiento de pena por no cumplir con las expectativas que tienen los demás”, “sentimiento de no merecer que le pasen cosas buenas”, “creencia de que no era su momento para merecer eso”, “molestia por tener que pagar extra por no haber pagado a tiempo algún recibo”, esto se complementa con Suárez Sarmiento, J.A. (2022) “ se le puede considerar como un problema en la organización del tiempo, lo que fortalece un perjudicial hábito de posponer las actividades para más adelante, lo que también se puede ver reflejado en actividades familiares, sociales, laborales, entre otras” (p. 14).

CONCLUSIONES

La procrastinación no es exclusiva de una sola esfera social, se puede presentar en el ámbito educativo, familiar, social y laboral; la procrastinación con base en distintos tratadistas es el postergar o el dejar para después una actividad, el realizar una investigación desde las técnicas de investigación documental y la entrevista es fructífero para conocer las percepciones que se tiene sobre la procrastinación y las características que puede llegar a tener sobre la procrastinación.



Podría llegar a ser fructífero investigaciones de tipo mixto que permita estudiar más la procrastinación para realizar posibles intervenciones multidisciplinarias tanto a nivel general como en el académico para tratar de disminuir o erradicar esa conducta que puede llegar a tener consecuencias negativas en distintas personas.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Altamirano Chérrez, C. E., & Rodríguez Pérez, M. L. (2021). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 16-24. <https://doi.org/10.37135/ee.04.12.03>
- Arenas Wong, M. M., Rivero Panaqué, C., & Navarro Fernández, R. J. (2022). Procrastinación académica y tipos de motivación en estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana. *Revista Peruana De Investigación Educativa*, 14(16), 35–61. <https://doi.org/10.34236/rpie.v14i16.286>
- Chavez-Fernandez, S., Haro-Rodriguez, Y. M., Machaca-Calcina, L. G. y Rengifo, C. E. A. (2024). Inteligencia emocional y procrastinación académica en estudiantes universitarios en Perú. *Ciencias Psicológicas*, 18(1), e3333. <https://doi.org/10.22235/cp.v18i1.3333>
- Cordovez Angel, M., Ramírez Cortés, F., & Villafaña Codoceo, C. (2023). Relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico en estudiantes de educación superior chilenos. *Wimb Lu. Revista de estudiantes de la Esc. de Psicología de la Universidad de Costa Rica*, 18(1), 83-100. <https://doi.org/10.15517/wl.v18i1.54653>
- Delgado-Tenorio, A. L., Oyanguren-Casas, N. A., Reyes-González, A. A., Zegarra, Ángel C., & Cueva, M. E. (2021). El rol moderador de la procrastinación sobre la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de pregrado. *Propósitos Y Representaciones*, 9(3), e1372. <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n3.1372>
- Estrada Araoz, E. G. (2021). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes del séptimo ciclo de educación básica regular. *Horizonte de la Ciencia*, 11(20), 195-205. <https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2021.20.777>
- Manchado Porras, M., & Hervías Ortega, F. (2021). Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Interdisciplinaria*, 38(2), 243-258.



- Martín-Antón, L. J., Aramayo-Ruiz, K. P., Rodríguez-Sáez, J. L., & Saiz-Manzanares, M. C. (2022). La procrastinación en la formación inicial del profesorado: el rol de las estrategias de aprendizaje y el rendimiento académico. *Educación XX1*, 25(2), 65-88. <https://doi.org/10.5944/educxx1.31553>
- Otero-Potosí, S., Fuertes-Narváez, M. E., Casanova-Imbaquingo, L., Arichábala-Vallejos, D., & Freire-Reyes, K. (2023). La Procrastinación: Una Exploración Teórica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 76-93. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6065
- Real Delor, R. E., Acosta Sánchez, R. A., Arrua Gaona, C. E., Cabrera Dávalos, L. A., Cáceres Huispe, M. A., Correa Escobar, L. J., Duarte Rodríguez, M. A., Gómez, O. D., Ortiz Villalba, D. I., Ramírez, J. D., Ruiz Díaz Llanes, J. N., Segovia Fernández, D., Trinidad Segovia, O. D., & Monges Coiteux, V. S. (2023). Procrastinación académica en estudiantado de medicina del Paraguay en 2022. *Revista Educación*, 47(2), 1-21. <https://doi.org/10.15517/revedu.v47i2.53617>
- Suárez Sarmiento, J.A. (2022). Teorías sobre la procrastinación y su incidencia en la gerencia educativa. *Revista “Ventana Científica”*, 12(20), 12-23.
- Vergara, L., Bernett, M., Serpa, A., Navarro-Obeid, J., Martínez, I., & Montes-Millan, J. (2022). Procrastinación académica en estudiantes de educación secundaria y media. *Revista Innova Educación*, 5(1), 88-99. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2023.05.006>
- Villagómez Vacacela, D. C., Moreano Jara, L. J. & Chavez Contreras, D. M. (2023). Procrastinación académica y dependencia al dispositivo móvil en estudiantes universitarios. *Revista Eugenio Espejo*, 17(3), 42-51. <https://doi.org/10.37135/ee.04.18.05>
- Zumárraga-Espinosa, M., & Cevallos-Pozo, G. (2021). Evaluación psicométrica de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la Escala de Resiliencia Académica (ARS-30) en personas universitarias de Quito-Ecuador. *Revista Educación*, 45(1), 1-20.

