

INFERMERIA



escoles universitàries  
g i m b e r n à t



ADSCRITA A LA **UAB**

CEI  
CAMPUS D'EXCEL·LÈNCIA  
INTERNACIONAL

---

# **Escola Universitària d'Infermeria Gimbernàt**

**Trabajo final de Grado  
Curso académico 2015-2016**

**La procrastinación en estudiantes universitarios.  
Una revisión de la literatura.**

**Autor:**

**Laura Vázquez González**

**Tutor:**

**Joaquín Tomás-Sábado**

**Sant Cugat del Vallès, Juny de 2016**

## INDICE

---

	Pág.
▪ Resumen/Abstract.....	3
▪ Justificación.....	4
▪ Introducción.....	5
▪ Marco conceptual.....	7
▪ Estrategia de búsqueda bibliográfica.....	18
▪ Resultados de la estrategia de búsqueda bibliográfica.....	20
▪ Conclusión.....	30
▪ Bibliografía.....	33

## **RESUMEN / ABSTRACT**

---

### **RESUMEN**

La procrastinación es un rasgo caracterizado por el aplazamiento voluntario ante la realización de actividades que deben ser entregadas con una fecha establecida. Este comportamiento está vinculado con la ansiedad, un déficit de auto confianza, conducta desorganizativa, y en algunos casos exceso de perfeccionismo. La procrastinación en el contexto académico, se entiende como la postergación de las tareas que son encomendadas en el entorno académico ya sean actividades académicas o administrativas.

### **PALABRAS CLAVE**

Procrastinación, procrastinación académica, auto eficacia académica, tipos de procrastinación, inteligencia emocional, implicación de la procrastinación, estrategias de aprendizaje.

### **ABSTRACT**

Procrastination is a trait characterized by voluntary postponement to activities that it must be delivered on a specific date. This behavior is linked whit anxiety, loss of auto confidence, behavior without organization and in some cases too much perfectionism. In academic context, procrastination is the avoidance of doing a task wich needs to be accomplished, specifically academics and administrative tasks.

### **KEYWORDS**

Procrastination, academic procrastination, academic self-efficacy, types of procrastination, emotional intelligence, reasons for procrastination, learning strategies.

## JUSTIFICACIÓN

---

El presente trabajo pretende realizar un acercamiento al término de procrastinación, a través de la revisión bibliográfica de diversos trabajos publicados en revistas especializadas o a través de otros medios científicos, con el objetivo de presentar una revisión bibliográfica sobre la procrastinación académica en el contexto universitario. La pretensión de este trabajo es identificar las actuales tendencias y conductas relacionadas con éste comportamiento; con la finalidad de destacar las diversas tendencias de investigación que han aproximado a la procrastinación académica en estudiantes universitarios.

Para el desarrollo de ésta revisión bibliográfica sobre la influencia de la procrastinación en estudiantes universitarios, se ha efectuado una exhaustiva búsqueda en diversas bases de datos científicas, revistas especializadas, etc., de las cuales se extrajo la bibliografía más aproximada para la realización de éste y con el fin de ajustarse al objetivo del presente trabajo.

En la actualidad, se realiza una aproximación de que el tiempo equivale a dinero, considerándose el tiempo esencial si se considera de esa forma. Siendo este enfoque fundamental en la actual sociedad y con el fin de alcanzar los objetivos que busca la presente humanidad.

Por el contrario existen otras personas que intentan eludir sus responsabilidades en lugar de afrontarlas activamente, este comportamiento es denominado procrastinación, muy común en todas las sociedades y a lo largo de la historia y cuyos resultados son indeseados. (1)

## INTRODUCCIÓN

---

El presente trabajo pretende realizar un acercamiento al término de procrastinación, a través de la revisión sistemática de diversos trabajos publicados en revistas especializadas o a través de otros medios científicos.

El término de procrastinación está siendo un fenómeno en auge de investigación, no obstante, ha sido investigado a lo largo de la historia en diversas culturas y en numerosos entornos que incrementan este comportamiento. (1-3)

Por otro lado, a pesar de que la procrastinación es un comportamiento de naturaleza del ser humano, presente en todas las culturas y evidenciado en la historia, la investigación sobre este comportamiento es relativamente actual. El inicio de estas investigaciones se remonta al siglo XX, sobre la década de los 80, por lo que los resultados existentes de las investigaciones son muy actuales. (3,4) A pesar de ello, se han ido manifestando diversas conclusiones sobre las causas y diversas formas de examinar este comportamiento. (5-7)

No obstante, las evidencias científicas señalan que la procrastinación ya se hallaba presente en la antigua Grecia o Egipto, hasta afectar este comportamiento en la actualidad. (4) Tiempo atrás, este comportamiento era considerado de una forma opuesta a la actual, ya que se consideraba un comportamiento natural del ser humano, relacionado con la pereza, un comportamiento muy común, por lo que no suscitaba demasiado interés para la necesidad de su investigación. (4,5)

Actualmente, no se trata la procrastinación como un fenómeno relacionado con la pereza, porque a diferencia de la simple pereza, la persona procrastinadora realmente quiere hacer las actividades o tareas encomendadas. (5,7)

Considerando lo anterior, el presente trabajo se centrará a través de la revisión sistemática de la bibliografía de diversos trabajos publicados en

revistas especializadas y a través de otros medios científicos, a clarificar los orígenes de este comportamiento, destacando las principales definiciones que han surgido hasta la actualidad sobre la procrastinación, así como hacer referencia a la incidencia y prevalencia de este comportamiento, y en especial en el contexto académico.

A pesar de que el aplazamiento es un obstáculo para cualquier persona, toma mayor relevancia en el caso de los estudiantes universitarios, ya que este comportamiento se traslada a una conducta desadaptativa y desorganizativa. (4) En cuanto al rendimiento académico se puede ver afectado adversamente por esta conducta, afectando negativamente en el estudiante. (4,5) Por lo que ésta revisión sistemática destacará las diversas tendencias de investigación que han aproximado a la procrastinación académica.

## MARCO CONCEPTUAL

---

El acceso a la universidad es un momento relevante en la vida de las personas, vital para su desarrollo, ya que es el momento que adquieren los conocimientos y aptitudes básicas para su futura profesión, y también con lo que conlleva ese paso del tiempo a alcanzar la plena madurez.

Para el desarrollo de las actividades dentro del entorno académico son necesarios hábitos de estudio de diverso origen, éstos permitirán superar por ejemplo exámenes, trabajos escritos y/o orales, prácticas, etc. Para gestionar estas actividades o tareas la persona debe ser lo suficientemente responsable para superar con éxito el objetivo de dicha tarea y realizar el esfuerzo para llevarla a cabo en el momento que sea oportuno. (2)

Este esfuerzo, debe ser adaptativo, es decir, desarrollar estrategias de estudio para afrontar las tareas o actividades de forma adecuada. Cuando estas estrategias están presentes, permiten que el alumno sea capaz de superar exitosamente los nuevos conocimientos o aptitudes que se le plantea con la nueva situación. No obstante, la mayoría del alumnado, especialmente los que ingresan a la universidad, pueden carecer de los recursos necesarios para el afrontamiento de las nuevas actividades o tareas, ó presentando conductas académicas inadecuadas. Esta última situación, puede aumentar el fracaso académico o pueden manifestar incluso sintomatología clínica relacionada.

Asimismo, en las últimas décadas, diversas investigaciones tienen como objetivo diagnosticar las principales variables que implican el fracaso universitario, siendo estas, sociales, educativas, personales, así como problemas relacionados con el ámbito académico.

Los estudios elaborados en los últimos años han destacado que de las principales conductas contraproducentes que se presentan en el ámbito universitario es la procrastinación académica. (1-3)

Sin embargo, el intento por reducir este hábito por parte de las corporaciones educativas, no es suficiente ya que se trata de un fenómeno más frecuente (2), por lo que advierte investigación. Tanto el origen, como las consecuencias y las posibles actuaciones ante dicho comportamiento.

La procrastinación, o también llamada dilación, es aquel comportamiento caracterizado por el aplazamiento voluntario e innecesario del inicio de actividades o tareas con plazo de entrega o no; este aplazamiento genera en la persona una sensación de conflicto. (1-3)

Este comportamiento, la procrastinación, se considera desfavorable, ya que la evidencia científica lo relaciona con un déficit de autoconfianza, depresión, baja autoestima, déficit de autocontrol, comportamientos desorganizativos (3, 4) y por el contrario también es relacionado con el perfeccionismo, la impulsividad y la ansiedad (5).

Riva (5), apunta que la procrastinación se da porque las personas prefieren llevar a cabo actividades o tareas que tengan resultados a corto plazo en lugar de llevar a cabo aquellas actividades o tareas que hayan sido aplazadas ya por tratarse de tareas o actividades a largo plazo.

En cambio, Senecal et al. (6), expresan que el acto de procrastinar en una actividad o tarea ocurre porque produce poco placer al individuo y como resultado realizan aquellas actividades que generan mayor placer para la persona. En ese momento se genera la sensación de conflicto en la persona, entre la “intención” y la “acción”, es decir, la intención de hacer y lo que finalmente hace la persona.

Este comportamiento, como señala Steel (1), apunta que los primeros datos históricos fueron introducidos en 1992 por Milgram, citado por Steel. Éste argumentó que las personas a veces adquieren diversos compromisos que deben llevar a cabo en periodos de tiempo cortos y esta situación conlleva a que se dé la conducta de procrastinación. (7) Este mismo investigador cita a Ferrari et al., quienes revelaron que la procrastinación, se presenta con mayor frecuencia en la historia, siendo una conducta usual del comportamiento



humano y se considera que las implicaciones negativas se otorgaron a partir de la revolución industrial. (8)

Por otro lado, Kachgal et al. (9), muestran que anteriormente a la revolución industrial el comportamiento procrastinador se había observado de manera indiferente, y socialmente era observado como un comportamiento totalmente justificado por la situación. La implicación negativa de este comportamiento toma relevancia a partir de la emersión de los sistemas productivos. Éstos serán la base del desarrollo de las sociedades modernas.

La procrastinación ha sido abordada desde diferentes perspectivas, siendo cuatro las más relevantes: psicodinámico, motivacional, conductual y cognitivo. (9)

La procrastinación interpretada como miedo al fracaso fue el primer enfoque desde la perspectiva psicodinámica, estudiada por Rothblum, citado por Ferrari (10), fue de los primeros comportamientos estudiados acerca de la procrastinación. Esta perspectiva se centra en la comprensión de las motivaciones de las personas que ha sufrido el fracaso o aquellas que abandonan los estudios a pesar de poseer capacidades suficientes para afrontar las actividades.

La procrastinación desde la perspectiva motivacional, plantea que la motivación es el mayor rasgo donde la persona concentra diversos comportamientos para alcanzar el éxito, por lo que la persona espera alcanzar el éxito o por el contrario el miedo al fracaso, esta segunda situación es cuando la persona intenta evitar la situación que le ha conllevado a la experiencia negativa. (10)

De igual forma Rothblum, citado por Ferrari (10), señalan que para ser definida la procrastinación es necesario considerar factores motivacionales y factores conductuales, por lo que la perspectiva conductual de la procrastinación es definida como la elección que hace la persona a la hora de realizar tareas que supongan consecuencias positivas a corto plazo y evitar las que supongan consecuencias retrasadas.

Continuando con lo anterior, Solomon et al., citado por Bui (9), manifiestan que la procrastinación es el acto de postergar innecesariamente una actividad que conlleva a la persona que lo realiza a padecer sensaciones de malestar, y es por este motivo que la persona evidencian la evitación ante situaciones que implican una alta respuesta o una baja satisfacción por su desempeño.

Stainton et al. (11) proponen que una persona que comúnmente sufre comportamientos procrastinadores y se implica en la realización de una tarea, a posteriori siente pensamientos relacionados con el avance de la actividad y con su incapacidad para realizarla, y es por ese motivo cuando comienzan a surgir pensamientos negativos con una mala eficacia de la persona. (11) El miedo al fracaso y a la evaluación de esa tarea desempeñada conlleva que la persona finalmente decida posponer o abandonar la tarea que se les fue encomendada. (12)

Considerando lo anterior, las diversas perspectivas que han aproximado la procrastinación es importante señalar que las perspectivas psicodinámica y motivacional carecen de evidencia científica para abordar esa evaluación de la procrastinación, ya que es un comportamiento que preocupa por los resultados negativos en el desempeño de la persona. (1) Por lo cual el presente trabajo tendrá en cuenta las perspectivas cognitiva y conductual para aproximarse a la procrastinación.

Respecto a los factores relacionados con la procrastinación, algunas personas pueden presentar un comportamiento de postergación relacionado con el autocontrol (10). El autocontrol, entendido por Rachlin (13), es la elección que toma la persona de exteriorizar un comportamiento que le conllevará a consecuencias con mayor valor a largo plazo en lugar de escoger una conducta con consecuencias de menor valor a corto plazo y por ello la persona con autocontrol puede decidir el objetivo a corto y largo plazo, alcanzando consecuencias positivas de su objetivo. (13)

De acuerdo con Strunk et al. (14) el autocontrol puede conservar diferentes significados entre ellas el automanejo y autorregulación. El automanejo es la respuesta de una persona para modificar la posibilidad de otra respuesta y la autorregulación refiere el proceso de una persona cuando mantiene un patrón de comportamiento en ausencia de estímulos diferenciales que indiquen la posibilidad próxima de refuerzo. (14)

Según Logue, citado por Riva (4), plantea que el autocontrol de la persona está más relacionado con las metas planteadas, así como la planificación, la toma de decisiones y la resolución de problemas. Estas habilidades le permitirán a la persona originar un resultado efectivo. Por lo tanto, si no hay presencia de autocontrol en la persona estará directamente relacionada con la procrastinación. Ya que las personas procrastinadoras comúnmente posponen las actividades o tareas que les han sido adjudicadas con un plazo de entrega.

Stainton et al. (11), refieren que las personas que tienen tendencia a la procrastinación poseen en común características relacionadas con síntomas de ansiedad y depresión. Estas personas presentan pensamientos negativos sobre sí mismos, por lo que la capacidad de realización efectiva también se ve afectada por este comportamiento. (11,15)

Diversos investigadores, encontraron la existencia de relación con la procrastinación y la depresión, la ansiedad y una baja autoestima, todo ello directamente relacionado con un déficit en habilidades de estudios. (16-19) Estos mismos autores identifican que los procrastinadores evidencian síntomas de ansiedad frente a las evaluaciones. (16-19)

Vahedi et al. (16) sugieren que algunos procrastinadores experimentan niveles de estrés cuando estos se enfrentan a situaciones en las que el plazo de entrega de la tarea está a punto de vencerse; con lo cual manifiestan miedo al fracaso y síntomas de ansiedad que interfieren en su ejecución, junto con sentimientos de desánimo por la evaluación negativa para el cumplimiento de su tarea.

Theiss et al. (20), Quant et al. (21) y Hen et al. (22), estos investigadores apuntan que diferentes investigaciones han descrito que las personas que

procrastinan tienen características de déficit de autorregulación y la tendencia aplazar por falta de tiempo las tareas que les llevan a alcanzar una meta; por lo que la procrastinación no solo es una dificultad del empleo del tiempo, sino que también está involucrado el nivel afectivo, el comportamental y el cognitivo. En relación con lo anterior, Hayashi (24) indica que las personas que tienden a aplazar actividades experimentan habitualmente una sensación de malestar siendo resultado de la inquietud que les genera la posibilidad del no cumplimiento de los tiempos establecidos de la actividad.

Becerra (25) y Kroese (26) refieren que el miedo al fracaso, el déficit de auto-eficacia son constituidos como factores relacionados con la procrastinación académica. Por lo que un individuo que se considera que no tiene la capacidad para realizar confortablemente una tarea tiene mayor posibilidad de posponer la ejecución de la realización de las actividades que le generen esa sensación; presentar un comportamiento de posposición puede llegar a convertirse en estrategia que a la persona le permitirá no sólo reducir la ansiedad relacionado con la tarea, sino que justificará el comportamiento con ese argumento, una falta de capacidad o una falta de tiempo.

Estos mismos autores exponen que puede darse esa misma situación de comportamiento procrastinador, si existe poca disponibilidad de lugares adecuados para la realización de dichas actividades o si las relaciones con las personas de su entorno académico no son propicias. (25, 26)

Kroese (26), afirma que existen dos tipos de procrastinación, la primera esta relacionada con la realización de tareas y la segunda está relacionada con la toma de decisiones. Esta primera hace referencia a posponer la realización de las actividades una vez comenzado su realización, por lo cual está relacionado con el patón evitativo. El segundo tipo de procrastinación se encuentra asociado con posponer la toma de decisiones en cuanto a la planificación o al inicio de la actividad. (26, 27)

Pierro (28), Van Beers (29) y Rosario (30), apuntan que hay dos tipos de procrastinadores, los activos y los pasivos. Los pasivos, o llamados también tradicionales, son aquellos caracterizados por ser indecisos y por no realizar las

actividades en el tiempo previsto. En cambio, los procrastinadores activos toman la decisión de trabajar bajo presión y la decisión deliberada para posponer actividades. Los autores afirman que es cierto que en ambos casos son procrastinadores, y lo hacen de igual forma, existen características similares entre los no procrastinadores y los procrastinadores activos relacionadas con la utilización del tiempo, la percepción de la auto-eficacia y los tipos de afrontamiento.

Hernández (31) y Senecal (32), refieren que los procrastinadores activos experimentan menor sensación de ansiedad y presentan mayor vitalidad física cuando los plazos de tiempo son más prolongados en el tiempo, que las personas no procrastinadoras; por ello, la procrastinación puede ser vista como una estrategia emocional utilizada para regular emociones negativas, lo que conlleva a los procrastinadores activos que puedan sentir una sensación de bienestar al realizar el aplazamiento.

De la misma forma se encontró que los procrastinadores activos aplazan la actividad, no necesariamente impide la realización de realizar dicha actividad, sino al contrario, estiman la presión del tiempo de forma estimable para la obtención de resultados beneficiosos.

Por otra parte, los procrastinadores pasivos su intención no es la de posponer las actividades; sin embargo, frecuentemente terminan aplazando actividades por su incapacidad en la toma de decisiones rápidamente, del mismo modo cuando se acerca el plazo de entrega sienten presión y comienzan a sentir sensaciones negativas relacionadas con su aptitud para lograr resultados satisfactorios. (31, 32)

Por su parte Wambach et al. (33) proponen una clasificación diferente sobre los procrastinadores, dividiéndolos en cuatro subgrupos: los diligentes, los evitativos, los temerosos y los rebeldes. Los procrastinadores diligentes se caracterizan por poseer habilidades que les permiten la realización de diversas tareas a corto plazo; en cambio, los procrastinadores evitativos se caracterizan por realizar pocos esfuerzos para cumplir con los objetivos de la tarea y frecuentemente eluden situaciones que impliquen compromiso. Los procrastinadores miedosos suelen ser personas indecisas, que experimentan

miedo al fracaso, por lo que optan por actividades en las que puedan predecir triunfo, generándoles niveles altos de ansiedad ante la evaluación de la actividad. Los procrastinadores rebeldes demuestran un interés negativo cuando les exigen en la actividad, por lo que normalmente buscan culpabilizar a otros cuando aplazan la tarea que tienen que realizar. Éstos, quieren obtener buenos resultados con poco esfuerzo y presentan baja tolerancia al fracaso. (33)

Respecto a la postergación de las actividades académicas, se puede decir que es una conducta considerada grave por los resultados que obtiene el estudiante y su entorno. (34)

Díaz-Morales (35), lo considera como *“un comportamiento disfuncional que se caracteriza por evitar; realizar promesas a posteriori; excusar o justificar retrasos y evitar la culpabilidad cuando el sujeto se encuentra frente a una actividad académica”*.

Carden (36), Rosenbaum (37) y Badri (38) reflexionan que la demora de la realización de la actividad académica puede estar relacionada con la desmotivación o por la oposición que les genera la realización de dicha tarea.

De acuerdo con los mismos autores, en diversas ocasiones la conducta de posponer es engrosada por el triunfo académico obtenido tras el aplazamiento, por lo que esto genera la creencia de: “yo trabajo mejor bajo presión”. (36-38)

Asimismo, estos autores consideran que los procrastinadores académicos crean una imagen positiva alrededor del aplazamiento por lo que buscan excusas, para evitar el castigo y obtener más plazos de entrega de la actividad académica. (36-38)

Sin embargo, existen diversos estudios que demuestran que los resultados de la procrastinación académica tienen relación positiva entre procrastinación y el bajo rendimiento académico. (39-43) Así como una relación significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes universitarios. (42-47)

Por otro lado, hay estudios que apuntan que la relación entre la procrastinación académica y la falta de puntualidad, son significativos, así como la dificultad en el seguimiento de la tarea. (48-53)

Howell et al. (54) realizaron una investigación con estudiantes universitarios en la que observaron una correlación positiva entre la procrastinación académica y problemas de salud, obteniendo como resultado, que los estudiantes universitarios en su etapa inicial tienden a padecer mayor ansiedad y como resultado aplazan sus actividades escolares. Los resultados más altos que obtuvieron sobre la procrastinación académica, estaban relacionados con problemas de la salud relacionados con resfriados, gripe, etc.; otro resultado que obtienen es que los problemas de salud estaban relacionados con la finalización del curso académico, por lo que debían realizarse las entregas finales de las actividades, concluyendo que el beneficio que les otorgaba en el momento de procrastinar les suponía una repercusión mucho mayor a largo plazo. (54)

Choi (55), expone que la procrastinación académica se relaciona con problemas de salud, ya que los estudiantes procrastinadores presentaban mayor nivel de ansiedad que los no procrastinadores; también refiere que la ansiedad que padecen los estudiantes procrastinadores tan solo aumenta la medida de las enfermedades.

Por otro lado, autores como Rosario (56) y Onwuegbuzie (57), pretendían relacionar la procrastinación académica con diversas variables; realizaron una correlación negativa entre la procrastinación académica y la edad, es decir que el comportamiento de aplazar no varía con la edad. Así mismo reportaron otro dato, que la procrastinación es mayor en el sexo masculino que en el sexo femenino. Al relacionar la procrastinación académica con otros conceptos como puede ser en las estrategias de aprendizaje, Clariana (58), Muntada (59) y Vargas (60), afirman que los resultados están estrechamente relacionados con la utilización de estrategias cognitivas, aquellas estrategias que pretenden convertir el material “enseñado” en material “aprendido”. Por lo que una

persona procrastinadora no desarrolla estrategias adaptativas en el ámbito académico para la realización de las actividades mientras que el estudiante no procrastinador utiliza estrategias cognitivas para afrontar las actividades académicas y no realiza conductas procrastinadoras.

Respecto a lo anterior, esto se ve sostenido con diversas conclusiones de investigaciones diferentes, ya que muestran relación positiva en estudiantes que ponen en práctica estrategias cognitivas aprendidas durante su periodo académico, favoreciendo lograr el éxito y asociándolo negativamente con los estudiantes procrastinadores. (61-64)

Sánchez (65) y Vodanovich (66), relacionan la motivación académica con la utilización de estrategias de aprendizaje, por lo que resulta evidente que la utilización de las estrategias de aprendizaje está relacionada positivamente con el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Es decir, la utilización de estrategias cognitivas durante el aprendizaje tiene una correlación positiva en la motivación del estudiante y con ello alcanzar el éxito académico.

En relación con lo anterior, resaltar que la mayoría de estudios realizados plantean que la utilización de estrategias en el proceso de aprendizaje, sobre todo las de tipo motivacional, cobran mayor relevancia en los últimos años académicos. Éstas facilitan el aprendizaje, así como la motivación por el logro y alcanzar las metas académicas con éxito. (65, 66)

Respecto a la medición de la procrastinación académica y ya por último, las escalas más relevantes y utilizadas en los últimos tiempos para medir esta variable, son tres:

- El Inventario de procrastinación de Aitken
- La escala de evaluación de la procrastinación académica-versión estudiantes (Procrastination Assessment Scale-Students, PASS)
- La escala de procrastinación de Tuckman (Tuckman procrastination scale). (55-57, 66)



Éstas están compuestas por diversos ítems donde el estudiante debe indicar en qué medida aplazan las actividades académicas en diversos supuestos descritos.

## ESTRATEGIA DE BÚSQUEDA BIBLIOGRÁFICA

---

La estrategia utilizada para la búsqueda de la mejor literatura y la mejor evidencia posible para dar respuesta al presente trabajo, ha sido identificar las palabras clave.

Las palabras clave fueron formuladas de forma clara y concisa, permitiendo obtener mejores resultados en la búsqueda bibliográfica. Éstas fueron: *procrastination, academic procrastination, academic self-efficacy, types of procrastination, emotional intelligence, reasons for procrastination, learning strategies*.

La selección del idioma para la búsqueda bibliográfica fue el inglés, ya que ofrecía mayor número de resultados en la investigación bibliográfica, por lo que fue conveniente su uso para una mayor muestra de literatura en diversas bases científicas.

Se llevó a cabo una revisión narrativa de la literatura, con el objetivo de identificar las actuales tendencias y conductas sobre la procrastinación académica en estudiantes universitarios.

La revisión se realizó utilizando las bases de datos de ámbito sanitario más relevantes para la búsqueda del tema: MEDLINE (PubMed), PsychINFO, Elsevier, CUIDEN, Scielo y Enfispo, además de incluir trabajos de tesis doctorales. Para ello, se utilizaron operadores booleanos como AND, OR o NOT, limitando el campo de búsqueda; éstos fueron clave para acotar la búsqueda bibliográfica en las diversas bases de datos.

Con el objetivo de que la revisión bibliográfica fuera la más actualizada posible, la búsqueda fue acotada a estudios publicados entre 2001 y 2015, escritos en lengua inglesa y española, a pesar de ello han sido incluidos diversos artículos anteriores a la fecha, pero que su contenido narrativo enriquece el actual trabajo.

Para aumentar la búsqueda de las bases de datos y reconocer estudios adicionales que fueran de relevancia, fueron revisadas las listas de citas bibliográficas de los artículos seleccionados.

La selección de los estudios científicos para la revisión bibliográfica implicó la lectura de todos los títulos y resúmenes de los artículos seleccionados de las búsquedas realizadas en las diversas bases de datos, conservando únicamente aquellos que eran relevantes para responder al objetivo de la actual revisión bibliográfica. De estos últimos, se obtuvo el texto completo y del cual se evaluó para ser seleccionado en base a criterios de inclusión y exclusión que se muestran en la Tabla 1.

Tabla 1. Criterios de selección de los artículos científicos:

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Estudios sobre procrastinación, en los que están basados en características propias, del comportamiento, estudiantes y estudiantes universitarios.	Estudios que no aporten datos relevantes, como: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Simples opiniones</li> <li>- Literatura gris, a excepción de tesis doctorales ya publicadas y/o reconocidas</li> </ul>
Estudios cuya metodología sea apropiada para dar respuesta al objetivo de la presente revisión bibliográfica, como: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Revisiones de literatura</li> <li>- Estudios cualitativos</li> <li>- Estudios con metodología combinada</li> </ul>	

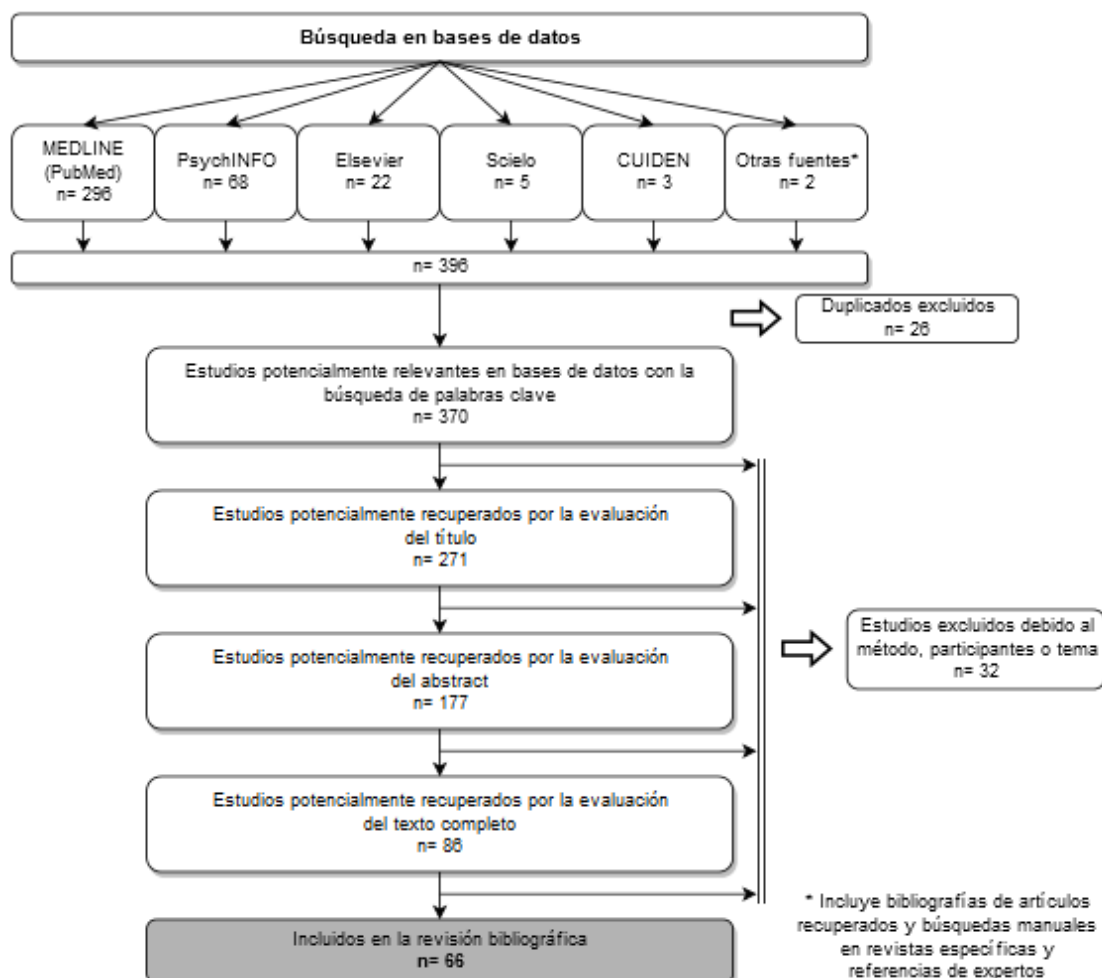
## RESULTADOS DE LA BÚSQUEDA BIBLIOGRÁFICA

Los resultados de la búsqueda bibliográfica tras establecer la estrategia de búsqueda para la obtención de la mejor evidencia científica y literatura actual, se obtuvo la bibliografía que se ajustaba mejor al tema propuesto, la influencia de la procrastinación en estudiantes universitarios.

A continuación la búsqueda de la bibliografía en diversas bases de datos, se seleccionaron un total de 396 artículos científicos de los cuales se excluyeron duplicados y otros fueron excluidos por no cumplir los criterios de inclusión.

Para lograr el objetivo del presente trabajo, se fue acotando la selección de los artículos, seleccionando los estudios potencialmente relevantes por contener palabras clave, título, resumen y texto completo pertinentes para ser incluidos en la actual revisión bibliográfica, como así está representado en la [Figura 1](#).

**Figura 1.** Diagrama de flujo de resultados de la búsqueda bibliográfica:



En la primera búsqueda se establecieron un total de 396 artículos. Tras la lectura del título, resumen y del artículo completo, 305 artículos fueron excluidos y por no mantener relación con el tema descrito. De los artículos restantes, 26 fueron excluidos por no cumplir los requisitos de inclusión. Las características principales de los 65 artículos finalmente seleccionados para la realización de la actual revisión bibliográfica se analizan en la siguiente tabla, Tabla 2.

Tabla 2. Características principales de los artículos seleccionados

Autor/es	Título artículo	Objetivo	Diseño /Método/ Contexto del texto	Factores del entorno del trabajo
Ferrari et al. 1995	Procrastination and task avoidance: theory, research and treatment	Explorar los factores humanos que conllevan a la procrastinación	Revisión narrativa	Características de la procrastinación
Milgram et al. 1995	Correlates of academic procrastination: discomfort, task aversiveness, and task capability	Identificar rasgos de la persona con la tendencia a la procrastinación	Revisión narrativa Incluye estudios realizados a estudiantes universitarios	Características personales relacionadas con la procrastinación
Vodanovich, et al. 1997	Relationship between time structure and procrastination	Examinar la correlación en estudiantes universitarios y la procrastinación y estrategias relacionadas	Revisión narrativa Incluye estudios realizados a estudiantes universitarios	Estrategias direccionadas a disminuir la procrastinación académica
Ferrari & Tice 1997	Procrastination as a Self-handicap for men and women: a task-avoidance strategy in a laboratory setting	Observar en estudiantes universitarios el nivel de procrastinación mediante tareas evaluativas propuestas	Revisión narrativa Incluye estudios realizados a estudiantes universitarios	Características de la procrastinación
Rachlin et al. 2000	The science of self-control	Explorar diversas formas para el autocontrol de la procrastinación	Revisión narrativa	Estrategias direccionadas al autocontrol de la procrastinación
Senecal et al. 2000	Procrastination in Job-seeking: An analysis of motivational processes and feelings of hopelessness	Evaluar la procrastinación en estudiantes universitarios relacionados con la búsqueda de empleo tras la finalización de los estudios	Incluye estudios realizados a estudiantes universitarios	Características personales relacionadas con la procrastinación
Stainton et al. 2000	Trait procrastinators and behavior/trait specific cognitions	Examinar los rasgos procrastinadores con la afectación negativa que tienen en estudiantes universitarios	Revisión narrativa Incluye estudios realizados a estudiantes universitarios	Características personales relacionadas con la procrastinación
Kachgal et al. 2001	Academic procrastination prevention/intervention: Strategies and recommendations	Explorar las técnicas de estudio en diversas tareas universitarias relacionado con la procrastinación	Incluye estudios realizados a estudiantes universitarios	Correlación entre procrastinación y preparación académica universitaria
Onwuegbuzie & Collins 2001	Writing apprehension and academic procrastination among graduate students	Explorar el miedo al fracaso y el retraso de las tareas en estudiantes universitarios	Revisión narrativa Incluye estudios realizados a estudiantes universitarios	Características personales relacionadas con la procrastinación
Wambach et al. 2001	Procrastination, personality and performance	Explorar los factores humanos que conllevan a la procrastinación	Revisión narrativa	Características personales relacionadas con la procrastinación

Autores	Título artículo	Objetivo	Diseño/ Método/ Contexto del texto	Factores del entorno del trabajo
Ariely & Wertenbroch 2002	Procrastination, deadlines, and performance: self-control by precommitment	Examinar los rasgos y comportamiento procrastinador	Revisión narrativa	Características personales relacionadas con la procrastinación
Senecal et al. 2003	Role conflict and academic procrastination: A self-determination perspective	Explorar la procrastinación académica y los diversos roles entre diferentes relaciones interpersonales de estudiantes universitarios	Revisión narrativa Incluye estudios realizados a estudiantes universitarios	Características personales relacionadas con la procrastinación en estudiantes universitarios
Wolters & Christopher 2003	Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective	Examinar los diferentes componentes del aprendizaje universitario regulado y la auto eficacia de los estudiantes para afrontar la procrastinación	Revisión narrativa Incluye estudios realizados a estudiantes universitarios	Características personales relacionadas con la procrastinación en estudiantes universitarios
Berglas 2004	Chronic time abuse	Evaluar el efecto de la procrastinación crónica	Revisión narrativa	Características de la procrastinación
Carden et al. 2004	Locus of control, test anxiety, academic procrastination, and achievement among college students	Evaluar la ansiedad que experimentan los estudiantes universitarios ante tareas académicas, la procrastinación y el rendimiento académico	Revisión narrativa Incluye estudios realizados a estudiantes universitarios	Características personales relacionadas con la procrastinación Estrategias direccionadas a disminuir la procrastinación académica
Onwuegbuzie 2004	Academic procrastination and statistics anxiety	Observar la reacción que provoca la procrastinación académica en estudiantes universitarios	Revisión narrativa	Características de la procrastinación y ansiedad en estudiantes universitarios
Chu & Choi 2005	Rethinking procrastination: positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance	Examinar el comportamiento procrastinador y sus consecuencias	Revisión narrativa	Características de la procrastinación académica
Ferrari et al. 2005	Methods of procrastination and their to self-control and self reinforcement	Observar diversas medidas de procrastinación relacionadas con el autocontrol y el auto refuerzo	Revisión narrativa Incluye estudios realizados a estudiantes universitarios	Características de la procrastinación, autocontrol y auto refuerzo en estudiantes universitarios
Lee 2005	The relationship of motivation and flow experience to academic procrastination in university students	Examinar la motivación y la experiencia procrastinadora en estudiantes universitarios	Revisión narrativa Incluye estudios realizados a estudiantes universitarios	Características personales y motivación relacionada con la procrastinación

Autor/es	Título artículo	Objetivo	Diseño/Método/Contexto del texto	Factores del entorno del trabajo
Tuckman 2005	Relations of academic procrastination, rationalizations, and performance in a web course with deadlines	Comparar la tendencia procrastinadora (académica) con su naturaleza, la autorregulación y el rendimiento académico	Revisión narrativa	Características personales relacionadas con la procrastinación
Díaz-Morales et al. 2006	Procrastination and demographic characteristics in Spanish adults: further evidence	Explorar las diversas características que componen a la persona procrastinadora	Revisión narrativa Incluye estudios realizados a estudiantes universitarios	Características personales relacionadas con la procrastinación académica, autorregulación y su pronóstico académico
González et al. 2006	Influencia de la perspectiva temporal y la morosidad académica en estudiantes universitarios	Evaluar el efecto de la procrastinación en el desempeño académico de estudiantes universitarios	Revisión narrativa Incluye estudios realizados a estudiantes universitarios	Características personales relacionadas con la procrastinación académica
Riva 2006	Manejo conductual-cognitivo de un déficit en autocontrol, caracterizado por conductas de procrastinación	Identificar características de la procrastinación por un mal autocontrol y diversas conductas procrastinadoras	Revisión narrativa Tesis	Características de la procrastinación
Spada et al. 2006	Metacognitions, emotions, and procrastination	Explorar el razonamiento, emociones negativas y la procrastinación y su correlación	Revisión narrativa	Características de la procrastinación, el razonamiento y emociones negativas relacionadas
Wei 2006	[The relationship study on the relationship between procrastination behaviors and bad personality disposition]	Investigar la relación entre el comportamiento procrastinador en estudiantes universitarios y la mala disposición de la personalidad	Revisión narrativa Incluye estudios realizados a estudiantes universitarios	Características de la procrastinación y su comportamiento en estudiantes universitarios
Bui 2007	Effect of evaluation threat on procrastination behavior	Evaluar el comportamiento procrastinador en situación bajo presión	Revisión narrativa Incluye estudios realizados a estudiantes universitarios	Características del comportamiento procrastinador en estudiantes universitarios
Ferrari & Morales 2007	Perceptions of self-concept and self-presentation by procrastinators: further evidence	Relacionar el auto concepto, el desempeño de tareas y estrategias de presentación en estudiantes procrastinadores	Revisión narrativa Incluye estudios realizados a estudiantes universitarios	Características del comportamiento procrastinador en estudiantes universitarios



Autor/es	Título artículo	Objetivo	Diseño/ Método/ Contexto del texto	Factores del entorno del trabajo
Howell & Watson 2007	Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies	Examinar relaciones entre procrastinación, estrategias de aprendizaje y orientación hacia el logro	Revisión narrativa	Características de la procrastinación y su comportamiento en estudiantes universitarios
Steel 2007	The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quitesential self-regulatory failure	Explora la conducta procrastinadora y la prevalencia de aumento	Revisión narrativa Incluye estudios realizados a estudiantes universitarios	Características de la procrastinación y la conducta procrastinadora
Vodanovich & Seib 2007	Relationship between time structure and procrastination	Investigar la relación entre la estructura del tiempo y la procrastinación	Revisión narrativa Incluye estudios realizados a estudiantes universitarios	Características de la procrastinación y enfoques de psicoterapia como intervención
Rosario et al. 2008	[Test anxiety: associations with personal and family variables]	Explora la ansiedad y la presión que padecen los estudiantes universitarios ante los exámenes y la correlación existente con la procrastinación	Revisión narrativa Incluye estudios realizados a estudiantes universitarios	Características de la procrastinación y sensaciones que padecen los estudiantes universitarios ante tareas encomendadas
Balkis et al. 2009	Prevalence of academic procrastination behavior among pre-service teachers, and its relationship with demographics and individual preferences	Evaluar la prevalencia de la conducta procrastinadora en estudiantes	Revisión narrativa Incluye estudios realizados a estudiantes	Características de la procrastinación y propuestas para el profesorado con la finalidad de una disminución
Hayashi 2009	[Relationship between cognitive content and emotions following dilatory behavior: considering the level of trait procrastination]	Evaluar conductas procrastinadoras, como rasgos, pensamientos y emociones	Revisión narrativa Incluye estudios realizados a estudiantes	Características de la procrastinación y relación positiva con la depresión.
Jamrozinski et al. 2009	[Academic procrastination in clients of a psychotherapeutic student counselling center]	Explorar los reajustes psicosociales que implica el acceso a la universidad	Revisión narrativa Incluye estudios realizados a estudiantes	Características de la procrastinación y la deserción académica
Choi & Moran 2009	Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale	Evaluar el efecto de la procrastinación y sus efectos disfuncionales	Revisión narrativa	Características de la procrastinación y sus resultados indeseables o disfuncionales
Rosario et al. 2009	Academic procrastination: associations with personal, school and family variables	Identificar el comportamiento procrastinador en el entorno académico	Revisión narrativa	Características de la procrastinación y el comportamiento procrastinador en el entorno académico

Autor/es	Título artículo	Objetivo	Diseño/ Método/ Contexto del texto	Factores del entorno del trabajo
Hernández 2010	Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria	Explora la procrastinación académica en el contexto universitario	Revisión narrativa	Características de la procrastinación y el comportamiento procrastinador en el entorno académico y su rendimiento
Saichev & Sornette 2010	Effects of diversity and procrastination in priority queuing theory: the different power law regimes	Estudiar el efecto de la procrastinación	Revisión narrativa	Características de la procrastinación
van Beers 2010	[Procrastination]	Evaluar la procrastinación como comportamiento	Revisión narrativa	Características de la procrastinación
Badri Gargari et al. 2011	Academic procrastination: the relationship between causal attribution styles and behavioral postponement	Investigar la relación entre la atribución de tareas y la procrastinación académica en estudiantes universitarios	Revisión narrativa Incluye estudios realizados a estudiantes universitarios	Características de la procrastinación académica y la gestión del tiempo de aprendizaje
Muntada 2011	La influencia del género en variables de la personalidad que condicionan el aprendizaje: inteligencia emocional y procrastinación académica	Relacionar la procrastinación académica y la inteligencia emocional así como la influencia del género	Revisión narrativa Incluye estudios realizados a estudiantes universitarios	Características de la procrastinación académica relacionado con la inteligencia emocional y el género
Pierro et al. 2011	On the psychology of time in action: regulatory mode orientations and procrastination	Revisar diversos estudios con relaciones hacia la tendencia de los estudiantes a la procrastinación	Revisión narrativa	Características de la procrastinación
Sainz et al. 2011	Inteligencia emocional y alta habilidad	Analizar diversos estudios sobre la inteligencia emocional y altas habilidades de los estudiantes procrastinadores	Revisión narrativa	Características de la procrastinación e inteligencia emocional
Rabin et al. 2011	Academic procrastination in college students: the role of self-reported executive function	Explorar diversos subgrupos asociados a la procrastinación académica en estudiantes universitarios	Revisión narrativa Incluye estudios realizados a estudiantes universitarios	Características de la procrastinación e intervenciones para reducir efectos de la procrastinación en los estudiantes universitarios

Autor/es	Título artículo	Objetivo	Diseño/ Método/ Contexto del texto	Factores del entorno del trabajo
Strunk & Steel 2011	Relative contributions of self-efficacy, self-regulation, and self-handicapping in predicting student procrastination	Examinar la auto eficacia, autorregulación y la procrastinación académica en estudiantes universitarios	Revisión narrativa	Características de la procrastinación y datos predictores de la procrastinación académica
Becerra 2012	Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación	Revisar resultados obtenidos sobre investigaciones del término "procrastinación"	Revisión narrativa	Características de la procrastinación en diversos contextos sociales
Quant & Sánchez 2012	Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones	Identificar que la procrastinación es un patrón de comportamiento voluntario	Revisión narrativa	Características de la procrastinación relacionado con rasgos del comportamiento
Rice et al. 2012	Perfectionism, procrastination, and psychological distress	Evaluar la estabilidad del perfeccionismo desadaptativo, la procrastinación y la angustia psicológica en el contexto universitario	Revisión narrativa Incluye estudios realizados a estudiantes universitarios	Características de la procrastinación en el entorno universitario
Vahedi et al. 2012	The relationship between procrastination, learning strategies and statistics anxiety among Iranian college students: a canonical correlation analysis	Examinar la relación de la procrastinación académica y la ansiedad que experimentan los estudiantes	Revisión narrativa Incluye estudios realizados a estudiantes	Características de la procrastinación y la ansiedad que les genera los estudiantes en el entorno académico
Clariana 2013	Personalidad, Procrastinación y Conducta Deshonesta en Alumnado de distintos Grados Universitarios	Identificar la influencia de características de personalidad en la procrastinación académica	Revisión narrativa Incluye estudios realizados a estudiantes universitarios	Características de la procrastinación relacionado con rasgos de la personalidad
González-Brignardello & Sánchez-elviria-Paniagua 2013	¿Puede amortiguar el engagement los efectos nocivos de la Procrastinación Académica?	Explorar la relación entre la procrastinación y el engagement (motivación) en el entorno académico	Revisión narrativa	Características de la procrastinación relacionado con el engagement
Dominguez et al. 2014	Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada	Identificar las diversas diferencias existentes en género, rendimiento académico y grado que se estudia	Revisión narrativa Incluye estudios realizados a estudiantes universitarios	Características de la procrastinación relacionado con el género, rendimiento académico y el grado que estudian

Autor/es	Título artículo	Objetivo	Diseño/ Método/ Contexto del texto	Factores del entorno del trabajo
Gustavson et al. 2014	Genetic relations among procrastination, impulsivity, and goal-management ability: implications for the evolutionary origin of procrastination	Establecer relación entre procrastinación y la impulsividad como comportamiento	Revisión narrativa Incluye estudios realizados a estudiantes	Características de la procrastinación relacionado con la impulsividad como comportamiento
Hen & Goroshit 2014	Academic procrastination, emotional intelligence, academic self-efficacy, and GPA: a comparison between students with and without learning disabilities	Examinar la procrastinación académica como obstáculo para el éxito académico	Revisión narrativa	Características de la procrastinación
Loehlin & Martin 2014	The genetic correlation between procrastination and impulsivity	Explorar la correlación genética y la procrastinación	Revisión narrativa Incluye estudios realizados a gemelos	Características personales de la procrastinación
Medina-Loaiciga 2014	Relación entre estilos de personalidad y niveles y razones de procrastinación académica en estudiantes universitarios	Examinar los estilos de personalidad y la procrastinación	Revisión narrativa Incluye estudios realizados a estudiantes	Características personales de la procrastinación y de la personalidad
Rosenbaum et al. 2014	Pre-procrastination: hastening subgoal completion at the expense of extra physical effort	Explorar la relación entre actitud/conducta procrastinante en estudiantes	Revisión narrativa	Características de la actitud/conducta de la procrastinación
Theiss et al. 2014	Undergraduate Consent Form Reading in Relation to Conscientiousness, Procrastination, and the Point-of-Time Effect	Investigar las diversas formas de consentimiento en relación a la escrupulosidad, procrastinación y el Point-of-Time en estudiantes universitarios	Revisión narrativa Incluye estudios realizados a estudiantes universitarios	Características de la procrastinación
Vargas et al. 2014	Relationship between personality styles and coping strategies in psychology students of UPTC	Explorar los diversos estilos de personalidad y la elección de profesión en estudiantes universitarios y como la procrastinación influye en las decisiones	Revisión narrativa Incluye estudios realizados a estudiantes universitarios	Características de la procrastinación relacionadas con el comportamiento y la influencia en la toma de decisiones
Glick & Orsillo 2015	An investigation of the efficacy of acceptance-based behavioral therapy for academic procrastination	Examinar como la procrastinación académica es más frecuente y la inexistencia de intervenciones	Revisión narrativa	Características de la procrastinación Estrategias direccionadas a intervenciones sobre la procrastinación

Autores	Título artículo	Objetivo	Diseño/ Método/ Contexto del texto	Factores del entorno del trabajo
Gustavson et al. 2015	Understanding the cognitive and genetic underpinnings of procrastination: Evidence for shared genetic influences with goal management and executive function abilities	Evaluar la procrastinación y las influencias genéticas, así como las teorías de la procrastinación las relacionan con habilidades cognitivas	Revisión narrativa	Características de la procrastinación y relación con habilidades cognitivas
Kroese & Ridder 2015	Health behavior procrastination: a novel reasoned route toward self-regulatory failure	Explorar como contribuye la procrastinación a un comportamiento deficiente	Revisión narrativa	Características de la procrastinación
Rozenal et al. 2015	Differentiating Procrastinators from Each Other: A Cluster Analysis	Evaluar las intervenciones en personas procrastinadoras se obtiene un buen resultado	Revisión narrativa Incluye estudios	Características de la procrastinación
Rozenal et al. 2015	Internet-based cognitive-behavior therapy for procrastination: A randomized controlled trial	Examinar las complicaciones de la procrastinación con la guía de un terapeuta y sin su ayuda	Revisión narrativa Incluye estudios	Características de la procrastinación
Vallejos 2015	Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios	Evaluar la procrastinación académica y la ansiedad que padecen los estudiantes ante las evaluaciones	Revisión narrativa	Características de la procrastinación relacionados con la ansiedad
Wasserman & Brzykcy 2015	Pre-procrastination in the pigeon	Explorar la conducta pre-procrastinadora	Revisión narrativa	Características de la procrastinación y de la pre-procrastinación

## CONCLUSIÓN

---

Los hallazgos de la presente revisión bibliográfica revelan que la procrastinación académica es un comportamiento de los estudiantes universitarios que está en auge en la actualidad. (1,4-8) Los diversos estudios que evidencian que la procrastinación tiende a ser prevalente en estudiantes universitarios, descubren que las principales razones para procrastinar se deben a la pereza, el sentimiento de abrumación y la dependencia para realizar las tareas encomendadas. (1-4,6)

A pesar de que diversos autores basan sus teorías en conclusiones poco relevantes o poco definitivas, estas proporcionan una recopilación de la investigación y teorización sobre la procrastinación hasta la actualidad. (1, 4, 8)

De hecho, algunos expertos han argumentado que la procrastinación es más común en personas capaces de llevar a cabo una tarea dentro de un tiempo estipulado, porque han aprendido que pueden aplazar el trabajo que deben realizar hasta el último momento y aun así cuando lo realizan lo hacen aceptablemente bien. (1-5, 8-10)

Sin embargo, la procrastinación se asigna en una minoría, aunque significativa, esta se sitúa entre el 20-30% de los estudiantes universitarios, estos suelen ser personas que habitualmente son indecisas por lo que siempre están destinados a ponerse al día por la tendencia al aplazamiento. (14,15)

Por último, después de realizar la lectura y síntesis de la bibliografía y en conclusión de la revisión bibliográfica, se puede decir que la procrastinación no es una simple respuesta, o un signo, sino por el contrario es una respuesta compleja como resultado de diversos procesos, ya sean motivacionales, de aprendizaje, todos ellos requieren analizarse, y por ende un método para resolverlo. La persona procrastinadora evita realizar aquellas tareas que no le ofrecen satisfacción, o dicho de otro modo evita realizar aquellas tareas que le causan agobio o fatiga, o que no considera importante. (17, 19-21) La persona procrastinadora parece que no sabe orientar de una forma correcta las tareas que le son encomendadas, centrándose en el corto plazo, por lo que tiende a

no esperar mejores pero más lejanas recompensas, por lo que finalmente presenta cierta flaqueza por su comportamiento por mantener un estado de tensión asociado a su conducta procrastinadora, que con su conducta busca minimizar. (19-21)

Es por ese motivo que muchas de las líneas de actuación de la procrastinación académica están dirigidas a las implicaciones del profesorado, así como la formación en concordancia a pautas relacionadas con la prevención de la procrastinación académica. (39, 45)

Para ello, sería de vital importancia identificar con diligencia a aquellos estudiantes que por problemas personales se encuentren en riesgo académico. Por eso, las instituciones universitarias deben tener diseñadas intervenciones dirigidas a facilitar la identificación, su prevención y evitación de la procrastinación académica.

Para ser exactos, en las instituciones universitarias, deberían integrar programas de intervenciones psicoeducativas para sus alumnos, permitiéndoles estos programas una mejora de sus habilidades para la gestión del tiempo, la auto eficacia, la autoestima, para afrontar el estrés de una manera más adaptativa y por último, hábitos de estudio. En resumen, las intervenciones están dirigidas a los estudiantes universitarios con el fin de que ejerciten la autorregulación y la auto - organización con el fin de que puedan alcanzar sus objetivos académicos y que puedan reducir la tendencia procrastinadora y así acrecentar su rendimiento académico universitario. (45)

Finalmente, apuntar que las expectativas del presente trabajo han sido aportar consistencia a la presencia, prevalencia, implicaciones y a la cuestión asociada a la procrastinación académica en el entorno universitario. Aunque, la prevención, la intervención o la evitación de la procrastinación no son tareas sencillas y sus soluciones tampoco lo son, como se ha tratado en el presente trabajo. El problema, aunque pueda manifestarse de forma similar, se sostiene de forma diferente en cada persona.

Por ese motivo se deben considerar los costes que pueden generar, tanto psicológicos como económicos y sociales. Por lo tanto se requiere mayor investigación al respecto, teniendo en cuenta que las tareas y procesos

universitarios son más complejos que a otros niveles, a esto se le ha de añadir el uso de las nuevas tecnologías, las cuales pueden ser herramientas de novedad pero para aquellos estudiantes con tendencia a la procrastinación académica, éstas sean utilizadas a modo de distracción y entretenimiento, cuyo resultado incrementará la procrastinación académica.

Por consiguiente es conveniente tener presente, las posibilidades emergentes que se abren en ese sentido, la posibilidad de procrastinar con la utilización de las nuevas tecnologías, Internet y de los “Smartphones”, dando lugar a nuevos ámbitos de procrastinación, a pesar de ser herramientas de gran utilidad como pueden ser en las instituciones universitarias.



## BIBLIOGRAFÍA

---

1. Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quitesential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 2007;33(1):65-85.
2. Ferrari J, Emmons R. Methods of procrastination and their to self-control and self reinforcement. *Journal of Social Behaviour and Personality*. 2005;10:135-42.
3. Ferrari J, Díaz-Morales JF. Perceptions of self-concept and self-presentation by procrastinators: further evidence. *Spanish Journal of Psychology*. 2007;10(1):91-6.
4. Riva M. Manejo conductual-cognitivo de un déficit en autocontrol, caracterizado por conductas de procrastinación. Bogotá: Universidad Javeriana; 2006.
5. Spada M, Hiou K, Nickcevic A. Megacognitions, emotions, and procrastination. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*. 2006;20(3):319-26
6. Senecal C, Julien E, Guay F. Role conflict and academic procrastination: a self-determination perspective. *European Journal of Social Psychology*. 2003;33:135-45.
7. Milgram N, Marshevsky S, C. S. Correlates of academic procrastination: discomfort, task aversiveness, and task capability. *Journal of Psychology*. 1995;129(2):145-55.
8. Ferrari J, Johnson J, McCown W. Procrastination and task avoidance: theory, research and treatment. New York: Plenum; 1995.
9. Bui NH. Effect of evaluation threat on procrastination behavior. *Journal of Social Psychology*. 2007;147(3):197-209.

10. Ferrari J, Tice D. Procrastination as a Self-handicap for men and women: a task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*. 2000;34(1):73-8.
11. Stainton M, Lay C, Flett G. Trait procrastinators and behavior/trait specific cognitions. *Journal of Social Behavior and Personality*. 2000;15(5):297-312.
12. Wolters C. Procrastination understanding of self-regulation perspective. *Journal psychological education*. 2003;95(1):179-87.
13. Rachlin H. *The science of self-control*. Cambridge: Harvard University Press; 2000.
14. Strunk KK, Steele MR. Relative contributions of self-efficacy, self-regulation, and self-handicapping in predicting student procrastination. *Psychological Reports*. 2011;109(3):983-9.
15. Kachgal., Mera M, Hansen., Sunny L, Nutter., Kevin J. Academic procrastination prevention/intervention: Strategies and recommendations. *Journal of Developmental Education*. 2001;25(1):14-29.
16. Vahedi S, Farrokhi F, Gahramani F, Issazadegan A. The relationship between procrastination, learning strategies and statistics anxiety among Iranian college students: a canonical correlation analysis. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*. 2012;6(1):40-6.
17. Vallejos SR. *Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios*: PUCP; 2015.
18. Rice KG, Richardson CM, Clark D. Perfectionism, procrastination, and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*. 2012;59(2):288-302.
19. Onwuegbuzie AJ. Academic procrastination and statistics anxiety. *Assessment & Evaluation in Higher Education*. 2004;29(1):3-19.
20. Theiss JD, Hobbs WB, Giordano PJ, Brunson OM. Undergraduate Consent Form Reading in Relation to Conscientiousness,

- Procrastination, and the Point-of-Time Effect. *Journal of Empirical Research on Human Research Ethics*. 2014;9(3):11-7.
21. Quant DM, Sánchez A. Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Vanguardia Psicológica*. 2012;3(1):45-59.
  22. Hen M, Goroshit M. Academic procrastination, emotional intelligence, academic self-efficacy, and GPA: a comparison between students with and without learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*. 2014;47(2):116-24.
  23. Hayashi J. [Relationship between cognitive content and emotions following dilatory behavior: considering the level of trait procrastination]. *Shinrigaku Kenkyu. Japanese Journal of Psychology*. 2009;79(6):514-21.
  24. Ariely D, Wertenbroch K. Procrastination, deadlines, and performance: self-control by precommitment. *Psychological Science*. 2002;13(3):219-24.
  25. Becerra LD. Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*. 2012;5(2):85-94.
  26. Kroese FM, DT dR. Health behavior procrastination: a novel reasoned route toward self-regulatory failure. *Health Psychology Review*. 2015;7(1):1-13.
  27. Loehlin JC, Martin NG. The genetic correlation between procrastination and impulsivity. *Twin Reserch and Human Genetics*. 2014;17(6):512-5.
  28. Pierro A, Giacomantonio M, Pica G, Kruglanski AW, Higgins ET. On the psychology of time in action: regulatory mode orientations and procrastination. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2011;101(6):1317-31.
  29. Vaan Beers H. ['Procrastination']. *Tijdschr Diergeneeskd*. 2010; 135(6):227.

30. Rosario P, Núñez JC, Salgado A, González-Pienda JA, Valle A, Joly C, et al. [Test anxiety: associations with personal and family variables]. *Psicothema*. 2008;20(4):563-70.
31. Hernández AMS. Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria. *Studiositas*. 2010;5(2):87-94.
32. Senecal C, Guay F. Procrastination in Job-seeking: An analysis of motivational processes and feelings of hopelessness. *Journal of Social Behavior and Personality*. 2000;15(5):267-82.
33. Wambach C, Hansen G, Brothen T. Procrastination, personality and performance. *National Association for Development Education (NADE)*. 2001;7:63-7.
34. Gustavson DE, Miyake A, Hewitt JK, Friedman NP. Understanding the cognitive and genetic underpinnings of procrastination: Evidence for shared genetic influences with goal management and executive function abilities. *Journal of Experimental Psychology*. 2015;144(6):1063-79.
35. Díaz-Morales JF, Ferrari JR, Argumedo D, Díaz K. Procrastination and demographic characteristics in Spanish adults: further evidence. *Journal of Social Psychology*. 2006;146(5):629-33.
36. Carden R, Bryant C, Moss R. Locus of control, test anxiety, academic procrastination, and achievement among college students. *Psychological Reports*. 2004;95(2):581-2.
37. Rosenbaum DA, Gong L, Potts CA. Pre-crastination: hastening subgoal completion at the expense of extra physical effort. *Psychological Science*. 2014;25(7):1487-96.
38. Badri Gargari R, Sabouri H, Norzad F. Academic procrastination: the relationship between causal attribution styles and behavioral postponement. *Iran Journal Psychiatry and Behavioral Sciences*. 2011;5(2):76-2.

39. Balkis M, Duru E. Prevalence of academic procrastination behavior among pre-service teachers, and its relationship with demographics and individual preferences. *Journal of Theory and Practice in Education*. 2009;5(1):18-32.
40. González-Brignardello MP, Sánchez-Elvira-Paniagua A. ¿Puede amortiguar el Engagement los efectos nocivos de la Procrastinación Académica? *Acción Psicológica*. 2013;10(1):115-34.
41. Wasserman EA, Brzykcy SJ. Pre-crastination in the pigeon. *Psychonomic Bulletin and Review*. 2015;22(4):1130-4.
42. Vodanovich SJ, Seib HM. Relationship between time structure and procrastination. *Psychological Reports*. 1997;80(1):211-5.
43. Berglas S. Chronic time abuse. *Harvard Business Review*. 2004;82(6):90-7.
44. Chu AH, Choi JN. Rethinking procrastination: positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal Social Psychology*. 2005;145(3):245-64.
45. Glick DM, Orsillo SM. An investigation of the efficacy of acceptance-based behavioral therapy for academic procrastination. *Journal of Experimental Psychology*. 2015;144(2):400-9.
46. Dominguez SA, Villegas G, Centeno SB. Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*. 2014;20(2):293-304.
47. Rabin LA, Fogel J, Nutter-Upham KE. Academic procrastination in college students: the role of self-reported executive function. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*. 2011;33(3):344-57.
48. Jamrozinski K, Kuda M, Mangholz A. [Academic procrastination in clients of a psychotherapeutic student counselling center]. *Psychotherapie Psychosomatik Medizinische Psychologies*. 2009;59(9-10):370-5.
49. Wei Y. [The relationship study on the relationship between procrastination behaviors and bad personality disposition]. *Revista de*

*Salud: Zhonghua Liu Xing Bing Xue Za Zhi = Zhonghua Liuxingbingxue Zazhi*. 2006;27(1):29-32.

50. Saichev A, Sornette D. Effects of diversity and procrastination in priority queuing theory: the different power law regimes. *Physical review. E, Statistical, Nonlinear, and Soft Matter Physics*. 2010;81(1 Pt 2):016108.
51. Gustavson DE, Miyake A, Hewitt JK, Friedman NP. Genetic relations among procrastination, impulsivity, and goal-management ability: implications for the evolutionary origin of procrastination. *Psychological Science*. 2014;25(6):1178-88.
52. Lee E. The relationship of motivation and flow experience to academic procrastination in university students. *Journal Genetic Psychology*. 2005;166(1):5-14.
53. Rozental A, Forsell E, Svensson A, Andersson G, Carlbring P. Internet-based cognitive-behavior therapy for procrastination: A randomized controlled trial. *Journal Consulting and Clinical Psychology*. 2015;83(4):808-24.
54. Howell A, Watson D. Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences*. 2007;43:167-78.
55. Choi JN, Moran SV. Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *Journal of Social Psychology*. 2009;149(2):195-211.
56. Rosario P, Costa M, Núñez JC, González-Pienda J, Solano P, Valle A. Academic procrastination: associations with personal, school, and family variables. *Spanish Journal of Psychology*. 2009;12(1):118-27.
57. Onwuegbuzie AJ, Collins KM. Writing apprehension and academic procrastination among graduate students. *Perceptual and Motor Skills*. 2001;92(2):560-2.

58. Clariana M. Personalidad, Procrastinación y Conducta Deshonesta en Alumnado de distintos Grados Universitarios. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*. 2013;11(2):451-72.
59. Muntada MC, Pros RC, Martín MB, Busquets CG. La influencia del género en variables de la personalidad que condicionan el aprendizaje: inteligencia emocional y procrastinación académica. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. 2011;14(3):87-96.
60. Vargas S, Giovanny H, Güichá-Duitama ÁM, Salamanca-Camargo Y. Relationship between personality styles and coping strategies in psychology students of UPTC. *Medicas UIS*. 2014;27(2):15-27.
61. Medina-Loaiciga M, Güichá- Duitama AM. Relación entre estilos de personalidad y niveles y razones de procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología Arequipa*. 2014;2(4):171-90.
62. Tuckman BW. Relations of academic procrastination, rationalizations, and performance in a web course with deadlines. *Psychological Reports*. 2005;96(3 Pt 2):1015-21.
63. Rozental A, Forsell E, Svensson A, Forsström D, Andersson G, Carlbring P. Differentiating Procrastinators from Each Other: A Cluster Analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*. 2015:1-11.
64. González D, Maytorena M, Lohr F, Carreño E. Influencia de la perspectiva temporal y la morosidad académica en estudiantes universitarios. *Revista Colombiana de Psicología*. 2006;15:15-24.
65. Sánchez MDP, Hernández D. Inteligencia emocional y alta habilidad. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. 2011;14(3):17-21.
66. Vodanovich SJ, Seib HM. Relationship between time structure and procrastination. *Psychology Report*. 1997;80(1):211-5.