

¿QUÉ CONOCÉS SOBRE LA PROCRASTINACIÓN?

¿Qué es la procrastinación?

La procrastinación académica puede definirse como el retraso voluntario para comenzar o completar tareas académicas importantes y de tiempo limitado.



¿Es siempre la procrastinación un problema?

Procrastinar en una tarea no tiene por qué ser un problema en sí mismo. Sin embargo, la procrastinación problemática normalmente está acompañada por el saber que uno/a estará peor practicándola, lo que se asocia con algún tipo de malestar interno.

¿Por qué procrastinamos?

Algunas causas podrían ser:

- Desmotivación.
- Inadecuada gestión del tiempo.
- Depresión.
- Ansiedad.
- Intolerancia a la frustración.
- Miedo al fracaso.
- Evaluación negativa de ciertas experiencias vitales.
- Personalidad: se suele actuar utilizando la evitación.
- Rigidez para cambiar o persistir en nuestra conducta, cuando hacerlo nos sirve para seguir lo que realmente es importante para nosotros.



¿Qué consecuencias puede tener la procrastinación?



- En contextos académicos, la **procrastinación** se ha asociado con un **rendimiento** académico más **bajo** y niveles más altos de estrés, ansiedad, irritación, arrepentimiento, desesperación y auto-culpa.

- Cuando **procrastinamos** estamos menos enfocados/as en el futuro. Esto significa que centramos la atención en experiencias que son más **inmediatas** y **emocionalmente** gratificantes para regular nuestro estado de ánimo, por lo tanto, llegamos a estar más **absorbidos/as** en el momento presente. En consecuencia, se tiende a experimentar una excesiva discrepancia entre las metas de trabajo y las acciones actuales en esta área.



- Un **ejemplo** de esto es el siguiente: Estás en la U porque quieres graduarte, esa es tu meta, sin embargo procrastinás y esa acción hace que tu **meta** se pueda ver **postergada** o no tengas los resultados académicos satisfactorios. En este caso es claro que tus acciones son incompatibles con las acciones que te acercan a la vida que realmente deseás.

EJERCICIOS

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN PARA ESTUDIANTES

ÁREAS DE DEMORA

Para cada una de las siguientes actividades valorá hasta qué punto la posponés o la demorás.

Para ello, puntuá cada ítem utilizando una escala del “1” al “8” de acuerdo a: ¿con qué frecuencia esperás hasta el último momento para hacer esa actividad?.

A continuación, indicá en qué grado pensás que posponer esa actividad es un problema para vos. Finalmente, utilizando la misma escala, indicá cuánto te gustaría reducir tu tendencia a posponer cada tarea.

I. Escribir un trabajo de final de semestre

1. ¿Hasta qué punto posponés hacer esta tarea?

1 2 3 4 5
Nunca Casi nunca A veces Casi siempre Siempre

2. ¿Hasta qué punto el hecho de posponer esta tarea supone un problema para vos?

1 2 3 4 5
Nunca Casi nunca A veces Casi siempre Siempre

3. ¿Hasta qué punto te gustaría reducir tu tendencia a posponer dicha tarea?

6 7 8
No quiero reducirla Algo Desde luego me gustaría reducirla



II. Estudiar para los exámenes

4. ¿Hasta qué punto posponés hacer esta tarea?

1 2 3 4 5
Nunca Casi nunca A veces Casi siempre Siempre

5. ¿Hasta qué punto el hecho de posponer esta tarea supone un problema para vos?

1 2 3 4 5
Nunca Casi nunca A veces Casi siempre Siempre

6. ¿Hasta qué punto te gustaría reducir tu tendencia a posponer dicha tarea?

6 7 8
No quiero reducirla Algo Desde luego me gustaría reducirla



III. Mantenerme al día con las lecturas/trabajos/actividades

7. ¿Hasta qué punto posponés hacer esta tarea?

1 2 3 4 5
Nunca Casi nunca A veces Casi siempre Siempre

8. ¿Hasta qué punto el hecho de posponer esta tarea supone un problema para vos?

1 2 3 4 5
Nunca Casi nunca A veces Casi siempre Siempre

9. ¿Hasta qué punto te gustaría reducir tu tendencia a posponer dicha tarea?

6 7 8
No quiero reducirla Algo Desde luego me gustaría reducirla



IV. Tareas académicas administrativas: usar mediación virtual para comentar en foros, subir trabajos. Uso de ematrícula, completar encuestas.

10. ¿Hasta qué punto posponés hacer esta tarea?

1 2 3 4 5
Nunca Casi nunca A veces Casi siempre Siempre

11. ¿Hasta qué punto el hecho de posponer esta tarea supone un problema para vos?

1 2 3 4 5
Nunca Casi nunca A veces Casi siempre Siempre

12. ¿Hasta qué punto te gustaría reducir tu tendencia a posponer dicha tarea?

6 7 8
No quiero reducirla Algo Desde luego me gustaría reducirla



V. Tareas de asistencia: reunirte con tu tutor, pedir una cita con un/a profesor/a, etc.

13. ¿Hasta qué punto posponés hacer esta tarea?

1 2 3 4 5
Nunca Casi nunca A veces Casi siempre Siempre

14. ¿Hasta qué punto el hecho de posponer esta tarea supone un problema para vos?

1 2 3 4 5
Nunca Casi nunca A veces Casi siempre Siempre

15. ¿Hasta qué punto te gustaría reducir tu tendencia a posponer dicha tarea?

6 7 8
No quiero reducirla Algo Desde luego me gustaría reducirla



VI. Actividades en general

16. ¿Hasta qué punto posponés hacer esta tarea?

1 2 3 4 5
Nunca Casi nunca A veces Casi siempre Siempre

17. ¿Hasta qué punto el hecho de posponer esta tarea supone un problema para vos?

1 2 3 4 5
Nunca Casi nunca A veces Casi siempre Siempre

18. ¿Hasta qué punto te gustaría reducir tu tendencia a posponer dicha tarea?

6 7 8
No quiero reducirla Algo Desde luego me gustaría reducirla



EJERCICIOS

MOTIVOS PARA PROCRASTINAR

Recordá cuando te ocurrió la siguiente situación (o alguna similar) por última vez: “... Es casi el final del semestre. Pronto hay que entregar el trabajo asignado a principios del semestre y ni siquiera has empezado a prepararlo”.

Valorá cada uno de los siguientes motivos por los cuales has pospuesto realizar dicho trabajo en una escala de cinco puntos, en función de cuánto refleja tus razones para posponer ese momento.

- 1-----> No refleja mis motivos en absoluto
3-----> Los refleja hasta cierto punto
5-----> Los refleja perfectamente

- Tenías preocupación de que al profesor no le gustara tu trabajo. 1 3 5
- Tenías dificultades en saber qué incluir y qué no incluir en tu trabajo. 1 3 5
- Esperaste hasta que un compañero hiciera el trabajo para que te pudiera aconsejar. 1 3 5
- Tenías muchas otras cosas que hacer. 1 3 5
- Necesitabas pedir información al/la profesor/a, pero no te sentías cómodo/a acercándote a él/ella. 1 3 5
- Estabas preocupado/a de recibir una mala calificación. 1 3 5
- No te gustó tener que hacer trabajos “mandados” por otros/as. 1 3 5
- Pensabas que no sabías lo suficiente para escribir el trabajo. 1 3 5
- No te gusta nada escribir trabajos extensos. 1 3 5
- Te sentías desbordado/a por la tarea. 1 3 5

- Tenías problemas en pedir información a otras personas. 1 3 5
- Tenías ganas de sentir la emoción de hacer esta tarea en el último momento. 1 3 5
- No podías elegir entre todos los posibles temas. 1 3 5
- Estabas preocupado/a de que si lo hacías bien, tus compañeros/as te rechazarían. 1 3 5
- No tenías confianza en tí mismo/a para hacer un buen trabajo. 1 3 5
- No tenías suficiente energía para empezar la tarea. 1 3 5
- Pensabas que cuesta demasiado tiempo escribir un trabajo de final de curso. 1 3 5
- Te gustó el reto de esperar hasta la fecha de entrega. 1 3 5
- Sabías que tus compañeros/as no habían empezado el trabajo tampoco. 1 3 5
- No te gustó que las demás personas te pusieran plazos (fechas límites). 1 3 5
- Estabas preocupado/a de no alcanzar tus propias expectativas. 1 3 5
- Estabas preocupado/a de que si recibías una buena nota la gente esperaría mucho de ti en el futuro. 1 3 5
- Esperaste a ver si el/la profesor/a te ofrecía más información sobre el trabajo. 1 3 5
- Te pusiste metas muy altas y te preocupaba no poder alcanzarlas. 1 3 5
- Te sentías demasiado perezoso/a para escribir un trabajo de final de curso. 1 3 5
- Tus amigos/as te presionaban para hacer otras cosas. 1 3 5



Contactos

Si querés más información o asesoría sobre este tema, podés contactarnos en el CASE de Estudios Generales:

Correo:
estudiosgenerales.case@ucr.ac.cr

**M.Sc. Adriana
Rodríguez Herrera**

Orientadora / Jefatura

2511-6347

**Licda. Nancy
Jiménez Chinchilla**

Trabajadora Social

2511-6348

**Licda. Natalia Núñez
Artavia**

Psicóloga

2511-6389

Referencias bibliográficas

- Cruz, C. (2017). Materiales para el paciente. Duelo, tratamiento basado en la Terapia de Aceptación y Compromiso. Ciudad de México: Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V.
https://www.manualmoderno.com/apoyos_electronicos/9786074486308/pdf/materiales.pdf
- Eisenbeck, N. (2018). Del malestar psicológico a la procrastinación académica: explorando el rol de la inflexibilidad psicológica. Almería: Universidad de Almería.
http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/7961/TFG_EISENBECK%20,%20NIKOLETT.pdf?sequence=1
- Hayes, S.C. (2020). Una mente liberada: la guía esencial de la terapia de aceptación y compromiso (ACT). Barcelona: Paidós.
- Jaramillo, S., Vélez, G., Zapata, D. (2017). La procrastinación académica según algunas características sociodemográficas en estudiantes que inician su vida universitaria en la Corporación Universitaria Lasallista en el periodo 01 2017. Caldas: Universidad Lasallista.
http://repository.lasallista.edu.co/dspace/bitstream/10567/2276/1/La_procrastinacion_academica.pdf