

# Procrastinación académica: un análisis de la información del 2010 al 2021

Academic procrastination an analysis of information from 2010 to 2021

María Laura Herrera Falcón<sup>1</sup> , Leda Javier Alva<sup>2</sup> 

## Cómo citar

Herrera Falcón, M. y Javier Alva, L. (2023). Procrastinación académica: un análisis de la información del 2010 al 2021. *Socialium*, 7(1), e1688. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2023.7.1.1688>

## RESUMEN

La procrastinación académica es dejar las tareas relacionadas a los estudios para un después que nunca llega. Este artículo tuvo por objetivo analizar la información que existió sobre procrastinación académica en el periodo de 2010 al 2021. Se utilizaron revistas como: Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología, Anales de Psicología, Global Journal of Educational Research, Psychological Review, Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, Revista Complutense de Educación, British Journal of Educational Psychology, Researchgate.net, Horizonte de la Ciencia Revista Científica, con los descriptores procrastinación, procrastinación académica, dilación, dilación académica y postergación de actividades; dichas investigaciones fueron planteadas en idioma español y su relativo en inglés. Dentro de la revisión se pudo obtener que la procrastinación académica se dio en un mayor porcentaje dentro de la población estudiantil universitaria. Se concluyó que esta procrastinación no solo se da en un género en específico, sino que se dio en ambos, tanto femenino como masculino y no tuvo nada que ver si las notas son altas o bajas, se procrastina de manera equivalente.

**Palabras clave:** aplazamiento; estudiantes universitarios; postergación; procrastinación; procrastinación académica.

## ABSTRACT

The academic procrastination is leaving study-related tasks for a later time that never comes. This article aimed to determine the information that existed on academic procrastination in the period from 2010 to 2021. Journals such as: Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología, Anales de Psicología, Global Journal of Educational Research, Psychological Review, Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, Revista Complutense de Educación, British Journal of Educational Psychology, Researchgate.net, Horizonte de la Ciencia Revista Científica, were used with the descriptors procrastination, academic procrastination, procrastination, academic procrastination and postponement of activities; such research was conducted in Spanish and its relative in English. The review showed that academic procrastination occurred in a higher percentage within the university student population. It was concluded that this procrastination does not only occur in a specific gender, but it occurred in both, female and male, and it had nothing to do if the grades are high or low, procrastination occurs in an equivalent way.

**Keywords:** procrastination; university students; academic procrastination.

<sup>1</sup> Doctorado en Educación,  
Psicóloga, Universidad  
Continental,  
Arequipa, Perú.  
[mherreraf@continental.edu.pe](mailto:mherreraf@continental.edu.pe)

<sup>2</sup> Doctora en Psicología,  
Psicóloga, Universidad  
Continental,  
Huancayo, Perú.  
[ljavier@continental.edu.pe](mailto:ljavier@continental.edu.pe)

Arbitrado por pares ciegos

Recibido: 12/10/2022  
Aceptado: 26/12/2022



## Introducción

En algún momento de nuestra vida, escuchamos o leímos la frase de Benjamin Franklin: “No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy”. Numerosas personas dejan cosas para un después que nunca llega, a este fenómeno se le conoce como dilación o procrastinación. Conforme va pasando los años, la tecnología se va acrecentando y con esta, el uso de la misma. La procrastinación está muy ligada a las sociedades industrializadas e incluso, es considerada como un “mal moderno” (Sánchez, 2010). Como resultado a esto, fue impactando en adolescentes y jóvenes; en este sentido, se ve perjudicado su ambiente académico, ya que dejan de hacer actividades relacionadas con el estudio y traen consigo resultados negativos para el estudiante (Romero y Sosa Salinas, 2021).

En las últimas décadas, muchos autores e investigadores han propuesto diferentes definiciones y enfoques de la procrastinación y su tan conocida característica dilatoria. A tal efecto. La fueron asociando con la impulsividad, dificultades autorregulatorias y pensamientos intrusivos (Pizarro, 2021). Asimismo, es posible abordar esta variable desde diferentes posturas teóricas como las que se mencionan a continuación.

Para la Real Academia de la Lengua Española (RAE), la palabra procrastinar, proviene del latín *procrastinare* cuyo significado es “diferir, aplazar”, lo que se podría entender que es un hábito de atrasar de manera repetitiva el inicio o la finalización de diversas actividades programadas, hasta generar en el individuo un gran malestar. Tomando como referencia esta parte, desde una perspectiva académica, la procrastinación radica en que el individuo pospone tareas que le producen sensaciones desagradables como estrés o fatiga (Rodríguez y Clariana, 2017).

Por otro lado, Díaz (2018), define a la procrastinación como: “la tendencia generalizada a aplazar el inicio y/o finalización de tareas planificadas para ser realizadas en un tiempo determinado. (...) suele acompañarse de malestar subjetivo y no solo es una cuestión de baja responsabilidad y gestión de tiempo, sino que supone un verdadero problema de autorregulación a nivel cognitivo, afectivo y conductual” (p.2).

Para Yarlequé *et al.* (2016), existen varios factores por lo que los universitarios procrastinan, como son: “el perfeccionismo, la naturaleza, la dificultad de la tarea e impulsividad” (p.7), se entiende que, mientras más complicada sea la tarea, el individuo estará más expuesto a procrastinar. Ferrari (1995) citado por Yarlequé *et al.* (2016), menciona que existen muchas formas de procrastinación entre los estudiantes, entre ellas, está el no poder seguir un horario, entregando trabajos a destiempo, postergando el desarrollo de diversas actividades o hacerlas a última hora, entre otras.

En muchas ocasiones, la procrastinación se ha visto vinculada por las exigencias universitarias, en donde todos los esfuerzos de los estudiantes están enfocados hacia objetivos que demandan organización para

realizar estas actividades académicas, es donde empiezan a realizar esta acción de postergar o evitar dichas actividades. Una de las conductas que más llama la atención es que esta procrastinación es voluntaria, pues el individuo es consciente de la decisión que está tomando y las consecuencias que puede traer esta decisión (Domínguez, 2014). Esta decisión, muchas veces se ve influenciada por distintos tipos de procrastinación, tales como la procrastinación personal (que es la más común), procrastinación epigenética, procrastinación por la familia, procrastinación de la pareja, entre otras (Herrera, 2021, p.14). Herrera (2021), se hizo una pregunta bastante interesante, ¿la procrastinación se hereda?, para esto, relata una historia:

Todos en mi casa son así (...), aunque esta frase pueda parecer muy normal para muchos, genera un impacto en la vida de otros; cuando en un familiar surge un evento bastante fuerte, esto genera una modificación en el ADN, esta epigenética va de la manos de “yo soy así”, “me cuesta cumplir las cosas a tiempo”, “para que voy a cambiar si todos los de mi familia son iguales”, un evento como el mencionado, puede ser el inicio de una cadena de eventos y decisiones negativas que más adelante nos genere ese sin sabor de quedarnos con aquello no logramos y que no nos hace feliz (p.42).

Considerando esto, el inicio de la procrastinación surge desde muy temprana edad y su evolución se va orientando hacia algo crónico, si bien es cierto, el inicio de la procrastinación surge a muy temprana edad, esta comienza a observarse con mayor resalte durante la adolescencia y se afianza durante la edad adulta (Villalobos y Becerra, 2017). A esto, Rodríguez *et al.* (2017), en un estudio mostraron que los niveles de procrastinación son más altos en grupos de estudiantes menores de 25 años y que después de esa edad, empieza a disminuir, pero no desaparece.

A esto, Domínguez *et al.* (2014) complementan que, al darse esta procrastinación, se genera dificultades en diversos campos funcionales del individuo, como son: “conducta, pensamiento, emociones y salud, lo que incluye aspectos académicos” (p.2). Por lo mencionado, tomando en cuenta el rango de edad, los niveles altos de procrastinación y los campos funcionales del individuo, la procrastinación se presenta con mayor incidencia en la población universitaria (Sánchez, 2010).

Existen diferentes estudios que han demostrado que el 80% a 95% de los estudiantes universitarios procrastinan, de los cuales el 70 % se considera a sí mismo un procrastinador y casi el 50 % de estos estudiantes, procrastinan de manera consciente. Se estima que la procrastinación es una problemática crónica que afecta al 25 % de la población en general (Cardona, 2015). El objetivo de este estudio es analizar la información que existió sobre procrastinación académica en el periodo de 2010 al 2021

## Método

La investigación teórica, realizó una revisión de diferentes conceptos e investigaciones (Ato *et al.*, 2013), relacionadas a la procrastinación académica; la cual se basó en una indagación de artículos y algunas tesis de pregrado de los años 2010 al 2021.

De los 75 artículos analizados, entre artículos científicos y tesis de pregrado, se enfocan en la información de 21 artículos los cuales son plasmados en el presente documento. Para la búsqueda, se utilizó los siguientes descriptores: procrastinación, procrastinación académica, dilación, dilación académica y postergación de actividades; dichas investigaciones fueron planteadas en idioma español y su relativo en inglés.

Para esto, se usaron las siguientes revistas: Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología, Anales de Psicología, Global Journal of Educational Research, Psychological Review, Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, Revista Complutense de Educación, British Journal of Educational Psychology, Researchgate.net, Horizonte de la Ciencia Revista Científica.

Para la búsqueda y revisión de los artículos se cumplió con el aspecto de valorar el valor social y científico de cada artículo, citando y mencionado a los autores de cada uno de ellos.

Dentro de los criterios de inclusión se tomaron en cuenta textos que fueran artículos de revisión, artículos originales y tesis de pregrado.

Adicionalmente, se toma en cuenta criterios de exclusión; se excluyeron artículos del 2009 para abajo, además, aquellos artículos que mencionan la procrastinación pero que la relacionan con el campo clínico u organizacional.

## Resultado

La definición de procrastinación se ha venido desarrollando a lo largo del tiempo y también en la actualidad; tanto las teorías, enfoques y autores se han visto controvertidas al momento de definirla, sin embargo, existe una palabra en común, que es “postergación”. Dentro de la tabla 1, se puede observar varias definiciones, las cuales son las más relevantes y se presentan de acuerdo a su aparición cronológica.

**Tabla 1***Definición de Procrastinación Académica*

<b>Autor (es)</b>	<b>Año</b>	<b>Definición</b>
Freud	1926	Vincula a la procrastinación al concepto de evitación de tareas específicas, de esta manera, es notable el rol de la angustia al evitar una tarea, mostrándose así, inhibiciones, síntomas y angustia. Freud, 1926, citado por Álvarez, 2010).
Tuckman	2003	Define a la procrastinación como el ejercicio de posponer obligaciones y decisiones de forma habitual, la considera una tendencia a “malgastar el tiempo de manera intencional”.
Clariana, Cladellas, Badía y Gotzens	2011	Centralmente, dentro del campo académico, la procrastinación, puede definirse como la acción de retrasar voluntaria e innecesariamente la realización de tareas
Domínguez Lara	2016	Menciona que, aunque la característica más relevante de la procrastinación académica es la postergación, existe un componente relacionado con la conducta académica autorregulada que contribuye con esta procrastinación.
Díaz Morales	2019	La procrastinación es una tendencia muy generalizada entre la población occidental, mediante la cual se demora el inicio y/o finalización de tareas que podrían realizarse en un tiempo establecido y que se acompaña de sentimientos de malestar, a nivel cognitivo, a nivel emocional y a nivel social.

Asimismo, dentro de los artículos y tesis de pregrado, se han encontrado que la mayoría de investigaciones realizadas son con determinados instrumentos, que fueron adaptados al contexto de habla hispana. Dentro de la tabla 2, se encuentra algunos de los instrumentos más usados en investigaciones y también uno de los más usados con su respectiva adaptación en el 2016 al contexto universitario limeño, que es la Escala de procrastinación académica (EPA) de Busko, en la actualidad, este instrumento es el que más uso tiene además en investigaciones.

**Tabla 2**

*Instrumentos de evaluación*

<b>Autor (es)</b>	<b>Año</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Objetivo de medición</b>
Aitken	1982	Inventario de Procrastinación de Aitken (API)	Posee una sola dimensión que consta de 16 ítems en donde los participantes indican la medida de veracidad de las declaraciones en una escala tipo Likert con 5 opciones de respuesta.	Diseñado para evaluar la tendencia de los estudiantes a la postergación en sus tareas académicas.
Túckman	1990	Escala de TPS de Tuckman	Es de autodescripción de la procrastinación y la ansiedad frente a los exámenes, dificultad para hacer cosas que resultan displacenteras y evitarlas y la tendencia de culpar a los demás de la propia desgracia.	Es una medida de autoinforme sobre la tendencia a perder el tiempo, postergar o dejar de hacer cosas que ya deberían estar hechas.
Busko	1998	Escala de Procrastinación Académica EPA	Autorregulación académica, postergación de actividades	Evalúa la procrastinación académica en estudiantes.

**Discusión**

El concepto y la definición sobre la procrastinación ha ido evolucionando a través del tiempo, este término, según Ferrari (1995), citado por Díaz (2018), corresponde al inicio de las sociedades industrializadas, pues mencionaba que antes de la industrialización las personas se enfocaban a sus deberes porque no había otra cosa más por hacer, con el avance de la tecnología y el uso de esta, todo cambió.

Dentro de este artículo se analizaron diferentes literaturas científicas correspondientes al fenómeno de la procrastinación académica. Dentro del objetivo general, se buscó analizar la información que existió sobre procrastinación académica en el periodo de 2010 al 2021. Para poder llegar a este objetivo, se realizó una búsqueda exhaustiva sobre procrastinación académica, existieron una serie de resultado, sin embargo, tomando los criterios de inclusión y exclusión, se lograron analizar 21 artículos. Si bien se encontraron diversas investigaciones sobre procrastinación académica, la mayoría de estos artículos y

tesis de pregrado, utilizan la Escala de Procrastinación Académica de Busko, Escala de Procrastinación Académica de Tuckman y en muchos casos la adaptación del mismo instrumento por Álvarez (2010).

Cada vez es mayor el interés de las personas por investigar sobre la procrastinación académica y el aumento de los estudios en los últimos once años lo demuestran. Este fenómeno es muy común en distintas sociedades y en especial en estudiantes universitarios (Pizarro, 2021). Es así como, el estudio de Mejía *et al.* (2018), encontraron que el 100 % de estudiantes enfermería y obstetricia eran procrastinadoras, de los cuales solo el 4 % afirmó que nunca dejaron sus tareas para el último y el 8 % afirmó que siempre se preparaba por adelantado para los exámenes. Asimismo, Estrada (2020), dentro de su estudio, mostró que el 53.1 % de los estudiantes presentan un nivel de autoeficacia moderado, lo que representa que tiene poca confianza en las capacidades que posee para manejar pertinentemente las situaciones estresantes a nivel académico, obstaculizando sus objetivos académicos. Cuatro años antes, Tarazona y Romero (2016), dentro de su estudio muestran que la procrastinación académica se encuentra en un grado alto en estudiantes de Lenguas, Literatura y Comunicación, con un porcentaje de 71 %, en un grado intermedio de 20.7 % y con un grado bajo de 8.3 %.

Chan (2011) dentro de los resultados de su investigación, mostró que tanto los estudiantes que obtienen o no buenas calificaciones procrastinan, en donde esto, es más frecuente en población masculina. Asimismo, Navarro (2016), muestra que la población más predominante en procrastinación es el femenino. Por lo que se concluye que la procrastinación académica se da en la población en general, tanto masculina como femenina, dentro de los estudiantes universitarios.

No obstante, dentro de la literatura revisada, no se determina con exactitud si la procrastinación es la causa de una serie de factores que desencadenan las conductas dilatorias (Balkis & Duro, 2015). Existe evidencia sobre el término desde aproximadamente en 1950, pero es a comienzos de los 90 que se hace más importante para los investigadores quienes empezaron a interrogarse sobre el porqué de la deserción estudiantil, dando lugar a una avalancha de investigaciones que, hasta el 2021 sigue en auge (Bazán, 2019).

## Conclusión

La mayoría de estos artículos y tesis de pregrado, utilizan la Escala de Procrastinación Académica de Busko, Escala de Procrastinación Académica de Tuckman y en muchos casos la adaptación del mismo instrumento por Álvarez (2010).

Los estudios realizados en procrastinación académica, se dan en su mayoría en estudiantes universitarios dentro de la literatura revisada, no se determina con exactitud si la procrastinación es la causa de una

serie de factores que desencadenan las conductas dilatorias (Balkis & Duro, 2015). Existe evidencia sobre el término desde aproximadamente en 1950, pero es a comienzos de los 90 que se hace más importante para los investigadores quienes empezaron a interrogarse sobre el porqué de la deserción estudiantil, dando lugar a una avalancha de investigaciones que, hasta el 2021

## Referencias

- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. *Persona*, (3), 13, 159-177. <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>
- Ato, M., López, J., y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en Psicología. *Anales de la Psicología*, 29(1), 1038-1059. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16728244043>
- Balkis, M., y Duru, E. (2015). Procrastination, self-regulation failure, academic life satisfaction, and affective well-being: underregulation or misregulation form. *European Journal of Psychology of Education*, 31(3), 439–459. <https://doi.org/10.1007/s10212-015-0266-5>
- Bazán, Z. (2019). *¡Lo haré mañana! Una revisión conceptual sobre la Procrastinación académica*. [Tesis de pregrado: Universidad Señor de Sipán. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/5743/Baz%C3%A1n%20Portela%20Zulaika.pdf?sequence=5>
- Cardona, L. (2015). *Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios*. [Tesis de grado: Universidad de Antioquia]. <http://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/16050>
- Clariana, M., Gotzens, C., Badía, M., y Cladellas, R. (2012). Procrastination and cheating from secondary school to university. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(2), 737-754. <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293123547011.pdf>
- Díaz, J. (2018). Procrastinación: Una revisión de su medida y sus correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 2(51). <https://www.redalyc.org/jatsRepo/4596/459661106005/459661106005.pdf>
- Domínguez, S., Villegas, G y Centeno, S. (2014). *Procrastinación Académica: Validación de una Escala en una Muestra de Estudiantes de una Universidad Privada*. Universidad Inca Garcilaso de la Vega,

- Perú. Liberabit, 20(2). [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272014000200010&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272014000200010&script=sci_arttext)
- Domínguez, S. (2016). Datos normativos de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de Lima. *Evaluar*, 27-38. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar>
- Estrada, E. (2020). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes del séptimo ciclo de educación básica regular. *Horizonte de la ciencia*, 11(20), 195-205. <https://www.redalyc.org/journal/5709/570965027015/570965027015.pdf>
- Herrera, M. (2021). ¿Hasta cuándo? Primera Edición. Epicbook-México. ISBN-978-168524657-0.
- Mejía, C., Ruiz, F., Benites, D. y Pereda, W. (2018). Factores académicos asociados a la procrastinación. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 34(3), 61-70. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubmedgenint/cmi-2018/cmi183h.pdf>
- Pizarro, G. (2021). Relación entre la procrastinación académica y la autorregulación en estudiantes universitarios. [Tesis pregrado: Universidad de Lima]. [https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/13254/Pizarro\\_Noriega.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/13254/Pizarro_Noriega.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Rodríguez, A. y Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45-60. <http://www.revistas.unal.edu.co/index.php/psicologia/article/view/53572/58864>
- Romero, N. y Sosa Salinas, M. (2021). Escala de procrastinación académica, una revisión sistemática de estudios psicométricos en los años 2012 al 2020. [Tesis de pregrado: Universidad Cesar Vallejo]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/59328/Romero\\_PN-Sosa\\_SDMMF-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/59328/Romero_PN-Sosa_SDMMF-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Sánchez, A. (2010). Procrastinación académica: Un Problema en la Vida Universitaria. Fundación Universitaria Konrad Lorenz. *Studiositas*, 5(2), 87-94. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3717321>
- Tarazona, F. y Romero, J. (2016). Procrastinación académica en estudiantes de educación en Lenguas Literatura y Comunicación. *Horizonte de la ciencia*, 6(10), 185-194. <https://www.redalyc.org/journal/5709/570960870018/570960870018.pdf>

- Tuckman, B. (2003). The effect of learning and motivation strategies training on college students' achievement. *Journal of College Student Development*, 44(3), 430-437. <https://muse.jhu.edu/article/42902>
- Villalobos, D. y Becerra, L. (2017). *Procrastinación académica en estudiantes universitarios. Un estudio teórico*. Universidad Cooperativa de Colombia. <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/12614>
- Yarlequé, L., Alva, L., Monroe, J., Núñez, E., Navarro, L. y Padilla, M. (2016). Procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior de Lima y Junín. *Horizonte de la Ciencia*, 6(10), 173-184. Recopilado de: <https://www.redalyc.org/journal/5709/570960870017/>

**Contribución de los autores**

MLHF: Recolección de datos, análisis de resultados, discusión.

LJA: Revisión final del artículo

**Fuentes de financiamiento.**

La investigación fue realizada con recursos propios.

**Conflictos de interés**

No presenta conflicto de intereses.

**Correspondencia**

[laurafalhe@gmail.com](mailto:laurafalhe@gmail.com)