

Procrastinación académica en estudiantes de educación superior universitaria

Academic procrastination in university higher education students

Marcelo Remigio Castillo Bustos¹

Luis Alberto Castillo Sánchez²

Fernanda Jeamileth Paredes Velasco³

María del Cisne Oviedo Ortega⁴

¹Autor de correspondencia: smoscoso@ucacue.edu.ec

¹Universidad Central del Ecuador.
Ecuador
mrcastillob@uce.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-0740-090X>

²Instituto Universitario Japón. Ecuador
lcastillo@itsjapon.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0001-6183-3581>

³Universidad Central del Ecuador.
Ecuador
fjparedesv@uce.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0001-0476-1187>

⁴Universidad Central del Ecuador.
Ecuador
mdoviedo@uce.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0005-8373-2550>

Datos del artículo:

Recibido: junio 14, 2026

Aceptado: agosto 25, 2026

Publicación: septiembre 15, 2026

Palabras clave:

procrastinación académica, estudiantes universitarios, autorregulación, educación superior, aprendizaje.

Keywords:

academic procrastination, university students, self-regulation, higher education, learning.

DOI: <https://doi.org/10.53877/a4he6488>

Este artículo está bajo la licencia



Resumen

La procrastinación académica constituye una problemática frecuente en estudiantes de educación superior universitaria, expresada en la postergación voluntaria de actividades académicas pese a reconocer sus posibles consecuencias. Esta conducta puede relacionarse con dificultades en la autorregulación del aprendizaje, la motivación, la gestión del tiempo y la regulación emocional. El presente estudio tuvo como objetivo analizar la procrastinación académica en estudiantes universitarios, considerando sus principales características y factores asociados. Metodológicamente, es un estudio teórico basado en una revisión bibliográfica de literatura científica especializada sobre procrastinación académica y autorregulación del aprendizaje. Los resultados permitieron comprenderla como un fenómeno complejo y multidimensional, cuya manifestación no responde exclusivamente a dificultades en la organización del tiempo, sino también a factores cognitivos, motivacionales, emocionales y contextuales que intervienen en la conducta académica. Se concluye que la procrastinación académica debe abordarse desde una perspectiva integral, fortaleciendo los procesos de autorregulación, motivación y gestión emocional para favorecer un aprendizaje más autónomo y un mejor desempeño académico.

Abstract

Academic procrastination is a frequent problem among higher education students, expressed through the voluntary postponement of academic activities despite recognizing their potential consequences. This behavior may be associated with difficulties in self-regulated learning, motivation, time management, and emotional regulation. This article aimed to analyze academic procrastination among university students, considering its main characteristics and associated factors. Methodologically, it is a theoretical study based on a bibliographic review of specialized scientific literature on academic procrastination and self-regulated learning. The results provided an understanding of procrastination as a complex and multidimensional phenomenon, whose manifestation is not exclusively related to difficulties in time management, but also to cognitive, motivational, emotional, and contextual factors involved in academic behavior. A close relationship was also identified between procrastination and difficulties in regulating behavior aimed at achieving academic goals.

It is concluded that academic procrastination should be addressed from an integrated perspective, strengthening self-regulation, motivation, and emotional management processes to promote more autonomous learning and improved academic performance.

Forma sugerida de citar (APA):

Castillo Bustos, M. R., Castillo Sánchez, L. A., Paredes Velasco, F. J. y Oviedo Ortega, M. (2026). Procrastinación académica en estudiantes de educación superior universitaria. *RICEd: Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*. 1(3). Ed. Esp. 73-86. <https://doi.org/10.53877/a4he6488>

INTRODUCCIÓN

La educación como posibilidad para influir en la formación integral del ser humano, implementa acciones y estrategias para promover la construcción del conocimiento y fomentar una participación social activa y propositiva. Como parte de la formación profesional universitaria, se plantean tareas académicas, lecciones, prácticas y otras actividades que coadyuven a la consolidación de los aprendizajes, dado que, el quehacer académico de los universitarios se combina con las actividades de la vida cotidiana, puede conllevar a la procrastinación. Esta situación al convertirse en una costumbre, se instituye como una problemática con serios efectos en lo emocional, académico y social por lo que resulta necesario abordarla.

La procrastinación académica es una conducta que afecta a los estudiantes de los diferentes niveles educativos, particularmente a los de la educación superior universitaria. Diversos estudios Latinoamericanos reportan elevados niveles de procrastinación, por ejemplo: Carranza y Ramírez (2013) revelan que el 61 % de personas presenta procrastinación, de las cuales, el 20% incurren en procrastinación crónica, conocida como un patrón recurrente de aplazamiento de las tareas académicas.

Los factores de la procrastinación son distintos, pero, los actuales entornos digitales estarían jugando un papel determinante. Según Ramos-Galarza et al., (2017), el estudiantado que tiene mayores niveles de procrastinación dedica largos períodos de su tiempo a redes sociales y otros recursos digitales, de ahí la necesidad de realizar este estudio en el contexto ecuatoriano para plantear alternativas que permitan superar la problemática o al menos reducirla.

Las consecuencias de la procrastinación impactan en la estabilidad emocional y física del alumnado. Guerra-Pino y Reivan-Ortiz (2024), sostienen que la procrastinación afecta a la salud, la educación y la vida cotidiana, por esto, es importante abordarla de manera temprana. Procrastinar, es una tendencia persistente al aplazamiento injustificado de actividades académicas. Marquina-Luján et al., (2016), señala que se trata del retraso tendencial de las tareas dejando de lado la responsabilidad y la decisión de realizarlas en su debido momento. Generalmente, esta conducta se debe a la sustitución de tareas por actividades triviales, lo que conlleva a posponer la entrega para el último momento. Según Zumárraga-Espinosa y Cevallos-Pozo, (2022), la procrastinación académica consiste en postergar las tareas aun sabiendo que conlleva a consecuencias adversas, desde lo cual, se infiere que la falta de acción estaría asociada con la carente gestión de los propios procesos de estudio y en el control de las actividades académicas.

A pesar de que el ámbito académico se caracteriza, principalmente, por ser organizado y exigente, la procrastinación es un problema recurrente con serias afectaciones en la vida académica, personal y social del estudiante universitario. Limone et al. (2020), en un estudio realizado en Italia, evidenciaron que las estrategias cognitivas, metacognitivas y la gestión del

tiempo influyen en el aplazamiento de las tareas académicas y demuestra que los hombres tienden a procrastinar más que las mujeres, debido a una deficiencia marcada en la planificación de sus estudios y el uso de estrategias para resolver problemas. De ahí que, es necesario el desarrollo de habilidades de autorregulación, como un mecanismo para reducir la falta de actividad, dado que, no se trata solamente de tener voluntad, sino de acompañar con motivación de parte del profesorado, la familia e incluso otros actores.

En el 2017, Rodríguez y Clariana en una investigación con estudiantes universitarios de Barcelona- España, revelaron que el nivel de procrastinación depende exclusivamente de la edad del alumno y no del curso en el que se encuentra; demuestran también que los estudiantes menores de 25 años tienen puntuaciones más altas en comportamientos de postergación en comparación con sus compañeros de mayor edad. Podría pensarse que, los estudiantes del nivel superior adquieren madurez cronológica, evidencian niveles superiores de autocontrol y capacidad para rechazar distracciones inmediatas, lo cual, conlleva a una mejor organización de sus responsabilidades.

En el 2021 Gohain y Gogoi, constataron que un 68,9% de estudiantes investigados, muestran altos niveles de procrastinación debido a la dependencia de terceros. En otras palabras, esperan que otro compañero avance la tarea para tomarla como referencia o pedir que se las pase, mientras que un 52,7% lo hace por el rechazo o malestar emocional que genera realizar la tarea.

Actualmente, la procrastinación académica es uno de los principales problemas que debe ser examinado, ya que se ha convertido en el factor más influyente en el bajo rendimiento académico, y a la vez, en dificultades de salud como exceso de estrés y ansiedad. Por ende, resulta importante abordar el tema para comprender su magnitud en el ámbito académico, para promover el diseño de estrategias que conlleven a prevenir y de ser posible, superar la problemática. De acuerdo a lo anterior, esta investigación tiene como objetivo caracterizar la procrastinación académica en el contexto investigado a fin de promover su comprensión y facilitar la implementación de medidas que permitan superar la problemática.

Procrastinación

El término procrastinar se deriva de la palabra latina procrastinare, que significa postergar para otro día, siendo esta, una tendencia a retrasar la finalización de una tarea evadiendo la responsabilidad y las decisiones (Marquina-Luján et al., 2016). Procrastinar es una inclinación específica para evadir obligaciones presentes en el día a día.

Desde una perspectiva psicológica la procrastinación se centra en las deficiencias del control sobre las propias acciones, se entiende como una insuficiencia en los problemas de autorregulación que genera una demora voluntaria de actividades planificadas, incluso cuando el individuo anticipa que dicha demora tendrá consecuencias negativas. (Steel y Ferrari, 2012 como se citó en Rodríguez y Clariana, 2017).

La procrastinación se manifiesta en las distintas dimensiones del individuo, de ahí que involucra problemas de autorregulación a nivel cognitivo, afectivo y conductual, acompañados de un malestar subjetivo (Díaz-Morales, 2019, como se citó en Cordovez et al, 2023). Más allá de una simple falta de acción se asume como un conflicto interno que afecta los pensamientos y las emociones de quienes la padecen.

Procrastinación Académica

La procrastinación académica se centra en el ámbito del aprendizaje formal y las distintas obligaciones que este ocupa. Según Triana et al. (2025), procrastinar implica aplazar de forma

voluntaria e irracional las tareas educativas, aun cuando el sujeto comprende que esto afectará negativamente a su rendimiento y bienestar, por lo que, el procrastinador académico actúa de manera perjudicial para sus propios intereses, priorizando el alivio inmediato sobre el cumplimiento de su responsabilidad. Para Rodríguez y Clariana (2017), se trata de la postergación de tareas sin justificación, lo cual, afecta a las actividades universitarias en general. Debe tenerse en cuenta que el comportamiento dilatorio en lo académico suele estar vinculado a una deficiente gestión de los recursos personales. Para Limone et al. (2020), la procrastinación puede ser decisional cuando se evidencia como un patrón desadaptativo estable, donde el individuo toma una determinación ante situaciones de conflictos o múltiples opciones; y compulsiva o disfuncional, cuando coexisten demoras tanto en las decisiones como en las conductas, generando sentimientos de culpa e impulsa la elección de situaciones discapacitantes. La primera es el bloqueo mental que impide al sujeto comprometerse con una alternativa específica en los plazos requeridos, y la segunda es un ciclo de autosabotaje severo que compromete la productividad y el bienestar emocional.

En relación con la frecuencia y persistencia en el tiempo, Schouwenburg (2004, como se citó en Rodríguez y Clariana, 2017) señala que existen procrastinadores esporádicos, que postergan las tareas por fallos puntuales en la gestión del tiempo, y procrastinadores crónicos, para quienes la demora es un hábito generalizado de desatención a sus responsabilidades. De esta manera, la procrastinación académica puede manifestarse como un error logístico temporal o como un rasgo de personalidad profundamente arraigado.

Por la intencionalidad y el control sobre la conducta dilatoria que definen la funcionalidad de la demora para el sujeto, Chu y Choi (2005, como se citó en Kooren et al., 2024) afirman la existencia de procrastinadores pasivos, que se caracterizan por la indecisión y la incapacidad de actuar; y de procrastinadores activos, quienes toman la decisión deliberada de posponer actividades para optimizar su rendimiento. De ahí se deduce que, el procrastinador pasivo sufre consecuencias de su parálisis y el activo, utiliza la presión temporal de forma estratégica para poder alcanzar sus objetivos.

La procrastinación académica se ha convertido en un fenómeno ampliamente estudiado en América Latina, debido a su impacto en el rendimiento, el bienestar estudiantil y otros aspectos personales, sociales y académicos. Diversas investigaciones señalan que este comportamiento, no solo, implica postergar tareas, sino que se asocia con factores emocionales, cognitivos y conductuales. En este sentido, Cordovez et al. (2023), afirma que la procrastinación académica “es la tendencia a postergar tareas escolares o universitarias, influida por factores emocionales, cognitivos y conductuales” (p. 86), lo cual evidencia su carácter multifactorial en el contexto educativo latinoamericano. Estudios regionales muestran que el acceso a tecnologías digitales y redes sociales ha incrementado las conductas procrastinadoras, especialmente en estudiantes universitarios, quienes sustituyen las actividades académicas, por la interacción en entornos digitales, generalmente, con fines recreativos.

En el contexto ecuatoriano, la procrastinación ha sido analizada en relación con variables como el rendimiento académico, la autoeficacia y el uso del internet. Un estudio realizado por Ramos-Galarza et al. (2017) evidenció que la procrastinación mantiene una correlación significativa con la adicción al internet ($r = 0.50$), lo que sugiere que el uso excesivo de plataformas digitales influye directamente en la postergación de actividades académicas.

Asimismo, los estudiantes con bajo rendimiento académico presentan mayores niveles de procrastinación en comparación con aquellos con mejor desempeño, lo que confirma su incidencia directa en los resultados de aprendizaje y educativos en términos generales. Investigaciones varios estudios subrayan el papel de la autoeficacia y la autorregulación como un mecanismo para superar la procrastinación y sus efectos. Para Zumárraga-Espinosa y

Cevallos-Pozo (2022), la procrastinación actúa como factor mediador entre la autoeficacia y el rendimiento académico, sugiriendo que los estudiantes con menor capacidad de autorregulación tienden a postergar más sus obligaciones.

Niveles de Procrastinación Académica

La procrastinación académica se manifiesta en distintos niveles que reflejan la intensidad y frecuencia con que los estudiantes posponen sus responsabilidades. De acuerdo con la Escala de Procrastinación de Tuckman, esta conducta puede presentarse en niveles bajos, moderados y altos, mismos que permiten identificar el grado de dificultad en las capacidades de autorregulación del tiempo con relación a la ejecución de tareas académicas.

Cuando son bajos niveles de procrastinación académica, se está hablando de la postergación de tareas de manera ocasional, justificadas por la reorganización de prioridades importantes y urgentes. Este tipo de procrastinación no repercute en el desempeño académico. En los niveles moderados, la conducta procrastinadora se presenta con mayor frecuencia y genera tensión emocional al momento de cumplir plazos de entrega o preparar tareas lo cual afecta a la organización y autorregulación, aunque los estudiantes logran cumplir con sus obligaciones es inminente su afectación emocional en los momentos de mayor tensión. En los niveles moderados la postergación de tareas académicas es sistemática y ocasiona malestar subjetivo que si bien no está diagnosticado es notoria la molestia y afectación emocional expresados en deficiencias en los procesos de autorregulación que impactan negativamente en el desempeño académico y aumenta el riesgo de fracaso escolar (Tuckman, 1991).

Características de la persona procrastinadora

La procrastinación afecta en el desempeño académico, así como también en la salud mental y física del estudiante. Particularmente, en el aspecto emocional, el autorreproche constante y los sentimientos de culpa impiden disfrutar saludablemente de las actividades de ocio, dado que, a estas se dedica un cierto tiempo en lugar de cumplir con las tareas académicas. Esta dinámica genera un círculo vicioso en el que el estudiante, aun cuando busca alivio en actividades recreativas, no experimenta bienestar pleno, pues la carga emocional derivada de la postergación interfiere en el descanso y satisfacción personal (Ruiz, 2023).

Asimismo, una persona procrastinadora, por lo general, experimenta ansiedad física y emocional. Al aproximarse la fecha límite de entrega de tareas o exámenes, pueden manifestarse síntomas físicos de ansiedad, como sudoración en las manos, palpitaciones excesivas y tensión muscular, así como también, rasgos emocionales como inquietud, desesperación, preocupación excesiva y sensación de incapacidad para afrontar las exigencias académicas. Estas respuestas físicas y emocionales impactan negativamente en el bienestar del estudiante (Bertolín, 2023).

Otra característica de la persona procrastinadora es la percepción disminuida de su autoeficacia para resolver tareas simples o complejas; cuando los resultados académicos obtenidos son sistemáticamente insatisfactorios, el estudiante tiende a realizar atribuciones causales negativas respecto a sus propias habilidades, lo que debilita la confianza en sus capacidades. Esta autopercepción impacta directamente en la motivación y en el autoconcepto académico, generando un círculo en el que la baja percepción de competencia conduce a nuevas postergaciones y, en consecuencia, a un desempeño cada vez más limitado (Díaz, 2018).

En el aspecto personal, el estudiante procrastinador tiende a recurrir a excusas racionales para justificar la postergación injustificada de sus tareas académicas. Estas excusas

funcionan como mecanismo evitativo frente al sentimiento de culpa, permitiéndole sostener la percepción de que su conducta está plenamente justificada. De este modo, no experimenta la necesidad de modificar sus hábitos, pues considera legítima la demora en el cumplimiento de sus responsabilidades, lo cual, refuerza el círculo vicioso de la procrastinación (Diotaiuti, 2021).

Características de la persona procrastinadora en el Ámbito de la Salud Física

La persona procrastinadora, generalmente, evidencia trastornos del sueño como consecuencia de la desorganización de horarios y del cumplimiento de tareas a última hora, lo que conlleva desvelos que alteran la homeostasis corporal. La preocupación constante por el incumplimiento de responsabilidades puede derivar en episodios de insomnio, intensificando el impacto negativo sobre el bienestar físico del estudiante.

Otra característica asociada con las conductas procrastinadoras en el contexto académico es la fatiga crónica. En un inicio, la fatiga puede manifestarse como una respuesta común derivada de la desorganización o la desmotivación, pero, cuando deja de ser esporádica y se convierte en constante, desencadena una respuesta biológica de carácter protector en el organismo, convirtiéndose en fatiga crónica. Este estado no solo refleja el desgaste físico, sino también la incapacidad del cuerpo para recuperar adecuadamente la energía, lo que intensifica el impacto negativo de la procrastinación en la salud del estudiante (Fernández, 2026).

La persona procrastinadora se caracteriza por la somatización, puesto que relegar las responsabilidades académicas conllevan a estados de desequilibrio emocional que inciden directamente en la percepción de la salud. Aunque no exista un daño orgánico ni una enfermedad diagnosticada, los síntomas se experimentan como reales y con igual intensidad que los físicos. El estudiante puede presentar cefaleas, problemas gastrointestinales o tensión muscular, manifestaciones que reflejan los efectos de este psicológico en la respuesta corporal (Johansson, 2023).

Factores asociados con la procrastinación académica

Los principales factores de la procrastinación académica son: emocionales (estrés y ansiedad académica), conductuales (mala organización del tiempo) y tecnológicos (uso excesivo del internet). Guerra-Pino y Reivan-Ortiz (2024), revelaron que la procrastinación se relaciona directamente con el estrés académico en estudiantes universitarios por las exigencias de la formación profesional. De manera similar, estudios en población adolescente ecuatoriana indican que la procrastinación se asocia con elevados niveles de ansiedad y estrés, lo que demuestra que este fenómeno a más de afectar el rendimiento académico influye en la salud mental.

Factores emocionales, como el estrés y la ansiedad, repercuten en el rendimiento académico y el bienestar del estudiante. Según Álvarez-Silva et al., (2018), estas se manifiestan al intentar cumplir las demandas escolares, que, por lo general, son excesivas, se trata de manifestaciones o reacciones adaptativas a la presión escolar. El estrés académico se presenta por el insuficiente tiempo para cumplir las tareas, mientras que, la ansiedad genera en el estudiante desmotivación y miedo al fracaso, lo cual, conlleva a malestar físico como cansancio, problemas de sueño y molestias musculares, y psicológico como aburrimiento, desmotivación y poco interés por el estudio.

Factores conductuales como la deficiente organización del tiempo, incumplimiento de tareas y desorganización de espacios de trabajo, entre otros, limitan un adecuado desempeño

académico. Cabe anotar que, estas problemáticas son una clara evidencia de la deficiente autorregulación frente al estudio (Rodríguez y Clariana, 2017). Por tanto, el entrenamiento en el desarrollo de hábitos se instituye como una posibilidad con importantes impactos en el cumplimiento responsable de los diferentes compromisos académicos en cualquier nivel educativo.

Ramos-Galarza et al., (2017), mencionan que el excesivo tiempo empleado en la navegación en redes sociales conlleva a que los estudiantes universitarios presenten altos niveles de procrastinación. Estos, por lo general, empiezan las tareas revisando WhatsApp, Facebook, entre otros, y ello afecta a la concentración y la posibilidad de retomar la actividad que empezaron. Los mismos autores refieren a que los estudiantes con altos niveles de rendimiento académico también utilizan internet, pero lo dirigen a la revisión sobre información académica como revistas y libros orientados al enriquecimiento de su conocimiento.

En tal contexto, la tecnología como recurso debe ser empleada adecuadamente para maximizar sus ventajas en favor del aprendizaje, por el contrario, podría convertirse en un obstáculo. Nótese que, junto al correcto uso de la tecnología, está la organización del tiempo y la disponibilidad de espacios de trabajo eficientes, como factores determinantes para el éxito académico. De manera similar, existen factores internos que influyen en la procrastinación académica como una compleja red de variables psicológicas y externos como los contextuales. En cuanto a los factores internos, la falta de automotivación y las fallas en la autorregulación del aprendizaje son críticas. Para Steel y Klingsieck (2016), la habilidad de gestión del tiempo y de la orientación a metas a largo plazo influyen en el rendimiento, siendo la ansiedad y el miedo al fracaso los principales detonantes de la procrastinación (Zimmerman, 2013). Los conocimientos previos, el desarrollo de habilidades, las experiencias de frustración académica y otros, son también aspectos mediadores en la realización de tareas y consecuentemente en el aprendizaje. Como se manifestó en párrafos anteriores, factores externos ejercen presión en el aplazamiento de tareas, siendo las relaciones interpersonales en el contexto familiar, la sobreexigencia o el desinterés parental; y en el contexto educativo el clima escolar hostil o la falta de apoyo docente los que generan alta tensión y ello conlleva a que los estudiantes evadan sus responsabilidades como mecanismo de defensa (Domínguez-Lara, 2018).

Los factores externos se asocian con la procrastinación académica, al debilitar la resistencia del estudiante en entornos diseñados para la distracción. Elementos ambientales como un espacio ruidoso de estudio, la presencia constante de notificaciones digitales o la ambigüedad en las instrucciones de una rúbrica escolar actúan como facilitadores para el aplazamiento. El diseño de las plataformas modernas compite directamente por la atención del alumno, ganando espacio debido a que el contexto exterior no ofrece el soporte ni el orden estructural necesario para sostener el esfuerzo académico.

Las dinámicas sociales que rodean al estudiante son determinantes en la tendencia a postergar sus deberes. Las relaciones interpersonales en el contexto familiar configuran la primera línea de soporte o presión, cuando impera la sobreexigencia o la falta de cohesión, el hogar se vuelve un foco de estrés, por conflictos familiares en hogares, generalmente, autoritarios donde disminuyen la confianza de los estudiantes y esto conlleva a la evitación de las tareas como ruta de escape (Martínez y Valenzuela, 2019). Las relaciones interpersonales que se establecen en el contexto educativo influyen significativamente en la conducta del estudiante dentro del aula. Cuando existe un vínculo débil con el entorno escolar, puede disminuir el compromiso con las actividades académicas, especialmente si el clima escolar es percibido como poco favorable y las relaciones afectivas con docentes y compañeros son distantes. En estas circunstancias, la falta de conexión y motivación puede favorecer conductas de evitación y postergación de las responsabilidades académicas (García

et al., 2021). En consecuencia, las condiciones del entorno escolar y las relaciones interpersonales actúan de manera conjunta como factores externos que pueden favorecer la procrastinación académica.

Efectos de la Procrastinación Académica

El efecto más evidente de la procrastinación académica es el deterioro sistemático de los resultados de aprendizaje. Para Mustaca et al. (2022) es una conducta que acarrea graves consecuencias en el desempeño universitario, ya que el estudiante debe cumplir con diversas actividades en plazos previamente establecidos que termina incumpliendo o realizando deficientemente, por lo que obtiene bajas calificaciones, reprueba materias y disminuye la calidad de los trabajos. Para Ramos-Galarza et al. (2017), existe una relación inversa entre el comportamiento procrastinador y el rendimiento (a mayor comportamiento procrastinador, menor rendimiento académico). Por tanto, la procrastinación actúa como un predictor del fracaso estudiantil, poniendo en riesgo la permanencia del alumno en el sistema educativo y la culminación exitosa de su formación profesional.

Debe considerarse también que, la presión del último minuto impacta en el funcionamiento biológico del estudiante debido a las deficiencias en los hábitos de autocuidado. Marquina-Luján et al. (2016) explican que la ansiedad de realizar labores en el tiempo límite conlleva al descuido de necesidades básicas como el sueño y la alimentación, provocando un deterioro de la salud física. Debido a esto, el estrés derivado de la procrastinación se somatiza en tensiones musculares, fatiga crónica, dolores físicos y problemas gastrointestinales. Se ha observado que los procrastinadores crónicos tienden a realizar menos ejercicio físico y retrasan la búsqueda de tratamientos médicos necesarios. El desequilibrio entre las demandas académicas y el tiempo de descanso conduce a una mala calidad del sueño y al agotamiento físico; factores que merman la capacidad cognitiva necesaria para el estudio.

A largo plazo, los efectos de la procrastinación académica trascienden del aula y afectan a la vida laboral y financiera del individuo. Lindner et al. (2023), la procrastinación puede conducir a menores oportunidades laborales y a un bienestar financiero comprometido una vez que el estudiante egresa. Esto implica que el patrón de aplazamiento de tareas en la universidad tiende a cronificarse, afectando la productividad en el trabajo y la capacidad para alcanzar metas vitales.

Efectos de la procrastinación en el rendimiento académico

Existen consensos en que la procrastinación impacta negativamente en el desempeño académico, por lo general, los estudiantes que procrastinan incumplen con mayor frecuencia sus tareas, presentan trabajos con menor calidad y evidencian mayores niveles de insatisfacción académica. Se ha demostrado los estudiantes con altos niveles de procrastinación, a más de presentar un rendimiento académico inferior con respecto a los demás estudiantes, presentan dificultades en la gestión del tiempo y en la planificación de actividades, lo cual, repercute en su formación profesional. Cabe anotar que, se trata de un comportamiento que genera consecuencias emocionales como frustración, culpa y ansiedad; afectando la calidad de vida del estudiante y su percepción de autoeficacia.

En un estudio realizado por Zumárraga-Espinosa y Cevallos-Pozo (2022), sobre el impacto de la percepción de autoeficacia y el rendimiento académico, tras la aplicación de una encuesta sobre conductas académicas a 788 estudiantes de universidades públicas y privadas del Distrito Metropolitano de Quito, Ecuador, encontraron que confiar en las propias

capacidades permite mejorar el desempeño académico, mientras que la tendencia a postergar tareas, perjudica su eficacia. También, revelan que estos factores son más notorios durante los primeros niveles de carrera, donde la falta de seguridad personal puede llevar al fracaso.

Efectos de la Procrastinación Académica en el bienestar emocional

La relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico es cíclica y destructiva, funcionando como un bucle donde el alivio temporal se paga con un alto costo emocional. En el corto plazo, postergar una tarea estresante actúa como un mecanismo de afrontamiento desadaptativo que ofrece una evasión inmediata del aburrimiento. Sin embargo, este alivio es una ilusión efímera, a medida que el plazo de entrega se aproxima, el bienestar se deteriora drásticamente debido a la aparición de un estado de hipervigilancia, culpa crónica y ansiedad flotante. Diversos estudios en psicología de la salud demuestran que este estrés sostenido no sólo mina la salud mental, sino que se traduce en síntomas físicos reales como insomnio, problemas gastrointestinales y dolores de cabeza por tensión. El estudiante atrapado en este ciclo experimenta una erosión constante de su autoeficacia, lo que destruye su autoestima y autoimagen, dejándolo en un estado de vulnerabilidad psicológica donde el bienestar general se reduce al mínimo.

Al analizar este impacto, se observa que la procrastinación sistemática ataca directamente a los tres pilares del bienestar autodeterminado: autonomía, competencia y relaciones sociales. En primer lugar, el procrastinador pierde su autonomía al decidir conscientemente sobre su tiempo y actúa impulsado por la urgencia y el pánico del último momento. En segundo lugar, el sentimiento de competencia se diluye, aunque el alumno logre aprobar, la sensación interna es de fraude o de haber obtenido un resultado mediocre que no refleja su verdadero potencial, alimentando el "síndrome del impostor". En tercer lugar, el bienestar social también se fractura, dado que aparece el aislamiento autoimpuesto para "terminar lo pendiente" que rara vez se termina a tiempo y daña las relaciones con amigos y familiares. El análisis clínico de este fenómeno revela que la postergación no es un problema de gestión del tiempo, sino una severa dificultad de regulación emocional que cronifica el estrés y anula la capacidad del individuo para disfrutar de la vida cotidiana.

Para romper este vínculo negativo y restaurar el bienestar, se requiere un análisis de los procesos de autocompasión y reestructuración cognitiva del estudiante, dado que, el autocastigo severo con pensamientos autocríticos por haber procrastinado eleva los niveles de cortisol y ansiedad, lo que paradójicamente redundaría en la formación de personas más propensas a postergar en la siguiente oportunidad para huir de ese nuevo dolor. El bienestar se recupera cuando el enfoque cambia de la culpa a la acción; aceptar el error de forma compasiva reduce la resistencia emocional hacia la tarea. De ahí que, la segmentación de objetivos en micro tareas reduce la carga cognitiva y el miedo al fracaso, permitiendo al cerebro experimentar pequeñas dosis de dopamina con cada avance. Al regular las emociones en lugar de evadirlas, el estudiante no solo mejora su rendimiento académico, sino que disminuye los niveles de estrés, devolviendo el equilibrio, la paz mental y la estabilidad a su salud integral.

Estrategias para superar la Procrastinación Académica

La procrastinación involucra dimensiones vinculadas con la gestión del tiempo, la motivación y la autorregulación. De ahí que, las estrategias para afrontarla se orientan al desarrollo de habilidades que permiten planificar, ejecutar y evaluar el cumplimiento de los horarios

establecidos, así como, fortalecer la capacidad de autorregular las emociones y cumplir con mayor solvencia los procesos de aprendizaje.

Estrategias de inicio rápido

Las estrategias de inicio rápido son recursos eficaces, ya que, aprovechando la motivación inicial, de manera imprevista pero alcanzable, se da el primer paso en la tarea. Al arrancar inmediatamente, se genera un efecto de continuidad que impulsa la consecución progresiva de la actividad reduciendo la resistencia inicial y motivando a la permanencia en la ejecución de la tarea. Entre las estrategias de inicio rápido se sugieren las siguientes:

- Inicio inmediato cuando para esto se requiere menos de dos minutos. Iniciar con un paso simple como abrir el documento, escribir unas líneas, hojear rápidamente, etc.
- Ejecución sostenida durante al menos cinco minutos. Una vez superada la dificultad inicial de comenzar la tarea, se rompe el estado de reposo y se activa la inercia psicológica. Lo que permanece en reposo tiende a continuar así, mientras que, al iniciar la actividad, se genera una tendencia natural a sostener el ritmo (Faitakis, 2017).
- Dividir la ejecución de la tarea en pasos cortos y concretos. Elaborar la carátula, revisar la bibliografía, escribir el resumen, elaborar las conclusiones, entre otros, para regular el grado de exigencia.
- Conteo regresivo mental o con recursos electrónicos (cronómetro) para iniciar la tarea. Al llegar al estímulo de inicio, debe comenzarse la acción inmediatamente para no dar lugar a la duda.

Estrategias de motivación

Las estrategias motivacionales se orientan hacia el planteamiento de metas claras y alcanzables, se basan en la incorporación de recompensas inmediatas, la vinculación de las tareas con un propósito significativo, el fortalecimiento del autoimpulso y la mediación social como apoyo externo. Un estudiante motivado tiende a disminuir la tendencia a la postergación, ya que, transforma la intención en acción concreta y sostenida. Entre las estrategias de motivación se sugieren las siguientes:

- Plantear objetivos reales, alcanzables y precisos, que permitan verificar los avances y experimentar la satisfacción de cumplirlos.
- Cada objetivo alcanzado debe ir acompañado de una gratificación, como un breve descanso que impulse a continuar con la tarea. De esta manera, el estudiante percibe que el esfuerzo realizado genera satisfacciones y se refuerza su motivación para seguir avanzando.
- El propósito debe estar presente de manera que la ejecución de la tarea se articule con metas personales o profesionales. Esta vinculación con el propósito fortalece el sentido de dirección y potencia la motivación intrínseca del estudiante.
- Evitar la crítica basada en atribuciones causales personales negativas y, en su lugar, interiorizar mensajes motivadores que reconozcan y valoren los avances, incluso cuando estos sean mínimos, ya que contribuyen a reducir la ansiedad y favorecen la persistencia en la tarea.

Estrategias de autorregulación

Las estrategias de autorregulación para enfrentar la procrastinación requieren el desarrollo de habilidades de control cognitivo, emocional y conductual, orientadas a alcanzar un equilibrio

entre los ámbitos de aprendizaje, social y personal. Este proceso resulta fundamental para prevenir el impacto negativo en el rendimiento académico, así como en la salud física y emocional (Mercado et al., 2023). Las sugerencias para la autorregulación constan a continuación:

- Establecimiento de metas, definir objetivos de aprendizaje claros, concretos y alcanzables y mantenerlos presentes a lo largo de la tarea.
- Planificación, organizar con la debida anticipación las actividades, recursos y tiempos necesarios para alcanzar las metas, de tal manera que, nada falte al momento de realizar la tarea y se mantenga el enfoque necesario en su ejecución.
- Gestión del tiempo, distribuir y priorizar adecuadamente el tiempo dedicado al estudio.
- Organización del ambiente de aprendizaje, disponer de un espacio y de las condiciones que favorezcan la concentración.
- Selección de estrategias cognitivas, utilizar técnicas como resumir, subrayar, elaborar esquemas, mapas conceptuales o relacionar información.
- Monitoreo de la comprensión, comprobar durante el aprendizaje si se está comprendiendo adecuadamente la información.
- Búsqueda de ayuda, solicitar orientación al docente, a los compañeros u otras fuentes cuando surgen dificultades.
- Control de la atención, reducir distractores y mantener la concentración en la actividad.
- Regulación de la motivación, mantener el interés y el esfuerzo frente a tareas complejas o poco atractivas.
- Control emocional, reconocer y gestionar emociones como ansiedad, frustración, aburrimiento o inseguridad.
- Autoevaluación, valorar el propio desempeño en relación con las metas establecidas.
- Autorreflexión, analizar qué estrategias funcionaron, cuáles deben modificarse y qué aprendizajes se obtuvieron.
- Ajuste de estrategias, modificar la planificación o las estrategias utilizadas cuando los resultados no son satisfactorios.
- Persistencia y esfuerzo, mantener el compromiso con la tarea a pesar de las dificultades.
- Registro y seguimiento del progreso, documentar avances, dificultades y resultados para orientar decisiones posteriores.

Recomendaciones generales

Para aplicar las estrategias de autorregulación debe partirse del reconocimiento de las características, necesidades, capacidades y condiciones particulares de los estudiantes. De ahí que, no es conveniente asumir que una misma estrategia tendrá igual efectividad en todos los casos; su implementación debe responder a las particularidades del contexto educativo y a las características de quienes participan en el proceso de aprendizaje, procurando que las acciones propuestas sean pertinentes y accesibles.

Debe realizarse previamente una valoración de las condiciones en las que se desarrolla el aprendizaje, para identificar las principales dificultades y fortalezas relacionadas con la capacidad de los estudiantes y regular sus procesos cognitivos, motivacionales, emocionales y conductuales, lo cual, permitirá determinar el tipo de apoyo que requiere cada estudiante y evitar la aplicación indiscriminada de estrategias que no respondan a sus necesidades.

La incorporación de las estrategias debe realizarse progresivamente, considerando que el desarrollo de la autorregulación constituye un proceso gradual. En las primeras etapas puede ser necesario proporcionar mayor orientación y acompañamiento, para posteriormente disminuir estos apoyos conforme el estudiante desarrolla mayores niveles de autonomía. De este modo, se evita generar dependencia del docente y se favorece que el estudiante asuma paulatinamente la responsabilidad sobre su propio aprendizaje.

El estudiante debe comprender el propósito de las estrategias que utiliza y reconocer su utilidad dentro de las actividades académicas. Su aplicación no debería limitarse al cumplimiento de instrucciones, sino propiciar una participación consciente en la toma de decisiones relacionadas con el propio aprendizaje. Esta condición favorece que las estrategias sean utilizadas de manera flexible y que puedan ser adaptadas cuando las circunstancias o las demandas de una tarea lo requieran.

El contexto en el que se desarrolla el aprendizaje también debe ser considerado, ya que, la autorregulación no depende exclusivamente de las capacidades individuales del estudiante, sino que se encuentra influida por las condiciones pedagógicas, sociales y ambientales en las que aprende. Por ello, es conveniente generar ambientes que favorezcan la participación, la confianza, la autonomía, la interacción y la disposición para afrontar las dificultades propias del proceso educativo.

El seguimiento continuo constituye otra condición importante para una adecuada aplicación, por lo que, es necesario observar la evolución de los estudiantes, identificar los avances alcanzados y reconocer las dificultades que persisten, de modo que las acciones educativas puedan ajustarse oportunamente. La retroalimentación debe contribuir a que el estudiante comprenda su proceso, reconozca sus progresos y encuentre oportunidades concretas de mejora, sin reducir la valoración exclusivamente a los resultados académicos obtenidos.

La aplicación de las estrategias de autorregulación debe mantener un carácter flexible, sistemático y contextualizado, ya que, no se trata de aplicar procedimientos de manera mecánica, sino de favorecer progresivamente la capacidad del estudiante para decidir cuáles son más pertinentes en función de las demandas de cada situación. Su utilización frecuente en diferentes actividades y contextos permitirá fortalecer su transferencia y contribuirá al desarrollo de una autonomía cada vez mayor en el aprendizaje.

CONCLUSIONES

La autorregulación del aprendizaje constituye un proceso integral que permite al estudiante asumir un papel activo y progresivamente autónomo en la gestión de sus procesos cognitivos, motivacionales, emocionales y conductuales. Su desarrollo favorece una participación más consciente y responsable frente a las demandas del aprendizaje.

Las estrategias de autorregulación requieren una aplicación contextualizada y flexible. Su efectividad depende de las características y necesidades de los estudiantes, así como de las condiciones pedagógicas y ambientales en las que se desarrolla el aprendizaje. Por ello, su implementación debe ser gradual, acompañada y susceptible de adaptación.

El desarrollo de la autorregulación exige continuidad y seguimiento. La aplicación sistemática de las estrategias, acompañada de orientación, retroalimentación y valoración permanente, contribuye a que los estudiantes progresen desde una regulación inicialmente apoyada hacia mayores niveles de autonomía, favoreciendo la transferencia de estas capacidades a diversas situaciones de aprendizaje.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez-Silva, L., Gallegos-Luna, R., & Herrera-López, P. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. *Universitas*, (28), 193–209. <https://acortar.link/wiNGRD>
- Bertolín-Guillén, J. M. (2023). Neuro-psicopatología y procrastinación. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 61(2). <https://acortar.link/XzoCbX>
- Carranza, R., & Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociadas en estudiantes universitarios. 3(2), 95–108.
- Cordovez, M., Ramírez, F., & Villafaña, C. (2023). Relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico en estudiantes de educación superior chilenos. *Wimb Lu*, 18(1), 83–100. <https://acortar.link/szZOsl>
- Diotaiuti, P., Valente, G., Mancone, S., & Bellizzi, F. (2021). A mediating model of emotional balance and procrastination on academic performance. *Frontiers in Psychology*, 12, 665196. <https://acortar.link/Sx31OP>
- Díaz-Morales, J. F. (2021). Procrastinación: Una revisión de su medida y sus correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 51(2), 49–66. <https://acortar.link/ixDbnZ>
- Dominguez-Lara, S. (2018). Magnitud del efecto, una guía rápida. *Educación Médica*, 19(4), 251–254. <https://acortar.link/oqDuNt>
- Faitakis, M. (2017). An investigation of the “5-minute rule” to reduce procrastination. *Student Research Day Proceedings*, 1(1). <https://macewan.ca>
- Fernandez-Chero, K. Y., Daza-Albor, A. C., Mendoza-Del Valle, A. C., Fernández-Mallma, I., & Villar-Guevara, M. (2026). Resilient coping, burnout, self-efficacy, and academic procrastination: An explanatory study in Peruvian and Colombian university students. *Frontiers in Education*, 11, 1857179. <https://acortar.link/yL1gC1>
- Gohain, R. R., & Gogoi, S. (2021). A study on the reasons of academic procrastination among college students. *Research Trend*, 13(4), 709–715.
- Guerra-Pino, J. M., & Reivan-Ortiz, G. G. (2024). Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios ecuatorianos. *MQRInvestigar*, 8(3), 4893–4908. <https://acortar.link/DHpkVZ>
- Johansson, F., Rozental, A., & Edlund, K. (2023). Procrastinación en estudiantes universitarios. *JAMA Network Open*, 6(1), e2249346. <https://acortar.link/VyFAXa>
- Kooren, N., Van Nooijen, C., & Paas, F. (2024). The influence of active and passive procrastination on academic performance: A meta-analysis. *Education Sciences*, 14(3), 323. <https://acortar.link/ZUaFwR>
- Limone, P., Sinatra, M., Ceglie, F., & Monacis, L. (2020). Examining procrastination among university students through the lens of the self-regulated learning model. *Behavioral Sciences*, 10(12), 184. <https://acortar.link/XCwHI7>
- Lindner, C., Zitzmann, S., Klusmann, U., & Zimmermann, F. (2023). From procrastination to frustration – How delaying tasks can affect study satisfaction and dropout intentions over the course of university studies. *Learning and Individual Differences*, 108, 102373. <https://acortar.link/y0tIoL>
- Marquina-Luján, R. J., Gomez-Vargas, L., Salas-Herrera, C., Santibañez-Gihua, S., & Rumiche-Prieto, R. (2016). Procrastinación en alumnos universitarios de Lima Metropolitana. *Revista Peruana de Obstetricia y Enfermería*, 12(1). <https://acortar.link/kjYgdz>
- Mercado, S., Galván Parra, L. A., Fernández Nistal, M. T., Rojas Borboa, G. M., & Ochoa Ávila, E. (2023). Investigaciones psicológicas en espacios socioculturales. Cromberger Editores e Impresores, S. A. de C. V.

- Mustaca, A. E., Arroyo, M. D., & Franco, P. (2022). Procrastinación académica e intolerancia a la frustración en estudiantes universitarios argentinos. *Revista Iberoamericana ConCiencia*, 7(2), 30–47. <https://acortar.link/VvXd0K>
- Ramos-Galarza, C., Jadán-Guerrero, J., Paredes-Núñez, L., Bolaños-Pasquel, M., & Gómez-García, A. (2017). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Estudios Pedagógicos (Valdivia)*, 43(3), 275–289. <https://acortar.link/fXA0xp>
- Rodríguez, A., & Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: Su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45. <https://acortar.link/sEBsSF>
- Ruiz-Chaves, W. (2023). Procrastinación y rendimiento académico en el estudiantado de dos carreras universitarias en las áreas de Letras y Educación de la Universidad Nacional, Costa Rica. *Espacios*, 46(1), 83. <https://acortar.link/HRn84N>
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Procrastinación académica: Revisión de los antecedentes psicológicos. *Australian Psychologist*, 51(1), 36–46.
- Triana, M., Triana, L., Suarez, M., & Sánchez, T. (2025). Procrastinación académica y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. *Journal of Science and Research*, 10(I CIEDI 2025). <https://acortar.link/fCH8U7>
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473–480. <https://acortar.link/0mKI8e>
- Zumárraga-Espinosa, M., & Cevallos-Pozo, G. (2022). Autoeficacia, procrastinación y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Ecuador. *Alteridad*, 17(2), 277–290. <https://acortar.link/hWJmJI>