



PROCRASTINACIÓN, PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA: CONCEPTO E IMPLICACIONES

PROCRASTINATION, ACADEMIC PROCRASTINATION: CONCEPT AND IMPLICATIONS

Diana Melissa Quant & Angélica Sánchez*

Universidad Católica de Colombia

RESUMEN

La procrastinación es un patrón de comportamiento caracterizado por aplazar voluntariamente la realización de actividades que deben ser entregadas en un momento establecido. Se ha encontrado que evidenciar comportamientos relacionados con la procrastinación está relacionado con: una baja autoestima, déficit en autoconfianza, déficit de auto-control, depresión, comportamientos de desorganización y en algunos casos perfeccionismo, impulsividad disfuncional y ansiedad. En el contexto académico, se define la procrastinación como el aplazamiento de tareas del contexto escolar, sean estas académicas o administrativas; se ha encontrado que la procrastinación académica puede estar relacionada con la presencia de comportamientos de aplazamiento en otras áreas. En Colombia no se encuentran estudios sobre la procrastinación que permitan la realización de caracterizaciones que den lugar a futuras investigaciones.

Palabras claves: Procrastinación, Procrastinación Académica.

ABSTRACT

Procrastination is behavior patterns characterized by voluntarily postpone activities that must be paid at a set time. The person had been found to exhibit the behavior is related to procrastination, low self-confidence deficit, lack of self-control, depression, disorganized behavior and in some cases perfectionism, dysfunctional impulsivity and anxiety. In the academic context, procrastination is defined as the postponement of tasks of the school context, whether academic or administrative, has found that academic procrastination may be related to the presence of delay behavior in other areas. In Colombia there are studies on procrastination that permit the realization of characterizations that lead to future research.

Key words: Procrastination, Academic Procrastination.

*Diana Melissa Quant Quintero es psicóloga Especialista en Psicología Clínica, docente de la Universidad Católica de Colombia, Bogotá-Colombia. Angélica Sánchez es psicóloga Magister en Psicología Clínica y docente de la Universidad Católica de Colombia, Bogotá-Colombia.

La correspondencia en relación con este artículo debe dirigirse al Email de Contacto dmquant@ucatolica.edu.co

ARTÍCULO DE REVISIÓN. RECIBIDO 6 de junio de 2012 APROBADO 12 de septiembre de 2012

La procrastinación o dilación es entendida como un patrón de

comportamiento que se caracteriza por aplazar voluntariamente la realización de

actividades que deben ser entregadas en un momento establecido (Ferrai & Tice, 2007; Ferrari & Tice, 2000; Riva, 2006; Steel, 2007). Evidenciar comportamientos relacionados con la procrastinación se ha considerado como una desventaja debido a que se ha encontrado que cuando estos comportamientos se presentan de forma crónica pueden estar relacionados con una baja autoestima, déficit en autoconfianza, déficit de auto-control, depresión, comportamientos de desorganización y en algunos casos perfeccionismo, impulsividad disfuncional y ansiedad (Salomón & Rothblum, 1984; citados por Riva, 2006; Senecal, Koestner & Vallerand, 1995; Ferrai & Tice, 2007; Spada, Hiou & Nikcevic, 2006).

Riva (2006) señala que la procrastinación se presenta porque las personas optan por realizar actividades que tengan consecuencias positivas a corto plazo en lugar de llevar a cabo aquellas que impliquen consecuencias demoradas. Siguiendo la misma línea Senécal y Guay (2000), afirman que la evitación frente a la realización de una actividad se presenta debido a que ésta se percibe como poco placentera frente a una serie de actividades que pueden generar mayores niveles de satisfacción, lo que implica un conflicto para la persona entre lo que debería hacer y lo que quiere hacer.

Steel (2007) señala que el primer análisis histórico sobre la procrastinación fue escrito por Milgram en 1992, quien argumentó que las personas usualmente adquieren varios compromisos que deben cumplir en periodos de tiempo cortos, situación que conlleva a que se presente la procrastinación. El mismo autor cita a Ferrari, Johnson y McCown (1995) quienes señalan que la procrastinación se ha presentado con frecuencia a lo largo de la historia, considerándose como un aspecto usual en el comportamiento humano, y que sólo a partir de la revolución industrial este tipo de comportamientos han tenido connotaciones negativas.

En coherencia con lo anterior, Kachgal *et al* (2001) citados por Steel (2007) señalan que antes de la revolución industrial el comportamiento de postergar tareas había sido visto con neutralidad y socialmente se interpretaba como una acción racional justificada; la procrastinación entonces comienza a tomar un matiz negativo a partir del surgimiento de la modernidad cuando los sistemas productivos se convierten en la base del desarrollo económico de la sociedad.

La procrastinación ha sido abordada desde cuatro enfoques: el modelo psicodinámico, el modelo motivacional, el modelo conductual y el modelo cognitivo (Rothblum, 1990). La procrastinación explicada como miedo al fracaso ha sido propuesta desde el enfoque psicodinámico,

que fue el primero en estudiar los comportamientos relacionados con la postergación de tareas. Este modelo centra su atención en la comprensión de las motivaciones que tienen las personas que fracasan o que se retiran de las actividades académicas a pesar de la suficiente capacidad, inteligencia o preparación para obtener éxito en sus actividades.

Baker (1979) citado por Rothblum (1990) plantea que la procrastinación se puede explicar como miedo al fracaso debido al establecimiento de relaciones familiares patológicas, donde el rol de los padres ha facilitado la maximización de frustraciones y la minimización del autoestima del niño. No obstante, una de las limitaciones que ha presentado este modelo es la escasa posibilidad para desarrollar instrumentos de medición que permitan evaluar tanto el nivel de procrastinación que presenta una persona, como los factores asociados a este tipo de comportamientos.

McClelland (1953) citado por Rothblum (1990) señala que otro de los modelos que ha estudiado la procrastinación es el motivacional; este modelo plantea que la motivación de logro es un rasgo estable donde la persona invierte una serie de comportamientos que se encuentran orientados a alcanzar el éxito en cualquier situación que se presente; por lo cual una persona puede optar por dos posiciones: la

esperanza de alcanzar el éxito o el miedo al fracaso; el primero hace referencia al logro motivacional y el segundo a la motivación para evitar una situación que la persona valora como negativa.

El mismo autor expone que desde esta perspectiva el logro se concibe como una variable dependiente de una serie de factores entre los que se encuentran: la percepción de dificultad, atribuciones sobre el éxito y los niveles de ansiedad que se pueden presentar cuando se perciben pocas posibilidades de alcanzar el éxito; cuando el miedo al fracaso supera la esperanza de éxito las personas prefieren elegir actividades en las cuales perciban que el éxito está garantizado postergando así aquellas tareas que consideren difíciles y en las cuales puedan predecir fracaso.

Rothblum, Solomon y Murakami (1986) señalan igualmente, que para definir la procrastinación es necesario incluir variables motivacionales y variables conductuales; por lo tanto, desde el modelo conductual la procrastinación se define como la elección que hace una persona de realizar actividades que tengan consecuencias positivas a corto plazo y evitar la realización de actividades que impliquen consecuencias demoradas (Ferrari y Emmons, 1995; citados por Riva, 2006).

Siguiendo lo anterior, Solomon y Rothblum (1984) citados por Bui (2007),

afirman que la procrastinación es el acto de retrasar innecesariamente una tarea lo que conlleva a la persona a experimentar sensaciones de malestar, es por esta razón que las personas evidencian un patrón evitativo frente a las situaciones que implican un alto costo de respuesta o donde evalúan como escasas las posibilidades de alcanzar un buen nivel de satisfacción en relación con su desempeño. Pittman, Tykocinski, Sandman-Keinan y Mattherws (2008) señalan que la función de la procrastinación está relacionada con el atractivo propio de una serie de tareas diferentes a las asignadas y que son propicias para evidenciar comportamientos evitativos frente a las tareas que se valoran como aversivas.

El modelo cognitivo plantea que la procrastinación implica un procesamiento de información disfuncional que involucra esquemas desadaptativos relacionados con la incapacidad y el miedo a la exclusión social. Este modelo plantea que los procrastinadores generalmente reflexionan acerca de su comportamiento de aplazamiento; por lo tanto las personas que procrastinan son especialmente propensas a experimentar formas de pensamiento obsesivo cuando no puede realizar una actividad o se acerca el momento de presentar una tarea (Stainton, Lay & Flett, 2000)

Stainton, Lay y Flett (2000) plantean que una persona que usualmente evidencia comportamientos de procrastinación y se

compromete a la realización de una tarea, posteriormente comienza a tener pensamientos rumiativos relacionados con el progreso de la actividad y con su incapacidad para planearla o realizarla, por lo cual se comienzan a presentar pensamientos automáticos negativos relacionados con la baja autoeficacia (Contreras, Espinosa, Esguerra, Haikal, Polaina & Rodríguez, 2005), el miedo a la evaluación y la percepción de fracaso; este tipo de pensamientos conllevan a que las personas finalmente opten por postergar o abandonar la tarea.

Teniendo en cuenta las diferentes perspectivas que han abordado la procrastinación, es importante señalar que posturas como las que plantea el modelo psicodinámico y el modelo motivacional carecen de evidencia empírica que aborde la evaluación de la procrastinación, lo cual hasta hace pocos años era preocupante debido a que es un fenómeno que tiene unas implicaciones negativas importantes en el desempeño de las personas (Steel, 2007). Es por esta razón que este estudio tendrá en cuenta el modelo cognitivo y el modelo conductual para abordar la procrastinación.

De acuerdo con Ferrari, O'Callahan, y Newbegin (2004), en América latina aproximadamente el 61% de las personas presentan procrastinación y el 20% presenta procrastinación crónica; esta última implica un patrón regular de comportamientos de

aplazamiento frente a las tareas y actividades que son su responsabilidad. Por otra parte Ferrari, Díaz-Morales, O'Callaghan, Díaz, y Argumedo (en prensa) citados por Ferrai y Tice (2007) y Spada, Hiou y Nikcevic, (2006) afirman que las personas que presentan procrastinación a nivel crónico experimentan emociones negativas dada la incapacidad que perciben para realizar las tareas a tiempo, cumplir plazos, o tomar decisiones.

La procrastinación implica una serie de factores que están relacionados con la tendencia que pueden tener las personas para presentar un comportamiento de aplazamiento. Uno de los factores que parece estar estrechamente relacionado con la procrastinación es el autocontrol (Ferrai, & Tice, 2007). El autocontrol es definido por Rachlin (2000) como la elección que hace una persona de emitir un comportamiento que traerá consecuencias con mayor valor a largo plazo en lugar de optar por un comportamiento que traerá consecuencias que impliquen un menor valor a corto plazo; por lo tanto un individuo autocontrolado puede determinar metas a corto, mediano y largo plazo, logrando consecuencias agradables en cada una de ellas según sea su objetivo.

De acuerdo con Rezk (1976), el autocontrol puede tener diferentes acepciones entre ellas el automanejo y la autoregulación; la primera hace referencia a la respuesta de un

individuo para modificar la probabilidad de otra respuesta. La segunda se refiere al proceso mediante el cual un individuo mantiene un patrón de comportamiento en ausencia relativa de estímulos discriminativos que indiquen la probabilidad próxima de refuerzo. Logue (1998) citado por Riva (2006) plantea que el autocontrol está relacionado con el establecimiento de metas, la planeación, la toma de decisiones y la solución de problemas, habilidades que le permiten a una persona generar una respuesta efectiva a un evento específico; por lo tanto la ausencia de autocontrol está relacionada con la procrastinación, debido a que los procrastinadores regularmente postergan la realización de actividades de las que son responsables.

Stainton, Lay y Flett (2000) afirman que las personas que procrastinan tienen unos rasgos característicos relacionados con la presencia de síntomas depresivos y síntomas ansiosos; de igual forma planean que estas personas presentan con frecuencia pensamientos negativos en torno a sí mismos y a la capacidad que perciben de realizar actividades efectivamente. Por su parte Rothblum (1984) citado por Tice y Roy (1997) encontró que existe correlación entre la procrastinación y la depresión, las creencias irracionales, la ansiedad, una baja autoestima y un déficit en hábitos de estudio. Fleet, Blanckstem y Martin (1995) citados por los

mismos autores, encontraron que los procrastinadores evidencian síntomas de ansiedad frente a las situaciones de evaluación.

Wambach, Hansen y Brothen (2001) plantean que algunos procrastinadores experimentan niveles de estrés significativos cuando se enfrentan a situaciones en las cuales el plazo para la entrega de las tareas está próximo a vencerse; de igual forma manifiestan miedo al fracaso, síntomas de ansiedad que pueden ser significativos porque interfieren con su ejecución, y sentimientos de desesperanza debido a la evaluación negativa que hacen de su desempeño para el cumplimiento de la tarea.

Hsin y Nam (2005) señalan como 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 sólo 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 *et al* (2008) señalan 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 (2008) 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 sólo 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 de una falta de capacidad.

Los mismos autores afirman que hay variables contextuales que pueden estar relacionadas con la posibilidad de presentar comportamientos de procrastinación, entre ellas se encuentran: la poca disponibilidad de áreas adecuadas para la realización de actividades, falta de claridad en las instrucciones dadas para la realización de una tarea, relaciones inadecuadas con las personas con las que comparte espacios laborales o académicos y altos niveles de exigencia por parte de jefes o docentes.

Spada, Hiou y Nikcevic (2006) afirman que se puede hablar de dos tipos de procrastinación: la primera relacionada con la realización de tareas y la segunda relacionada con la toma de decisiones. La primera se refiere a postergar la realización de actividades una vez se ha comenzado su ejecución, lo cual se encuentra relacionado con la presencia de un patrón evitativo. El segundo tipo de procrastinación se encuentra asociado con postergar la toma de la decisión respecto a la planeación o al inicio de la actividad; lo anterior se encuentra vinculado con miedo al fracaso.

Hsin y Nam (2005) señalan hay de dos tipos de procrastinadores: los procrastinadores activos y los procrastinadores pasivos. Los primeros son los llamados “*tradicionales*”, son aquellas personas que se caracterizan por ser indecisas y por no completar las tareas asignadas a tiempo. Los procrastinadores activos, en cambio, prefieren trabajar bajo presión y tomar decisiones deliberadas para posponer las cosas. Los autores afirman que si bien es cierto que en los dos casos las personas procrastinan de la misma forma, existen características similares entre los no procrastinadores y los procrastinadores activos relacionadas con el manejo de tiempo, la percepción de autoeficacia y los estilos de afrontamiento.

Baumeister (1997) citado por Hsin y Nam (2005) encontró que los procrastinadores

activos experimentan menos estrés y tienen mejor salud física cuando los plazos son mucho más lejanos en el tiempo, que los no procrastinadores; en este sentido, la procrastinación puede ser vista como una estrategia que se utiliza para regular las emociones negativas, lo que conlleva a que las personas puedan experimentar una sensación temporal de bienestar. De igual forma se encontró que para los procrastinadores activos postergar la tarea no necesariamente interfiere con su ejecución en el momento de realizar una actividad, al contrario, valoran la presión del tiempo como una variable favorable para obtener buenos resultados. Por otra parte, los procrastinadores pasivos no tienen la intención de posponer las cosas; sin embargo, a menudo terminan postergando tareas dada su incapacidad para tomar decisiones rápidamente, de igual manera cuando se acerca la fecha límite de entrega se sienten presionados y comienzan a tener pensamientos negativos relacionados con su capacidad para lograr resultados satisfactorios.

Por su parte Wambach *et al* (2001) propone una clasificación distinta de los procrastinadores: los diligentes, los evitativos, los temerosos y los rebeldes. Los procrastinadores diligentes se caracterizan por tener talento y habilidades que les permiten la realización de múltiples tareas en un corto tiempo. Los procrastinadores evitativos se

caracterizan por realizar muy pocos esfuerzos para cumplir con una tarea y frecuentemente evaden situaciones que impliquen responsabilidad y compromiso.

Los procrastinadores miedosos suelen ser indecisos, experimentan con frecuencia miedo al fracaso, optan actividades en las que puedan predecir éxito y generan altos niveles de ansiedad frente a las situaciones de evaluación. Los procrastinadores rebeldes evidencian afecto negativo cuando perciben altos estándares de exigencia, generalmente buscan culpar a otros cuando se retrasan en la realización de tareas, buscan obtener buenos resultados con poco esfuerzo y constantemente presentan baja tolerancia a la frustración.

De acuerdo con Steel (2007), la procrastinación se presenta en diversos campos, por ejemplo: en el ámbito laboral, en el ámbito político, en el ámbito bancario y en el ámbito educativo, entre otros. Senécal y Guay (2000) señalan que a nivel laboral las personas que procrastinan tienden a no asumir cargos que impliquen altos niveles de responsabilidad, razón por la cual pueden experimentar fracaso constantemente. En el ámbito político las personas que evidencian comportamientos de procrastinación suelen postergar la toma de decisiones frente a la aprobación de proyectos y de leyes; en el ámbito bancario las personas tienden a no tomar decisiones financieras que comprometan de forma significativa los

recursos; y en el ámbito educativo las personas tienden a dejar la realización de actividades académicas cuando la fecha de entrega está muy cerca, de igual forma suelen realizar muy pocas actividades y evitan asumir responsabilidades en el trabajo de grupo.

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 evitar; hacer promesas de hacer más tarde; excusar o justificar retrasos y evitar la culpa cuando el sujeto se encuentra frente a una tarea académica”. (2004, p. 4)

Para Senécal, Julien y Guay (2003) es una “tendencia irracional a demorar el inicio y/o realización de una tarea académica”. (2003, p.139). 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.

De acuerdo con los mismos autores, en diversas ocasiones la conducta de aplazar es reforzada por el éxito académico obtenido después de haber postergado, lo cual fortalece múltiples creencias, como por ejemplo: “yo trabajo mejor bajo presión” (2003, p.137). Adicionalmente, estos autores consideran que los procrastinadores académicos crean a su alrededor una imagen positiva por cuanto usualmente buscan excusas, a menudo fraudulentas para evitar el castigo y obtener más plazos. Sin embargo, existen algunos estudios que muestran las complicaciones de la procrastinación académica evidenciando, por ejemplo, una relación significativa entre la procrastinación y el bajo rendimiento escolar (Rothblum *et al* 1986; Rothblum, 1990; Tice & Baumeister, 1997; Takács, 2008) y una relación significativa entre la procrastinación académica y el estrés personal en estudiante universitarios, (Cabrera, Bethencourt, González & Álvarez, 2006; Landry, 2003; Tice & Baumeister, 1997).

Por otro lado, hay estudios que señalan la relación entre la procrastinación académica y la falta de puntualidad, las dificultades en el seguimiento de instrucciones (Rothblum *et al* 1986; Rothblum, 1990), y un aumento de los problemas de salud (Tice & Baumeister, 1997). Frente a este último aspecto Tice y

Baumeister (1997) realizaron una investigación con estudiantes universitarios en la que estudiaron la relación entre la procrastinación académica y los problemas de salud, encontrando que son los estudiantes de los primeros años de universidad, las personas más propensas a estresarse por las labores académicas y por tanto a aplazar su ejecución.

Las puntuaciones altas en las pruebas de procrastinación académica resultaron correlacionar significativamente con problemas de salud relacionados con el sistema inmune, como son resfriados, gripe y también episodios de insomnio; otra conclusión interesante en este estudio fue que los procesos de enfermedad se relacionaban también con el final del periodo académico en el cual los estudiantes debían entregar todo lo que habían postergado en otro momento del periodo, lo que llevó a la conclusión de que los beneficios a corto plazo tienen costos en la salud a largo plazo.

Sirois (2004) realizó una investigación en la Universidad de Windsor (Canadá), relacionando la procrastinación académica con los problemas de salud. La autora encontró que los procrastinadores presentaban más estrés comparado con los no procrastinadores. También encontró que la procrastinación no cambia la cantidad de enfermedades o estrés que padece una persona, solo aumenta la intensidad de las enfermedades.

El estudio mencionado, fue realizado con 182 estudiantes a los cuales se les administraron cuestionarios de personalidad y de medición del estado de salud, para luego valorar su intención de llevar a cabo conductas que pudieran prevenir una experiencia de enfermedad reciente. Los resultados básicos de ese estudio mostraron que existe una relación negativa entre la procrastinación académica y las intenciones de llevar a cabo conductas saludables y que las intenciones débiles de llevar a cabo conductas saludables en los procrastinadores estuvieron asociadas con una menor auto eficacia específica de la salud, todo lo cual indicó, según esa investigación, que la procrastinación académica estaba asociada con bajo control conductual percibido.

Por otro lado, al relacionar la procrastinación académica con variables sociodemográficas, autores como Balkins y Duru (2009) realizaron una investigación en la que encontraron una relación negativa entre la procrastinación académica y la edad, es decir que el comportamiento de procrastinación disminuye con la edad. Así mismo encontraron que la procrastinación académica se presenta en mayor nivel en el género masculino que en el género femenino.

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.

Esto se ve sustentado con las conclusiones obtenidas en la investigación de los autores antes mencionados pues se muestra una relación positiva entre estudiantes que ejecutan estrategias aprendidas durante su proceso educativo y esto favorece la obtención de logros, y se asocia negativamente con la procrastinación académica. Resultados contrarios se plantean para estudiantes que carecen o no muestran estrategias aprendidas o “material aprendido” para afrontar situaciones, por lo menos en un contexto educativo y por tanto los resultados en la obtención de logros es negativa y presentan conductas procrastinadoras.

Howell y Watson (2007), Lamas (2008) y Lee (2005), plantean que el uso de las estrategias de aprendizaje está relacionado con la motivación del estudiante. No obstante, resulta más que evidente, que el uso más o menos adecuado de las estrategias de aprendizaje se relaciona positivamente con el

grado de rendimiento escolar de los alumnos. Es decir, que en los estudiantes que no presentan motivación significativa para realizar alguna tarea, habría una relación con su carencia tanto de conocimiento como de práctica en el uso de las estrategias cognitivas necesarias para garantizar la culminación de la misma.

Apoyando lo anterior, la mayoría de los estudios que plantean el papel de las estrategias en el proceso de aprendizaje, sobre todo en estos últimos años, se centran en la relación de las estrategias con otros mediadores de tipo motivacional que influyen en el uso de las mismas, pues el uso de los mecanismos cognitivos que utilizan las personas para facilitar el aprendizaje dependen, en gran medida, de factores disposicionales y motivacionales, como las metas, el auto concepto o los estilos y patrones atribucionales (Herrera, 2005). Es claro en este punto el hecho de que existen variables adicionales a los mecanismos cognitivos y de aprendizaje, responsables también por la generación de conductas de procrastinación académica.

Respecto a la medición de la procrastinación académica, las pruebas más utilizadas en la última década, para medir esta variable, son tres: El Inventario de procrastinación de Aitken (Aitken procrastination Inventory, API Scale, 1982); la Escala de evaluación de la procrastinación

académica-versión estudiantes (Procrastination Assessment Scale-Students, PASS); y la Escala de procrastinación de Tuckman (Tuckman procrastination scale, 1991).

El inventario de procrastinación de Aitken fue desarrollado por Aitken en 1982 para medir la tendencia de los estudiantes a postergar las tareas académicas. En una escala likert de 1 a 5, los estudiantes indican en qué medida creen en determinadas afirmaciones (19 ítems) referidas a la postergación. En los primeros estudios sobre la escala este inventario arrojó índices de consistencia interna de 0,82 (Aitken, 1982; citado por (Ferrari *et al* 1995).

Solomon y Rothblum (1984) fueron otras de las investigadoras en estudiar la procrastinación en el entorno académico y en crear una medida que determinara la frecuencia y las razones que tienen los estudiantes para aplazar las tareas académicas. Es así que en el año de 1984 desarrollan y validan la Escala de evaluación de la procrastinación académica-versión estudiantes (Procrastination Assessment Scale-Students, PASS), cuyos primeros resultados determinan que la procrastinación representa un problema de consideración para una proporción significativa de estudiantes universitarios en Estados Unidos, pues 46% de la muestra informó que siempre o casi siempre postergan la escritura de un ensayo,

28% posterga el estudio para la preparación de exámenes y el 30% aplaza las lecturas semanales asignadas.

Para Tuckman (1990), el comportamiento procrastinador se daba en un ciclo, que iniciaba con una situación que el sujeto percibe como potencialmente difícil, ante la cual crea una auto – racionalización, como por ejemplo, “no puedo hacer frente a esto”, lo cual le genera sentimientos de ansiedad, ira o depresión y por tanto prefiere no enfrentarse a la situación potencialmente difícil.

Basado en estos planteamientos Tuckman (1990) sugiere inicialmente una escala de 72 ítems tipo likert que cubre los siguientes tópicos: a) autodescripción general de la tendencia a demorar o posponer las cosas (“cuando tengo un plazo, espero hasta el último momento para realizarlo”); b) tendencia o dificultad en hacer cosas no satisfactorias y por tanto evitar o dar vueltas a la tarea (“busco un camino fácil para realizar la tarea”) y c) tendencia a culpar a otros por las propias creencias (“no tienen el derecho de ponerme plazos”).

Finalmente, es importante mencionar que debido a que se ha encontrado que el comportamiento de aplazar tareas se encuentra relacionado con diversas variables cognitivas y conductuales (Herrera, 2005; Riva, 2006; Stainton, Lay & Flett, 2000), es de gran relevancia estudiar dicho patrón de comportamiento en la población colombiana;

debido a que es un campo virgen en Colombia. Estudiar la procrastinación en la población colombiana 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.

REFERENCIAS

- Aitken, M. (1982). A personality profile of the college students procrastinator. *Unpublished doctoral dissertation, University of Pittsburgh.*
- Balkis, M. & Duru, E. (2009). Prevalence of academic procrastination behavior among pre-service teachers, and its relationship with demographics and individual preferences. *Journal of Theory and Practice in Education, 5* (1), 18-32.
- Bui, N. (2007). Effect of Evaluation Threat on Procrastination Behavior. *Journal of Social Psychology, 147*(3), 197
- Cabrera, L., Bethencourt, B., González, A. & Álvares, P. (2006). Un estudio transversal retrospectivo sobre prolongación y abandono de estudios universitarios. *Revista Electrónica de Investigación y Evaluación educativa, 12*(1), 105-127.
- Contreras, F., Espinosa, J., Esguerra, G., Haikal, A., Polaina A. & Rodríguez,

- A. (2005). Autoeficacia, ansiedad y rendimiento académico en adolescentes. *Revista Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 1(2), 183-194.
- Ferrari, J., Johnson, J., & McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance: theory, research and treatment*. New York: Plenum.
- Ferrari, J., O'Callahan, J. & Newbegin, I. (2004). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. *North American Journal of Psychology*, 6, 1-6.
- Ferrari, J. & Tice, D. (2007). Perceptions of self-autoconcept and self presentation by procrastinators: Further evidence. *The Spanish Journal Psychology*, 1, 91-96.
- Ferrari, J. & Tice, D. (2000). Procrastination as a Self-Handicap for Men and Women: A Task-Avoidance Strategy in a Laboratory Setting. *Journal of Research in Personality*, 34, 73-8.
- González, L., Maytorena, M., Lohr, F. & Carreño, C. (2006). Influencia de la perspectiva temporal y la morosidad académica en estudiantes universitarios. *Revista Colombiana de Psicología*, 15, 15-24.
- Herrera, F. (2005). Tratamiento de la cognición-metacognición en un contexto educativo pluricultural. *Revista Iberoamericana de Educación*, 37, 1-5.
- Howell, A. & Watson, D. (2007). Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences*, 43, 167-178.
- Hsin, A. & Nam, J. (2005). Rethinking Procrastination: Positive effects of active procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 3, 245-264.
- Klassen, R., Krawchuk, L., Lynch, L. & Rajani, S. (2007). *Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination*. Contemporary Educational Psychology.
- Lamas, R. (2008). Aprendizaje autorregulado, motivación y rendimiento académico. *Liberabit*, 14, 15-20.
- Landry, C. (2003). *Self-efficacy, motivational outcome expectation correlates of college students' intention certainty*. Dissertation. Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences.

- Lee, E. (2005). The relationship of motivation and flow experience to academic procrastination in university students. *The Journal of Genetic Psychology, 166*(1), 5-14.
- Onwuegbuzie, A. (2004). Academic procrastination and statistics Anxiety. *Assessment y Evaluation in Higher Education, 29* (1), 3-19.
- Pittman, T., Tykocinski, O., Sandman-Keinan, R. & Matthews, P. (2008). When bonuses backfire: An inaction inertia analysis of procrastination induced by a Missed opportunity. *Journal of Behavioral Decision Making, 21*(2), 139-150.
- Rezk, M. (1976). Auto-control: Nociones básicas e investigación fundamental. *Revista Latinoamericana de Psicología, 8*(3), 389-397.
- Rachlin, H. (2000). *The science of self-control*. Cambridge: Harvard University Press.
- Riva, M. (2006). *Manejo conductual-cognitivo de un déficit en autocontrol, caracterizado por conductas de procrastinación*. Tesis de Especialización en psicología clínica comportamental-cognoscitiva Bogotá: Pontificie Universidad Javeriana.
- Rothblum, E. (1990). *Fear of failure: the psychodynamic need achievement, fear of success and procrastination models*. Handbook of social and evaluation anxiety. New York: Leitenbreg.
- Rothblum, E., Solomon, J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and Behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of counseling psychology, 33*, 387-394.
- Spada, M., Hiou, K. & Nikcevic, A. (2006). Metacognitions, emotions, and Procrastination. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly, 20*(3), 319-326.
- Stainton, M., Lay, C. & Flett, G. (2000). Trait Procrastinators and Behavior/Trait-Specific Cognitions. *Journal of Social Behavior and Personality, 15*(5), 297-312.
- Senécal, C., & Guay, F. (2000). Procrastination in Job-Seeking: An Analysis of Motivational Processes and Feelings of Hopelessness. *Journal of Social Behavior and Personality, 15*(5), 267-282.
- Senecal, C., Julien, E. & Guay, A. (2003). Role conflict and academic procrastination: a self-determination perspective. *European journal of social psychology, 33*, 135-145.
- Senecal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. (1995). Self-Regulation and

- Academic Procrastination. *Journal of Social Psychology*, 135(5).
- Sirois, F. (2004). Procrastination and intentions to perform health behaviors: The role of self-efficacy and the consideration of future consequences. *Personality and Individual Differences*, 37(1), 115-128.
- Solomon, L.J., & Rothblum, E.D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509. doi: 10.1037/0022-0167.31.4.503
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133, 65-94.
- Takács, I. (2008). *What procrastination means in Hungarian higher education: the relationship between behavior and personality*. Crossing internal and external borders: practices for and effective psychological counselling in the European higher education. Compiladores: Giovazolias, T; Karademas, E; Kalanzi- Azizi. Hungría: Fedora- Pshique.
- Tice, D. & Baumeister, R. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8(6)(18), 454-458.
- Tice, D. & Roy, F. (1997). Longitudinal Study of procrastination, performance, stress, and health: The Costs and Benefits of Dawling. *Psychological Science*, 8, 454-458.
- Tuckman, B. (1990). *Measuring procrastination attitudinally and behaviorally*. Paper presented in a Annual Meeting of the American Educational Research Association: Boston.
- Tuckman, B. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and psychological measurement* 51(2), 473-480.
- Wambach, C., Hansen, G. & Brothen, T. (2001). Procrastination, Personality and Performance. *Nade Selected Conference Papers*, 7, 63-66.
- Williams, J., Stark, S. & Fost, E. (2008). The relationships among self-compassion, motivation, and procrastination. *American Journal of psychological research*, 4(1), 37-44.