

EL ESTUDIANTE PROCRASTINADOR

Mg. César Ruiz Alva
Mg. Abel Cuzcano Zapata

RESUMEN

En este artículo se reflexiona acerca de una problemática que cada día es más creciente entre los estudiantes y que debe ser abordada en su conjunto por los que asumen la responsabilidad de formar al estudiante en el ámbito de la Educación. Aquí se describe al estudiante procrastinador como una persona cuyo perfil es débil en lo que a organización, autodisciplina y fuerza de voluntad se refiere. Se desea llamar la atención para identificar a este tipo de estudiante a tiempo, brindándole diversas estrategias de intervención, para que sean trabajadas principalmente dentro de la acción tutorial y se le ayude a superar sus dificultades.

Palabras claves: procrastinación, organización, voluntad, autodisciplina

SUMMARY

This article reflects on a problem that is increasingly growing among students and that should be addressed as a whole by those who assume the responsibility of training the student in the field of Education. Here the procrastinator student is described as that of a person whose profile is weak as regards organization, self-discipline, and willpower. It is desired to draw attention to identify this type of student in time, providing various intervention strategies, so that they are worked mainly within the tutorial action and help them overcome their difficulties.

Keywords: procrastination, organization, volition, self-discipline

INTRODUCCIÓN

Lo que para algunos puede ser entendido como “pereza”, para los profesionales de la Psicología y la Educación este es un serio problema que cada día va en aumento. El estudiante procrastinador se va a caracterizar por postergar las cosas, no saber organizarse para la actividad de estudio, aplicar la ley del menor esfuerzo en la tarea académica y solo responder en el aula para salir del paso, o priorizar “el placer antes que el deber”.

El significado del término “procrastinación” deriva del latín procrastinare, cuyo significado es “dejar las cosas o posponerlas para otro día”. La procrastinación es la tendencia a posponer o retrasar la finalización de una labor o tarea evitando la responsabilidad, decisiones y tarea que requieren ser desarrolladas.

Esta problemática se evidencia en los jóvenes universitarios a partir de una falta de autocontrol y de organización que va a afectar la toma de decisiones y en la mayoría de los casos, sus estudios universitarios. Los estudios realizados en los últimos años evidencian que una de las principales conductas inadecuadas en el ámbito universitario es la procrastinación académica, fenómeno cada vez más frecuente, pero no por ello mejor comprendido y abordado profesionalmente. La procrastinación se considera un retraso innecesario e irracional del inicio o conclusión de las tareas que generan conflicto y dificultades en el estudiante. Con frecuencia se ha etiquetado como una discrepancia entre “intención” y “acción”, es decir, la distancia entre lo que un estudiante tiene la intención de hacer y lo que en realidad hace. La procrastinación académica en entornos universitarios y en nuestro contexto cultural no ha recibido hasta la fecha suficiente atención en la investigación ni en la intervención psicopedagógica.

Los diversos estudios realizados en este campo (Alonso, 1995; Mas & Medinas, 2007) concluyen que existen diferentes tipos de procrastinadores, aquellos ocasionales y los cotidianos; son estos últimos los que presentan mayores problemas en el ámbito personal, académico, laboral, social y hasta familiar. Los estudiantes universitarios procrastinadores se van a caracterizar por no planificar sus actividades académicas en congruencia con el tiempo de entrega de las mismas, postergan sus actividades para último momento, teniendo como consecuencia bajo rendimiento académico que traen consigo el abandono de sus cursos o retiro por repetencia (Sánchez, Castañeiras & Posada, 2011).

Muchos profesionales de Educación y Psicología pueden asumir que este tipo de estudiante presenta un problema a nivel cognitivo o a nivel emocional y solo muchas veces evidencia una actitud de procrastinador. Estudiar la procrastinación en el estudiante peruano permitirá realizar caracterizaciones y correlaciones que posteriormente permitan el diseño de programas de promoción e intervención que ofrezcan las herramientas necesarias para lograr un oportuno y eficaz desempeño.

PROBLEMA

El problema afecta significativamente al estudiante que aplaza indefinidamente el estudiar, deja de hacer sus trabajos, ir a la biblioteca a investigar, manifiesta poco interés por la lectura y menos prepararse para sus exámenes. Más bien, se deja llevar por los placeres de la diversión con los amigos, el cine, el chat, las fiestas, incluso el alcohol. Cada vez más se está convirtiendo en un serio problema que afecta la salud psicológica de los estudiantes y, por ende, afecta la calidad de la formación profesional de los estudiantes universitarios.

Por otro lado, son muchas las causas que llevan a los estudiantes a procrastinar (Bi-Anual Conferencia, 2005). En el colegio se observan niños a los que la mamá les hace la tarea para que no tenga nota desaprobativa, o ellas le facilitan todo a los hijos y por eso no se esfuerzan lo suficiente ya que mamá tarde o temprano les solucionará el problema. Igual en la secundaria, se aplica la ley del menor esfuerzo y los padres sienten que ya deben tomar distancia respecto de las cosas como tareas, repaso, estudio y contactos con el colegio (Ruiz, 2007). También se ha visto en la Universidad estudiantes que llegan con poca base académica, sin una metodología de estudio y trabajo intelectual y que ante las presiones de los cursos en el ciclo decaen pronto en su estado emocional ante la más mínima dificultad y se envuelven en una actitud depresiva, mostrando poco ánimo o falta de voluntad por asistir a clases, atenderla y cumplir con sus obligaciones académicas (Ruiz, 2007). En otros casos, están los estudiantes que buscando la perfección, quedan inconformes con lo que realizan, con la nota que se les coloca en el trabajo o la exposición, se desmotivan y les cuesta mucho volver a empezar, o volver a realizar proyectos nuevos porque temen que no podrán hacerlo tan perfecto como ellos desean por lo que al final alcanzan una pobre motivación de logro.

También se observa el problema entre los estudiantes con una baja tolerancia a la frustración (Sangres, 2007; Vera, 2007), que “dejan las tareas a un lado” ya sea por miedo a no saber enfrentarlas o por temor de sus resultados. Se muestran apáticos frente al grupo e interfieren la tarea de equipo postergando su aporte. Muchas veces hay que buscarlos para que cumplan con su parte y en otros casos los compañeros por “amistad” hacen el trabajo del procrastinador y colocan su nombre en el trabajo presentado, como si hubieran trabajado ellos también. Muchos alumnos procrastinadores manifiestan en sus entrevistas de tutoría que desearían cambiar porque sienten la frustración, la culpabilidad, el abatimiento, pero no saben cómo y necesitan ayuda para hacer más fuerte su voluntad, su responsabilidad, su sentido del deber y del esfuerzo

Ahora revisaremos algunas investigaciones realizadas en este campo que nos permitirán

entender mejor la problemática y diseñar alternativas de intervención. Vallejos (2010) revela una situación preocupante entre los estudiantes de una universidad mexicana si bien la información bibliográfica nos indica que la procrastinación es una actividad natural del ser humano, también manifiesta sus graves consecuencias en el ámbito académico y hasta físico, debido a la ansiedad que provoca evidentes problemas de salud. Los resultados señalan que más del tercio de los estudiantes (37.7%) con frecuencia hace las tareas con retraso y un cuarto de ellos (25%) con frecuencia se demora en comenzar a realizar una tarea. Estos resultados contrastan con los encontrados por Alba y Hernández quienes refieren que solo el 36% de los estudiantes mexicanos entrevistados siempre trata de hacer las tareas lo antes posible, poniéndose en evidencia que la mayoría de los estudiantes en este estudio tienden a postergar sus labores, ratificándose en que solo 9.4% siempre comienza una tarea al poco tiempo de haber sido asignada y que 29.7% refiere que nunca pierde el tiempo cerca a una fecha, dado que es ahí, en el último momento, cuando las hacen; de igual manera nos dicen que el 5.5% deja para mañana lo que puede hacer hoy; esto podría justificar la postergación de las tareas académicas, porque lo harían impulsados por la necesidad de hacer otras cosas (priorización de actividades) .

Estroff, referido por Cuzcano (2016), señala que la procrastinación ocurre cuando uno deja cosas sin hacer, usando excusas. Se trata de un fenómeno complejo que se manifiesta ante todo como una muy mala gestión del tiempo. El "procrastinador" suele o bien sobrestimar el tiempo que le queda para realizar una tarea, o bien subestimar el tiempo necesario -según sus recursos propios- para realizarla (Bauman, 2005). Una de las actitudes típicas de un perfil de un estudiante procrastinador es la excesiva autoconfianza., una falsa sensación de autocontrol y seguridad, postergando día tras día la realización de una tarea que no solamente no le ilusiona hacer, sino que, en cierta manera "ya la da por hecha" en su mente por lo confiado que está ("se hace en un ratito"), aun cuando ni siquiera ha realizado el más mínimo esfuerzo por intentar hacerla. Sin embargo al acercarse el plazo de entregar sus trabajos, rendir una prueba o cumplir un trabajo grupal, su actitud es de trabajar en ello de forma atropellada, con una gran carga de estrés y en ese momento se enfrenta a otro autoengaño, y es el de la profecía autocumplida: "Solo bajo presión trabajo bien". Y si la nota le es favorable después, la conducta se autoreforza, pero la calidad en su formación profesional decae. Asimismo, dentro de los tipos de alumnos procrastinadores, Ferrari, referido por Estroff (2003) identifica a: 1.- Los arriesgados: aquellos que esperan a último momento por la adrenalina. 2.- Los evasivos: evitan algo (como el fracaso) y buscan la aceptación de los demás, y, 3.- Los indecisos: no pueden tomar una decisión, postergando todo, no hace falta hacerse responsable de los efectos que ello acarrea.

Hsin y Nam (2005) señalan cómo diferentes investigaciones han determinado que las

personas que procrastinan se caracterizan por presentar un déficit en autorregulación y una tendencia a aplazar, por falta de tiempo, las actividades que les llevarán a alcanzar una meta; no obstante, la procrastinación no solo implica una dificultad en el manejo de tiempo, sino que se constituye como un proceso complejo que involucra variables afectivas, cognitivas y de comportamiento. En coherencia con lo anterior, Pittman (2008) señala que las personas que tienden a postergar actividades experimentan constantemente una sensación intensa de malestar derivada de la incertidumbre que genera la posibilidad de no cumplir con la tarea en los tiempos requeridos, acompañada de sentimientos negativos frente a la dificultad de la tarea y frente a su desempeño.

Williams, Stark y Fost, referidos por Cuzcano (2016), exponen que el temor al fracaso, la baja auto-eficacia y la baja auto-competencia se constituyen como factores importantes relacionados con la procrastinación. Por lo tanto, un individuo que considera que no tiene las habilidades o la capacidad para realizar satisfactoriamente una tarea, tiene mayor probabilidad de posponer la realización de actividades que puedan evidenciar estas deficiencias; presentar un comportamiento de postergación puede entonces convertirse en una estrategia que le permite al individuo no solo disminuir los síntomas de ansiedad relacionados con la tarea, sino que le permiten justificar su comportamiento con el argumento de una falta de tiempo más que una falta de capacidad.

Respecto al aplazamiento de las tareas escolares o procrastinación académica, se puede decir que es un patrón conductual considerado como especialmente grave por las consecuencias que conlleva para el estudiante y su entorno académico y familiar (González, Maytorena, Lohr & Carreño, 2006; Steel, 2007). Onwuegbuzie (2004) lo considera como un "comportamiento disfuncional caracterizado por promesas de hacer más tarde; excusar o justificar retrasos y evitar la culpa cuando el sujeto se encuentra frente a una tarea académica" (2004).

Para Senecal, Julien y Guay (2003) es una "tendencia irracional a demorar el inicio y/o realización de una tarea académica". (2003). Ferrari, Johnson y McCown (1995) explican que dicha demora puede deberse a que los estudiantes pueden tener la intención de realizar una actividad académica dentro del plazo dado, pero no se motivan o no sienten el deseo de hacerlo por la aversión que les causa la tarea. Rothblum, Solomon y Murakami (1986) manifiestan que le tienen miedo al fracaso y aversión a la tarea; mientras que Klassen, Krawchuk, Lynch y Rajani (2007) identifican baja capacidad de autorregulación o un alto nivel de ansiedad al desempeño.

Al relacionar la procrastinación académica con otros conceptos como el de las estrategias de aprendizaje, Howell y Watson (2007) afirman que los resultados del aprendizaje están estrechamente vinculados con el uso adecuado de estrategias cognitivas y meta cognitivas

que son las que convierten el material “enseñado” en material “aprendido”. Por tanto, una persona con procrastinación académica sería aquella que no exhibe o no ha desarrollado estrategias que sean adaptativas para realizar tareas, lo cual le lleva a exhibir la conducta problema, mientras que el estudiante que involucra el uso de estrategias cognitivas para resolver o realizar las tareas, no emite conductas de procrastinación.

CONCLUSIONES

La procrastinación es causa y consecuencia de la baja autoestima y también de la depresión, pues los estudiantes se sienten inútiles y vagos, cuando se comparan con los compañeros que son más responsables (aunque sean menos brillantes). Sin embargo, el principal inconveniente para su tratamiento es que no existe un criterio diagnóstico porque no hay un síndrome tipificado, precisamente quizá por ser algo muy común y presente en muchos trastornos asociados a la salud mental.

En el ámbito académico, el porcentaje de procrastinadores se eleva en gran medida hasta superar el 60% entre los estudiantes. Los procrastinadores lo sienten más cuando se enfrentan al trabajo académico y deben presentar informes, programas y proyectos de investigación; siempre los dejan a última hora y es más, esperan que los presionen los profesores para ponerse a trabajar (Cuzcano 2016).

En las entrevistas tutoriales, cuando se les pregunta a los estudiantes por qué actúan así, unos responden que no saben si es miedo al fracaso, a la responsabilidad, mientras que otros creen que es como una manía autodestructiva porque saben que se sentirán mal, se sentirán también incapaces y con poca valía, pero aun así lo siguen haciendo (Ruiz, 2007).

Se constata que los procrastinadores suelen ser personas bastante activas, pero su principal dificultad está en sustituir sistemáticamente (y crónicamente) lo que deben realizar, por otras tareas que no le aportan beneficio real (Ruiz, 2006). Una clave en ellos es la pobreza en la organización del día a día (Ruiz, 2007). Se aprecia que muchos estudiantes con este perfil, además de ser activos, son personas inteligentes, capaces, creativas y con un buen perfil profesional, pero este problema de la falta de organización propia de la procrastinación es más fuerte y los hace desconfiar de sí mismos. Señalan que les gustaría emprender tantas cosas, pero sienten que no tienen la capacidad de auto disciplinarse para hacerlas. Les falta la fuerza de voluntad de los estudiantes exitosos.

En este contexto surge una interrogante: ¿Cómo intervenir en el ámbito educativo con los estudiantes procrastinadores? Revisaremos algunas propuestas al respecto. Hay

suficiente evidencia previa que demuestra que las habilidades de manejo del tiempo y disminución de la procrastinación son alcanzables mediante un entrenamiento sistemático (Britton y Tesser 1991; Gortner y Zulauf 2000; Pehlivan, 2013). Debido a las posibilidades de entrenamiento que ofrecen estas habilidades y su impacto en el éxito y bienestar del alumnado universitario, autores como Kitsantas, Winsler y Huie (2008) recomiendan a los docentes universitarios poner especial atención a las habilidades de manejo del tiempo de sus estudiantes, señalando este ámbito como objeto de intervención.

Desde la intervención psicoeducativa se han probado técnicas prometedoras en el manejo de la procrastinación, tales como las intervenciones conductuales o cognitivas conductuales: el establecimiento de rutinas y calendarios; la exposición paulatina a los eventos que evita el estudiante al procrastinar; el establecimiento de metas y objetivos diarios para generar aumento de la motivación; el manejo de las creencias irracionales que alimentan la procrastinación tales como el perfeccionismo o el miedo al fracaso; el aumento de la autoeficacia percibida de los estudiantes; la mejora del automonitoreo que provoca discrepancia entre el tiempo y esfuerzo que se requiere para cumplir ciertas metas; la terapia de grupo con estudiantes, usando algunas de las técnicas anteriormente mencionadas.

Por otro lado, la procrastinación académica no se reduce al establecimiento de un calendario de actividades. Por el contrario, se trata de un patrón autorregulatorio que incluye aspectos como metas de aprendizaje autoimpuestas, estrategias de autocontrol y procesos metacognitivos como el automonitoreo o la autoevaluación, lo cual, en última instancia, conducen a un mejor rendimiento académico, además de mayor estabilidad emocional y mejores hábitos de alimentación, sueño y socialización. Por lo tanto, a la hora de desarrollar intervenciones preventivas para evitar la deserción universitaria, se sugiere privilegiar la mejora en las habilidades previamente descritas en el estudiante de nuevo ingreso, obviamente dentro de un modelo institucional integral y estratégico para el manejo de la retención de los estudiantes. Habría que preparar a los estudiantes para comprender los plazos, formas de evaluación y características particulares del contexto formativo, de tal modo que esto les permita fijar metas adecuadamente y estimar de manera más cercana a la realidad el tiempo que les llevarán las actividades, de acuerdo a su dificultad. Para el desarrollo adecuado de este tipo de intervenciones se recomienda tener en cuenta una caracterización inicial de las principales variables sociodemográficas del alumnado. En cuanto a la carrera, es importante tener en cuenta la forma de evaluación, la ponderación por créditos de las asignaturas y el grado de dificultad/exigencia de la titulación en general. Es muy recomendable establecer un **diagnóstico inicial** sobre los hábitos de procrastinación de los estudiantes mediante alguna de las pruebas que se han desarrollado para evaluar este constructo; se esperaría dentro de esta evaluación inicial describir las razones para procrastinar que esgrime cada estudiante, ya que cada uno de los motivos para

procrastinar puede requerir un trabajo diferencial. Hay evidencia que señala que, para los estudiantes, es de utilidad algo tan sencillo como ser conscientes de sus resultados en una prueba de gestión del tiempo, mediante la retroalimentación de dichas puntuaciones en sus diferentes dimensiones (Roberts, 2009). Por lo tanto, los resultados de un diagnóstico inicial deberían ser trasladados a los estudiantes, como un primer paso del entrenamiento en la mejora de sus competencias autorregulatorias, que supone la reflexión crítica sobre sus actividades, intereses y metas, como un camino para fortalecer la conciencia sobre su propio trabajo diario y su relación con las metas futuras. A partir de la caracterización inicial, se puede orientar la intervención para lograr que el alumno establezca metas y prioridades, fortaleciendo la motivación intrínseca y la autorregulación en torno a metas claras, precisas y medibles. Además, deberían desarrollarse rutinas y hábitos semanales/diarios que contribuyan al aumento del autocontrol del alumnado. Asimismo, dentro de la intervención deben ser incluidos aspectos como el manejo de hábitos de sueño, la recreación, el deporte y la alimentación como parte de una planificación adecuada de actividades. Es importante además considerar en el contexto de la cultura pedagógica de las instituciones, de cara a fortalecer su calidad y aumentar la retención, el entrenamiento de los docentes en este tipo de intervenciones, para ayudar a los estudiantes a planear mejor sus actividades y formular adecuadamente sus metas dentro de cada curso. Estas intervenciones o cursos pueden ser de modalidad virtual o presencial.

Finalmente Gallego (2006) sugiere algunas recomendaciones para fomentar el desarrollo de la voluntad, la constancia y la motivación en los alumnos procrastinadores y que se deben incluir en la labor tutorial:

En el área educativa

1. Enseñar técnicas de estudio, organización y planificación a los alumnos .
2. Insistir en el uso de la agenda y tomar apuntes del día. Tener un orden.
3. Orientarlos para la cuidadosa presentación de trabajos y evaluaciones.
4. Pedirles que elaboren y cumplan un horario personal para el trabajo realizado en casa, universidad, además de su tiempo libre.
5. Exigir puntualidad en las clases y en el cumplimiento de tareas.
6. Enseñarles a centrarse en la tarea que están realizando, evitando distracciones.
7. Mejorar la constancia, es decir, una vez que emprendió una actividad, mantenerse y persistir en sus logros. Insistir en la necesidad de mejorar la capacidad de

concentración.

8. Exigir que se termine la tarea y no la deje a medias, o hecha para salir del paso.
9. Apoyar y premiar los esfuerzos del alumno, aunque no logre el objetivo, animándolo a intentarlo de nuevo. Darle oportunidades siempre.
10. Corregir las pérdidas de tiempo dentro del aula.
11. Enseñarles a trabajar con atención, orden, buena reflexión y memoria
12. Enseñarles a actuar de forma meta cognitiva controlando, evaluando y revisando el proceso de su propio aprendizaje. (Qué, cómo y cuánto estoy aprendiendo).
13. Garantizar al estudiante un entorno de aprendizaje presidido por la planificación coherente, con un ritmo de aprendizaje asequible y estimulante .

En el área personal

1. Ayudarlos a desarrollar la fortaleza (disposición firme hacia el deber), por lo que deben aprender a tener más paciencia, perseverar en el esfuerzo, mantener la confianza y los firmes deseos (Actuar), buscando alcanzar sus objetivos.
2. Estimularlos a que sean veraces, dignos de confianza en sus actos; a que corrijan sus errores. Animarlos que desarrollen la autonomía ante los estudios y al tomar sus decisiones.
3. Evitar la dependencia y sobreprotección, así como el paternalismo. Reconocer sus puntos positivos (en lo personal, sus habilidades y destrezas) para trabajar con ellos a fin de ir haciendo fuerte su constancia por estudiar.
4. Fortalecer su autoestima, auto concepto y valía personal.
5. Ayudarlo a cambiar sus pensamientos negativos por aquellos positivos que lo orienten al éxito.

En el área de proyecto de vida

1. Tener claridad y priorizar las metas (realistas, alcanzables y a corto plazo).
2. Minimizar las dificultades, para evitar caer en la desmotivación. Reconocerles, valorarles y premiarles las metas alcanzadas (prácticas calificadas, autoevaluaciones etc.)
3. En los casos de estudiantes con poca motivación, comenzar proponiéndoles metas asequibles y animarles a que poco a poco avancen y busquen metas más altas.

4. Enseñarles a desarrollar motivación interna (el gusto de estudiar para aprender).
5. Ver claro los objetivos y metas para orientarse a alcanzarlos.

En realidad hay mucho por hacer con los estudiantes que anteponen el placer al deber. Ayudarlos es un compromiso y a la vez una tarea de todos los docentes universitarios.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alegres, F (2013). *Manejo conductual cognitivo de un déficit en autocontrol, caracterizado por conductas de procrastinación*. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.
- Bauman, Zygmunt. (2005). *Vidas desperdiciadas: la modernidad y sus parias*. Buenos Aires: Paidós.
- Bi-Annual Conference (2005). *Researching and counseling the procrastinator in Academic and workplace settings*. Londres: Universidad de Roehampton.
- Cuzcano, A (2017). *La procrastinación en el ámbito educativo*. Lectura del curso Psicología Educativa. Lima: Universidad Marcelino Champagnat.
- Estroff, Marano Hara (2003). *Diez cosas que hay que saber de la procrastinación*. Recuperado de: <http://enespanol.com.ar/2007/07/08/10-cosas-que-hay-que-saber-sobreprocrastinacion/>
- Gallego J. (1997). *Estrategias cognitivas en el aula*. México: Práxis.
- Ruiz A. (2006). *Procrastinación*. Inteco, Santiago de Chile. Recuperado de: <http://www.telegama.com/societyof2000/ver.asp?art=3633>
- Ruiz, C (2007). *Procastinar un problema actual en adolescentes y jóvenes*. Lectura, en el Curso Psicología Escolar II. Trujillo: UCV.
- Sangres J. (2007). *Combatir procrastinación*. Recuperado de: <http://www.hipnosisnet.com.ar/procrastinacion-procastinacion.htm>
- Vera E. (2007). *La procastinación*. Encuentro de Psicólogos Educativos, Universidad de Lima, Perú.