

La procrastinación académica por las clases virtuales en los estudiantes universitarios
Academic procrastination for virtual classes in college students
Procrastinação acadêmica para aulas virtuais em estudantes universitários

Erika Jhajaira Molina Sang¹
Universidad Mayor de San Simón
ID ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-2978-8440>
E-mail: jhaji.jms@gmail.com

Resumen

La procrastinación académica en estudiantes universitarios que toman clases virtuales es un problema creciente que afecta el rendimiento académico y el bienestar general. La naturaleza flexible y menos estructurada de las clases en línea puede contribuir a la procrastinación, ya que los estudiantes enfrentan menos supervisión directa y tienen mayor control sobre su tiempo. Esta falta de estructura a menudo trae dificultades para gestionar el tiempo de manera efectiva, lo que lleva a la postergación de tareas y actividades. Además, las distracciones digitales, como redes sociales y aplicaciones de mensajería, pueden desviar la atención de las responsabilidades académicas. La procrastinación también puede estar vinculada a la falta de motivación y a la dificultad para establecer y seguir metas claras. Los estudiantes que procrastinan a menudo experimentan mayor estrés y ansiedad debido a la acumulación de tareas y el tiempo limitado para completarlas.

Abordar la procrastinación en este contexto requiere estrategias específicas, como la planificación del tiempo, la creación de un entorno de estudio libre de distracciones y el desarrollo de habilidades de auto-regulación y motivación. Implementar técnicas cognitivo-conductuales puede ser eficaz para ayudar a los estudiantes a superar estos desafíos y mejorar su rendimiento académico.

Palabras clave

Procrastinación académica, clases virtuales, estudiantes universitarios, auto-regulación, motivación.

Summary

Academic procrastination in college students taking

virtual classes is a growing problem that affects academic performance and overall well-being. The flexible and less structured nature of online classes can contribute to procrastination, as students face less direct supervision and have greater control over their time. This lack of structure often brings difficulties in managing time effectively, leading to the procrastination of tasks and activities. In addition, digital distractions, such as social media and messaging apps, can divert attention from academic responsibilities. Procrastination can also be linked to a lack of motivation and difficulty setting and following clear goals. Students who procrastinate often experience increased stress and anxiety due to the accumulation of assignments and the limited time to complete them.

Addressing procrastination in this context requires specific strategies, such as time planning, creating a distraction-free study environment, and developing self-regulation and motivation skills. Implementing cognitive-behavioral techniques can be effective in helping students overcome these challenges and improve their academic performance.

Keywords

Academic procrastination, virtual classes, university students, self-regulation, motivation.

Sumário

A procrastinação acadêmica em estudantes universitários que fazem aulas virtuais é um problema crescente que afeta o desempenho acadêmico e o bem-estar geral. A natureza flexível e menos estruturada das aulas online pode contribuir para a procrastinação, pois os

(1) Magister Scientiarum en Educación Superior de la Universidad Siglo XX. Lic. en Psicología de la Universidad de Auino Bolivia UDABOL. Lic. en Derecho de la Universidad Técnica de Oruro. Docente-Tutora y Tribunal de la Facultad de Ciencias Jurídicas y Políticas del Programa de Titulación Alternativa y Graduación de la Universidad Mayor de San Simón.



alunos enfrentam menos supervisão direta e têm maior controle sobre seu tempo. Essa falta de estrutura muitas vezes traz dificuldades em gerenciar o tempo de forma eficaz, levando à procrastinação de tarefas e atividades. Além disso, distrações digitais, como mídias sociais e aplicativos de mensagens, podem desviar a atenção das responsabilidades acadêmicas. A procrastinação também pode estar ligada à falta de motivação e dificuldade em estabelecer e seguir metas claras. Os alunos que procrastinam geralmente experimentam aumento do estresse e da ansiedade devido ao acúmulo de tarefas e ao tempo limitado para concluí-las.

Abordar a procrastinação nesse contexto requer estratégias específicas, como planejamento de tempo, criação de um ambiente de estudo livre de distrações e desenvolvimento de habilidades de autorregulação e motivação. A implementação de técnicas cognitivo-comportamentais pode ser eficaz para ajudar os alunos a superar esses desafios e melhorar seu desempenho acadêmico.

Palavras-chave

Procrastinação acadêmica, aulas virtuais, estudantes universitários, autorregulação, motivação.

Introducción

La procrastinación académica, definida como el aplazamiento sistemático e innecesario de tareas y responsabilidades relacionadas con el estudio, ha emergido como un fenómeno significativo que afecta a estudiantes universitarios en todo el mundo. Esta conducta, especialmente en el contexto de las clases virtuales, puede tener consecuencias perjudiciales para el rendimiento académico, la salud mental y el bienestar general de los estudiantes. La transición a un entorno de aprendizaje en línea, acelerada por eventos globales recientes como la pandemia de COVID-19, ha intensificado estos desafíos, revelando nuevas dimensiones y complejidades en el manejo de la procrastinación.

En el contexto boliviano la procrastinación académica tiene consecuencias significativas en los estudiantes universitarios, que se caracterizan por el aplazamiento deliberado de tareas académicas importantes, como estudiar para un examen, escribir un ensayo o completar un proyecto, para dedicarse a actividades menos importantes o distracciones. Sin embargo, la sociedad boliviana no le da la importancia debida.

En el presente artículo se profundiza detalladamente sobre la naturaleza y las causas subyacentes de la procrastinación académica en estudiantes universitarios que perciben clases virtuales, así como su impacto en su comportamiento y bienestar psicológico. Se proporcionará una comprensión integral de la procrastinación académica que plantea desafíos significativos para la comunidad universitaria y ofrece perspectivas sobre cómo abordar efectivamente el proceso de formación en este contexto.

Es menester señalar que muchos de los estudiantes referidos presentan problemas como la postergación de actividades académicas durante sus clases virtuales, siendo un factor que puede repercutir en la formación académica del universitario, ya que a medida que la presión académica y las demandas de la vida estudiantil aumentan, la procrastinación se convierte en un desafío cada vez más relevante que requiere una comprensión profunda y estrategias efectivas de manejo.

Por tal motivo es esencial desarrollar e implementar estrategias efectivas para combatir la procrastinación académica. Según Aaron T. Beck el enfoque del Programa Cognitivo Conductual (TCC) es una metodología prometedora en el tratamiento de comportamientos problemáticos y en la mejora del bienestar psicológico,



ha sido ampliamente respaldado por diversos expertos en psicología y salud mental. El programa se enfoca en identificar y modificar patrones de pensamiento disfuncionales y conductas procrastinadoras, promoviendo habilidades de autorregulación y estrategias de gestión del tiempo.

Se realizará una revisión exhaustiva de la literatura existente, la identificación de factores contributivos a la procrastinación en el entorno digital y la aplicación de técnicas cognitivas y conductuales adaptadas a las necesidades de los estudiantes. Un programa cognitivo conductual busca ofrecer un marco integral para mejorar el comportamiento y el bienestar general. En primer lugar, se discutirá el concepto de procrastinación académica y su prevalencia entre los estudiantes universitarios, con un enfoque particular en las dificultades exacerbadas por el aprendizaje en línea. Posteriormente, se explorarán las bases teóricas y prácticas del Programa Cognitivo Conductual, destacando sus componentes clave y su aplicabilidad en el contexto académico virtual.

Desarrollo

Se realiza una revisión bibliográfica científica que permitirá encontrar la solución al problema basado en los fundamentos científicos.

Proceso formativo

Es un proceso totalizador, que tiene como objetivo preparar al hombre como ser social, que agrupa en una unidad dialéctica los procesos educativo, desarrollador e instructivo. El educativo está encaminado a la formación del hombre para la vida. (Ramos, 2013).

El proceso formativo desempeña un papel crucial en el desarrollo de habilidades y actitudes que pueden influir en la procrastinación académica. Un enfoque educativo que integre la enseñanza de habilidades de gestión del tiempo, la autorregulación, el establecimiento de metas y la autoeficacia, puede ayudar a prevenir y reducir la procrastinación porque estas habilidades ayudan a construir un marco sólido para una conducta más proactiva y menos procrastinadora, promoviendo una mayor productividad y bienestar personal. Además, la implementación de intervenciones específicas y el apoyo continuo son esenciales para asegurar que los estudiantes puedan superar la procrastinación y lograr un rendimiento académico óptimo.

Dimensiones del proceso formativo en relación con la procrastinación académica

Según Piers Steel abordar la procrastinación dentro del proceso formativo implica un enfoque integral que tome en cuenta las diversas dimensiones que influyen en el aprendizaje y el comportamiento de los estudiantes. La combinación de estrategias individuales y contextuales puede ayudar a los estudiantes a superar la procrastinación y a alcanzar sus objetivos académicos de manera más efectiva.

Aspectos Individuales. - Los aspectos individuales de la procrastinación se refieren a las características personales y los factores internos que influyen en la tendencia de un estudiante a posponer tareas y responsabilidades académicas. Estos aspectos son cruciales para entender cómo y por qué se manifiesta la procrastinación a nivel personal, y cómo se pueden implementar estrategias efectivas para abordarla. Cada uno de estos aspectos individuales está interrelacionado y contribuye a la manera en que un estudiante maneja el aprendizaje y las tareas académicas. Al abordar la procrastinación desde una perspectiva individual, se pueden desarrollar estrategias personalizadas que ayuden a los estudiantes a superar sus obstáculos específicos y mejorar su rendimiento académico.

Aspectos contextuales. - Se refieren a las variables externas y ambientales que pueden influir en la tendencia de los estudiantes a posponer sus tareas académicas. Estos aspectos abarcan el entorno físico, social y organizacional en el que el aprendizaje tiene lugar, y su influencia puede ser significativa en el comportamiento de procrastinación.

Características del proceso formativo en relación con la procrastinación académica

a) Desarrollo de habilidades de gestión del tiempo: durante el proceso formativo, los estudiantes deben aprender a organizar y gestionar su tiempo de manera efectiva. La falta de habilidades en esta área puede contribuir a la procrastinación, ya que los estudiantes pueden tener dificultades para planificar y priorizar tareas.

b) Educación sobre metacognición: la metacognición, o la capacidad de reflexionar sobre el propio proceso de pensamiento, es crucial para la autorregulación del aprendizaje. La falta de desarrollo en esta área puede llevar a una mala gestión de las tareas y a la procrastinación.



c) Fomento de la autodisciplina y la responsabilidad: el proceso formativo debe incluir la enseñanza de la autodisciplina y la responsabilidad personal. La incapacidad para desarrollar estas cualidades puede resultar en una tendencia a posponer tareas importantes porque los individuos pueden ceder a distracciones y placeres inmediatos en lugar de trabajar en sus labores académicas.

d) Establecimiento de metas y objetivos: la formación académica efectiva incluye la capacitación en el establecimiento de metas SMART (específicas, medibles, alcanzables, relevantes y con límite de tiempo). La falta de habilidades en este ámbito puede llevar a una planificación deficiente y, en consecuencia, a la procrastinación.

Proceso formativo de los estudiantes

El proceso formativo de los estudiantes es un concepto amplio que abarca todas las etapas del aprendizaje y desarrollo que un estudiante experimenta a lo largo de su vida académica y personal. Este proceso es crucial para su desarrollo integral, tanto en términos académicos como personales y profesionales.

La formación integral de los estudiantes pretende el desarrollo de capacidades, valores y habilidades que favorezcan su trayectoria académica; es un proceso continuo, permanente y participativo que busca lograr la realización plena del estudiante, preparándolo para enfrentar con éxito los problemas existentes

Etapas del proceso de formación según Donald Kirkpatrick

Kirkpatrick plantea que el proceso de formación consta de tres etapas: (1) valoración de las necesidades, (2) desarrollo e implantación de la formación y (3) evaluación. La etapa de valoración de las necesidades implica la identificación de los problemas o necesidades que debe resolver la formación.

Definiciones de la procrastinación y la procrastinación académica

La Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere, según estudios, que la procrastinación es aquella conducta consciente de postergar cierta actividad, que es percibida como desagradable o incómoda. La palabra en sí misma lo dice: en latín, "Pro" significa adelante y "Crastinus", que significa "mañana", hace referencia al futuro.

Algunas tareas pueden generar emociones negativas como ansiedad, preocupación, miedo al fracaso, frustración, o incluso aburrimiento. Procrastinar permite regular estas emociones desagradables al evadirlas temporalmente y posponer la tarea a un momento futuro ofrece un alivio momentáneo.

Por su parte, Steel (2007) ha definido la procrastinación como un retraso voluntario de un curso de acción previsto, aunque el retraso sea peor. Rothblum, Solomon, y Murakami (1986) creen que la procrastinación académica es un retraso irracional o aplazamiento de las tareas académicas, hasta experimentar una ansiedad considerable. Es por ello que los conceptos corrientes de procrastinación académica la definen como una especie de falta de motivación, muy relacionada con el fracaso de la autorregulación. En consecuencia, se perciben los bajos niveles de autoeficacia y autoestima académica y un alto nivel de estrés y enfermedad.

Por otra parte, la procrastinación académica se define como el acto de postergar tareas académicas importantes y relevantes en favor de actividades menos prioritarias. Esto puede incluir demoras en la realización de trabajos, estudiar para exámenes o participar en actividades de aprendizaje.

La procrastinación académica en estudiantes universitarios durante las clases virtuales es un fenómeno relevante, especialmente con el aumento del aprendizaje en línea.

Componentes de la procrastinación

Son cuatro elementos esenciales de la procrastinación que pueden ser relevantes conceptualmente: *conductas dilatorias*, aplazamiento de la realización de la conducta que se tiene la intención de realizar (intention-behavior gap); *indecisión*, aplazamiento de decisiones dentro de un marco de tiempo específico; falta de puntualidad, como la incapacidad de trabajar diligentemente en una tarea para cumplir con su fecha límite; y *falta de planificación*, falta de autodisciplina para mantenerse enfocado en una tarea específica. El componente principal, las conductas dilatorias, configuraría el componente más "puro" de la procrastinación que aglutina el mayor porcentaje de varianza compartida entre las tres escalas de procrastinación (Díaz-Morales et al., 2006).

Razones por la que los estudiantes procrastinan

a) Falta de planificación: la falta de un plan claro para abordar una tarea puede hacer que los estudiantes la pospongan. Sin un plan estructurado, pueden sentirse



perdidos o no saber por dónde empezar.

b) La baja autoestima: ha sido ligada a la procrastinación repetidas veces (Ferrari, 1994). La autoestima es definida como una evaluación global que una persona hace de sí mismo (Sowislo & Orth, 2013). Por lo tanto, una baja autoestima, como indica Riso (2009), se presentaría cuando una persona se percibe a sí misma de manera negativa. En un estudio del 2012, Balkis encontró que la autoestima tuvo un impacto positivo en el miedo al fracaso y la procrastinación, es decir, que entre más alta su autoestima menos miedo al fracaso y procrastinación.

c) Falta de motivación: a veces, los estudiantes pueden no sentirse motivados para completar una tarea porque no ven su relevancia o no tienen un interés particular en el tema.

d) Perfeccionismo: algunos estudiantes procrastinan porque quieren que su trabajo sea perfecto. Este perfeccionismo puede llevarlos a posponer el inicio de una tarea por temor a no poder alcanzar sus estándares autoimpuestos.

e) Pereza: hace referencia a la falta de energía y ganas de hacer la tarea Salmon y Rothblum, (1984). Özer et al., (2009) estudiaron la variable de pereza, encontrando que las mujeres que tienen altos niveles de procrastinación lo hacen por pereza y por miedo a fallar.

f) Distracciones: las distracciones, como las redes sociales, los videojuegos, la televisión o pasar tiempo con amigos, pueden hacer que los estudiantes posterguen el trabajo académico.

g) Mala administración del tiempo: también fueron traducidas por Solomon y Rothblum (1984) a conductas para la escala y sus ítems indican que la persona procrastina a partir de una mala organización en sus actividades, administran mal el tiempo, y se sienten agobiados o abrumados por una tarea importante a realizar. Ellos descubrieron que administrar mal el tiempo es una razón fuerte para procrastinar.

h) Ansiedad: la ansiedad relacionada con el rendimiento académico puede llevar a la procrastinación. Los estudiantes pueden posponer una tarea porque les resulta abrumadora o estresante.

i) El miedo al fracaso: ha sido definido como una reacción a la amenaza percibida y las consecuencias adversas de no alcanzar objetivos (Balkis & Duru, 2012). Steel (2007) lo definió como una variable agregada que contiene varias medidas, entre ellas el miedo a fallar, la ansiedad,

el perfeccionismo social y la cohibición. Solomon y Rothblum (1984) descubrieron que existía una diferencia entre los hombres y las mujeres con esta variable; las mujeres tenían un mayor nivel de miedo al fracaso que los hombres.

j) La aversión a la tarea: Solomon y Rothblum (1984) plantearon, además, otros motivos para la procrastinación como: la aversión a la tarea y pereza, que hace referencia al rechazo o repulsión que sienten los estudiantes hacia la tarea académica presente.

El estudio de la procrastinación ha ganado popularidad entre los científicos latinoamericanos en los últimos años. En sus estudios, la mayoría de los autores se han dedicado a recaudar datos para poder entenderla y ver si es que está presente en sus países. Algunos investigadores como Furlan, Heredia, Piemontesi y Tuckman (2012) hicieron adaptaciones de escalas de procrastinación; mientras que el resto de los estudios se han concentrado en describir la presencia de procrastinación en distintas poblaciones (Álvarez, 2010), o encontrar algún programa que ayude a las personas que procrastinan (Furlan, 2013).

Teorías de la procrastinación

a) Teoría de la motivación temporal (TMT). - Esta teoría, propuesta por Steel y König (2006), propone la unión de la teoría motivacional con las teorías económicas.

Los factores referidos por la teoría de motivación, según la ecuación presentada, son: motivación/utilidad (motivación baja), expectativa (más al fracaso), valor (valor alto y procrastinación mínima), impulsividad (falta de impulso) y retraso (pérdida de tiempo). Para no procrastinar se tiene en cuenta una "motivación" alta, seguida de una "expectativa" de éxito con un "valor" suficiente de la tarea; así como no dejar la "impulsividad" para dejar de lado y organizar el "retraso" de la tarea. Si se cumple esta ecuación de forma positiva, la procrastinación no sería posible; caso contrario, el único resultado sería la procrastinación y una catástrofe para el aprendizaje y el proceso educativo.

b) Teoría de la psicodinámica. - La perspectiva psicodinámica cree que la procrastinación es el incumplimiento de trabajos primordiales, generadores de gran angustia y son tomados como alertas amenazantes. Inconscientemente, se comenzarían a emplear múltiples mecanismos de defensa para disminuir el malestar y evitar dicha tarea (Ferrari, Barnes y Steel, 2009).

Burka y Yuen (2008) detallan que la procrastinación



ocurre cuando aparece el temor del niño, al pensar que sus actos tendrán consecuencias desfavorables; el pequeño evitará ser castigado; el aumento de la cantidad de tareas escolares, las fechas límite, las responsabilidades en casa, determinan una diferencia en los niveles de ansiedad de los niños, por lo que terminarían postergando sus quehaceres.

Angarita (2012) afirma que la procrastinación es el resultado de un estilo de crianza autoritario. En la adolescencia, se da la idea de que el tiempo pasa muy rápido, con todos los cambios físicos; estos generan una sensación de que nada puede volver. Estas sensaciones, más la tendencia a imaginar el futuro, y el miedo a madurar, llevan al adolescente a procrastinar. En un joven, a los 20 años promedio, esta perspectiva se reemplaza por la idea de que el tiempo es insuficiente para lograr las metas propuestas, las oportunidades son únicas y estarían perdiéndose, generando altos niveles de ansiedad. Esto produce la conducta de procrastinar, y se puede convertir en una conducta repetitiva hasta la vejez si no se controla a tiempo.

c) Teoría del conductismo. - Según Álvarez (2010), El conductismo es una teoría psicológica que se centra en el estudio del comportamiento observable y medible, afirmando que todas las acciones humanas y animales son el resultado de respuestas a estímulos del entorno, en lugar de procesos mentales internos. El conductismo considera que el comportamiento puede ser explicado y modificado a través de la observación de las relaciones entre estímulos y respuestas.

d) Teoría racional emotiva conductual (TREC). - Para Ellis y Knaus (en Álvarez, 2010), expresan que el modelo de la TREC propone que los desórdenes emocionales se originan por las creencias irracionales sobre las situaciones en las que vive la persona, cuyas consecuencias son emocionales o conductuales desfavorables como por ejemplo el miedo al fracaso y miedo a la crítica. La procrastinación comienza con las creencias irracionales sobre la tarea concluida satisfactoriamente, debido a deficiente tolerancia a la frustración. Se plantean metas altas y poco reales, cuyos resultados son opuestos a los esperados. En consecuencia, se desencadenan emociones incómodas, comenzará a demorarse la realización de dicha tarea, hasta la complicación e imposibilidad de realizarlas, se eludirá el auto cuestionamiento sobre sus habilidades y capacidades.

García (2009) muestra un ejemplo de hipótesis básica del modelo ABC de Albert Ellis, el creador de la terapia racional emotivo-conductual, quien ilustra una situación

de procrastinación. Se especifica: "A" se refiere al evento activador, "B" contiene las creencias al respecto, y "C" refleja las consecuencias emocionales y conductuales.

El modelo ABC tiene como base principal el contenido y la forma de pensar, el modo cómo deduce sus circunstancias y convicciones sobre sí mismo, los demás y el mundo. Si estas convicciones son ilógicas o poco empíricas; es decir, no basadas sobre en las siguientes alternativas: "A" el profesor deja como tarea leer un capítulo para el día siguiente, "B" el alumno piensa: "¡Está muy equivocado, si cree que voy a hacerlo, es demasiado un capítulo!" y "C" como consecuencia, sentirá enojo y ansiedad, probablemente evite realizar su trabajo, distrayéndose al ver la televisión, navegar en Internet, entre otros, datos objetivos y verificables, dificultan el logro de los objetivos, y esto recibe el nombre de "irracional", porque se hace mal razonamiento. Según dicho modelo, los estudiantes están involucrados en la procrastinación, por una forma errónea de razonar al recibir un componente activador externo de sus vivencias diarias, el cual destruye sus expectativas para realizar una tarea propuesta.

Clases virtuales

Definición de la educación virtual

También conocida como enseñanza en línea, hace referencia al desarrollo de la dinámica de enseñanza - aprendizaje que es realizado de forma virtual. Es decir, existe un formato educativo en donde los docentes y estudiantes pueden interactuar diferente al espacio presencial. La enseñanza representa un reto a la hora de encontrar nuevas dinámicas y formas de transmitir nuestro conocimiento a otros, sobre todo en tiempos en que la información es casi que inmediata y nuestras dinámicas de socialización han cambiado.

La educación virtual es uno de los nuevos métodos de enseñanza en la actualidad y utiliza la tecnología para educar de forma remota, eliminando las barreras de la distancia y tiempo.

Se apoya en las TIC's (Tecnologías de la Información y la Comunicación), ya que hace uso de las herramientas que ofrece internet y nuevas tecnologías para proporcionar ambientes educativos adecuados y de alta calidad. Es importante tener en cuenta que la educación virtual se relaciona con la educación a distancia, la cual nació a raíz de la necesidad de cobertura de calidad educativa a personas que, por distancia y tiempo, no pueden desplazarse hacia un centro de formación físico.



La educación virtual complementa a este tipo de modalidad académica, ya que mejora las dinámicas de formación de los estudiantes y les ofrece mayor apoyo a los docentes para el desarrollo y seguimiento académico de los alumnos a cargo. Veamos a continuación, la evolución que ha tenido la educación a distancia y su relación con la educación virtual.

Ventajas y desventajas de la educación virtual

Como todo tipo de formación, la educación en línea posee ciertas ventajas y desventajas a la hora de emplearse y según el criterio de quien la emplea como su ambiente de formación.

Ventajas

- Admite el acceso a la información de manera inmediata.
- Ofrece flexibilidad sobre el manejo del tiempo a la hora de estudiar y el lugar desde el cual se realiza la conexión para estudiar.
- Ofrece autonomía sobre el proceso de aprendizaje.

Desventajas

Muchos estudiantes prefieren el proceso de aprendizaje presencial porque poseen problemas de concentración.

Dado que la educación virtual no conoce barreras geográficas y podemos acceder a programas de formación internacionales, en muchos países y, según la legislación en este aspecto, hay fallas a la hora de validar los títulos obtenidos.

Factores que contribuyen a la procrastinación académica en entornos virtuales

- Falta de estructura: las clases virtuales a menudo carecen de la estructura y el seguimiento directo proporcionados en las clases presenciales.
- Distracciones digitales: la disponibilidad de distracciones en línea, como redes sociales y entretenimiento, puede aumentar la procrastinación.
- Dificultad para establecer límites: la falta de límites claros entre el tiempo de estudio y el tiempo libre puede llevar a una gestión ineficiente del tiempo.

Conductas de los estudiantes universitarios que procrastinan

- La autorregulación:** según Albert Bandura la teoría de la autorregulación sugiere que la procrastinación es el resultado de un fracaso en la autorregulación. Implica la capacidad de controlar las emociones, los pensamientos y los comportamientos para lograr objetivos a largo plazo. La procrastinación académica puede ocurrir cuando los estudiantes no pueden regular efectivamente su comportamiento para cumplir con los plazos y las expectativas académicas.
- La evitación del estado de ánimo:** esta teoría desarrollada por Timothy A. Pynchyl y Fuschia Sirois postula que la procrastinación es un mecanismo de afrontamiento para evitar emociones negativas asociadas con una tarea. Los estudiantes pueden procrastinar para evitar sentirse abrumados, ansiosos o estresados por una tarea académica.
- La motivación temporal:** esta teoría fue desarrollada por Piers Steel y Cornelius J. König la cual sugiere que los individuos tienen dos sistemas de procesamiento de la información: uno impulsado por el presente y otro orientado hacia el futuro. La procrastinación ocurre cuando el sistema de procesamiento impulsado por el presente domina sobre el orientado hacia el futuro, lo que lleva a una preferencia por gratificaciones inmediatas en lugar de recompensas a largo plazo, como el éxito académico.
- La activación diferencial:** esta teoría propuesta por el psicólogo David McClelland sugiere que las personas procrastinan debido a diferencias en la activación emocional asociada con una tarea en particular. Las tareas que generan emociones negativas o ansiedad pueden ser más propensas a ser pospuestas, mientras que las tareas que generan emociones positivas pueden ser abordadas más rápidamente.
- Modelo de decisión temporal:** este modelo planteado por Ariely y Wertenbroch conceptualiza la procrastinación como una decisión que implica evaluar los costos y beneficios de posponer una tarea versus abordarla de inmediato. Los costos de posponer a menudo incluyen un mayor estrés, ansiedad y una menor calidad del trabajo, mientras que los beneficios pueden incluir la reducción temporal del estrés y la posibilidad de participar en actividades más gratificantes a corto plazo.



Consecuencias de la procrastinación en estudiantes universitarios en clases virtuales según Sirois y Steel.

- **Rendimiento académico reducido:** la procrastinación puede conducir a una menor calidad de trabajo y, en última instancia, a calificaciones más bajas.
- **Mayor estrés y ansiedad:** la procrastinación crónica puede aumentar los niveles de estrés y ansiedad relacionados con las tareas académicas.
- **Impacto en la salud mental:** la procrastinación repetida puede tener efectos negativos en la salud mental y el bienestar general de los estudiantes.

Comportamiento asertivo de los estudiantes que NO procrastinan

El comportamiento asertivo de un estudiante universitario que no procrastina puede estar influenciado por varios factores y teorías psicológicas, destacando la importancia de factores como la autoeficacia, el establecimiento de metas, la autorregulación y la experiencia óptima durante la realización de tareas académicas.

Entre las teorías más destacadas se encuentran:

- Teoría de la autoeficacia de Albert Bandura:** esta teoría postula que la creencia en la propia capacidad para realizar una tarea con éxito es un predictor importante del comportamiento. Los estudiantes universitarios que no procrastinan pueden tener una alta autoeficacia en relación con la gestión del tiempo y la organización académica, lo que les permite abordar las tareas de manera asertiva y oportuna.
- Teoría del establecimiento de metas de Locke y Latham:** esta teoría sostiene que el establecimiento de metas claras y desafiantes, junto con un compromiso para lograr esas metas, puede influir en el rendimiento y el comportamiento. Los estudiantes que no procrastinan pueden tener una capacidad efectiva para establecer metas específicas y motivadoras, lo que les permite mantener el enfoque y la disciplina necesarios para completar las tareas a tiempo.
- Teoría de la autorregulación de Carver y Scheier:** esta teoría sugiere que las personas tienen

objetivos y estándares internos que guían su comportamiento. Los estudiantes universitarios que no procrastinan pueden tener habilidades sólidas de autorregulación, lo que les permite controlar sus impulsos, mantener el enfoque en las tareas académicas y regular sus emociones para minimizar la procrastinación

- Teoría del flujo de Csikszentmihalyi:** esta teoría describe un estado mental de inmersión completa y disfrute en una actividad desafiante, pero alcanzable. Los estudiantes universitarios que no procrastinan pueden experimentar el flujo mientras realizan sus tareas académicas, lo que les permite mantenerse comprometidos y productivos sin sentir la necesidad de posponer

Teoría cognitivo-conductual

La teoría cognitivo-conductual (TCC) es una perspectiva psicológica que se centra en la interacción entre los pensamientos, las emociones y los comportamientos, y cómo estos elementos influyen en la experiencia humana.

Teoría cognitiva

La TCC postula que los pensamientos y las interpretaciones que una persona tiene sobre los eventos y situaciones determinan sus emociones y comportamientos. Estos pensamientos pueden ser automáticos y no siempre conscientes, pero influyen en gran medida en cómo una persona percibe y reacciona ante el mundo que le rodea.

Teoría conductual

La TCC también se basa en principios del condicionamiento operante y clásico. Argumenta que los comportamientos se aprenden y se mantienen a través de recompensas, castigos y asociaciones con estímulos ambientales. Los patrones de comportamiento disfuncionales pueden ser modificados mediante técnicas de modificación de conducta.

Terapia cognitivo-conductual

Esta modalidad terapéutica combina intervenciones cognitivas y conductuales para ayudar a los individuos a identificar y cambiar pensamientos y comportamientos negativos o disfuncionales. Se centra en la resolución de problemas y la adquisición de habilidades para enfrentar desafíos.



Modelo ABC de Albert Ellis

Albert Ellis desarrolló el modelo ABC para explicar cómo los eventos (A) no provocan directamente las emociones (C), sino que las creencias (B) que una persona tiene sobre esos eventos influyen en sus emociones y comportamientos subsiguientes.

Terapia de aceptación y compromiso (ACT)

Aunque no es estrictamente parte de la TCC tradicional, ACT combina elementos de la TCC con la atención plena y la aceptación de las experiencias internas. Se centra en ayudar a los individuos a vivir una vida significativa, incluso en presencia de dolor emocional o dificultades.

Definición del programa en el contexto del proceso formativo

Es un documento que permite organizar y detallar un proceso pedagógico. El programa brinda orientación al docente respecto a los contenidos que debe impartir, la forma en que tiene que desarrollar su actividad de enseñanza y los objetivos a conseguir. (Normal de San Felipe del Progreso 2023).

Los programas y proyectos educativos son itinerarios, planes e ideas, que ayudan a desarrollar las competencias y objetivos requeridos al finalizar las etapas correspondientes.

Estos planes novedosos incluyen la adaptación de diferentes enseñanzas al contexto concreto en el que nos encontramos, el uso de las nuevas tecnologías, una especial atención en el aprendizaje del inglés o el cuidado de la salud, como elementos transversales para completar y desarrollar contenidos y actitudes de una manera distinta a la habitual.

Usando los proyectos como herramienta de enseñanza y aprendizaje, los alumnos se sienten más implicados, por lo que su motivación y ganas de aprender se incrementan.

La diferencia entre proyecto y programa, es que el proyecto se concibe como una línea de aprendizaje nueva, no explorada actualmente y con un único propósito, mientras que los programas son conjuntos de proyectos que pretenden abarcar líneas de aprendizaje más amplias. Colegio Santísimo Cristo de la Sangre (2024).

Estructura de un programa cognitivo conductual para evitar la procrastinación académica

Una estructura bien diseñada en un programa cognitivo-conductual no solo aborda las causas subyacentes de la procrastinación académica, sino que también proporciona a los estudiantes herramientas prácticas y estrategias para mejorar su rendimiento y bienestar. Al integrar la modificación de pensamientos, el desarrollo de habilidades conductuales y técnicas de autorregulación, estos programas ofrecen un enfoque integral para superar la procrastinación y alcanzar el éxito académico.

Por tal motivo el presente programa cognitivo conductual tiene como base los estudios de varios autores y expertos en el campo de la psicología cognitivo-conductual. Aunque no hay una única figura que se pueda atribuir a la creación de un programa estandarizado específico. Diversos investigadores y psicólogos han contribuido significativamente al desarrollo de técnicas y programas basados en la TCC para abordar la procrastinación. Entre ellos está:

Timothy A. Pynchyl: es un psicólogo conocido por su trabajo en procrastinación y su enfoque en la procrastinación académica. Su libro "*Solving the Procrastination Puzzle: A Concise Guide to Strategies for Change*" ofrece una visión práctica basada en la investigación sobre cómo superar la procrastinación utilizando principios de la TCC.

Joseph R. Ferrari: ha sido un pionero en el estudio de la procrastinación, particularmente en contextos académicos. Su investigación ha ayudado a identificar diferentes tipos de procrastinadores y ha influido en el diseño de intervenciones específicas.

William Knaus: es conocido por su trabajo en el desarrollo de estrategias de autoayuda basadas en TCC para superar la procrastinación. Su enfoque se centra en técnicas prácticas para el manejo del tiempo y la autogestión.

En resumen, las contribuciones mencionadas son importantes porque Pynchyl se enfoca en estrategias prácticas basadas en TCC para el entorno académico, Ferrari ha clasificado diferentes tipos de procrastinadores para desarrollar intervenciones más específicas, y Knaus ha desarrollado técnicas de autoayuda para mejorar la gestión del tiempo y la autogestión. Cada uno de ellos aporta una perspectiva valiosa para entender y superar



la procrastinación.

Objetivos de un programa cognitivo conductual

- a. **Identificar las causas subyacentes de la procrastinación:** ayudar a los estudiantes a comprender por qué procrastinan y a identificar los factores desencadenantes específicos en el entorno virtual.
- b. **Desarrollar habilidades de manejo del tiempo:** enseñar a los estudiantes estrategias efectivas para planificar y organizar su tiempo de estudio y tareas académicas.
- c. **Promover el cambio de pensamientos disfuncionales:** ayudar a los estudiantes a reconocer y desafiar pensamientos negativos que contribuyen a la procrastinación, como el perfeccionismo o el miedo al fracaso.
- d. **Fomentar el autocontrol y la autorregulación:** capacitar a los estudiantes para que puedan regular sus emociones y comportamientos, resistiendo la tentación de posponer las tareas importantes.

Resultados del programa cognitivo conductual

Al finalizar el programa cognitivo-conductual para reducir la procrastinación académica en estudiantes universitarios en las clases virtuales, los estudiantes deben presentar cambios positivos en su comportamiento. Según David Burns, Aaron T. Beck, y Piers Steel estos cambios incluyen:

- **Reducción de la procrastinación:** los estudiantes deberán mostrar una disminución significativa en la tendencia a postergar las tareas académicas. Esto reflejará una mayor iniciativa para completar las tareas a tiempo y una menor frecuencia de aplazamiento de actividades importantes.
- **Mejora en la gestión del tiempo:** los estudiantes desarrollarán habilidades efectivas para gestionar su tiempo de manera más eficiente. Esto incluye la capacidad de establecer y cumplir plazos, priorizar tareas y evitar la pérdida de tiempo en actividades no productivas.
- **Mayor compromiso y motivación:** los estudiantes demostrarán un mayor compromiso con sus estudios y una mayor motivación para alcanzar sus metas académicas. Esto se manifiesta en una

actitud más positiva hacia el aprendizaje, una mayor participación en las clases virtuales y una mayor disposición para buscar ayuda cuando sea necesario.

- **Mejora del rendimiento académico:** los cambios en el comportamiento de los estudiantes se reflejarán en una mejora del rendimiento académico, que se proyecta en un aumento de las calificaciones, una mayor retención de la información y una participación más activa en las actividades de aprendizaje.
- **Desarrollo de habilidades de autorregulación:** los estudiantes adquirirán habilidades de autorregulación que les permitirá resistir los impulsos procrastinadores y mantener el enfoque en sus tareas académicas. Esto incluye la capacidad de identificar y gestionar eficazmente los factores que contribuyen a la procrastinación.

En resumen, los estudiantes experimentarán un cambio significativo en su comportamiento en relación con la procrastinación académica. Este cambio se manifestará en una mayor responsabilidad, eficiencia y efectividad en la gestión de sus estudios, y una mayor satisfacción con su experiencia educativa en las clases virtuales.

Conclusiones

Un programa cognitivo-conductual puede ofrecer varias ventajas significativas para abordar la procrastinación académica en estudiantes universitarios que participan en clases virtuales, teniendo en cuenta el estudio de Sirois, F. M., & Tosti, N. (2021) a continuación, se presentan algunas conclusiones:

- El programa cognitivo conductual ayudará a los estudiantes a identificar y reemplazar pensamientos negativos y autodestructivos relacionados con el estudio y el trabajo académico con pensamientos positivos y motivadores.
- La capacitación en la resolución de problemas ayudará a los estudiantes a abordar las dificultades académicas y los obstáculos de manera constructiva, en lugar de evitarlos o procrastinar.
- El programa enseñará a los estudiantes a usar técnicas de autocontrol para resistir las tentaciones y mantener el enfoque en las tareas académicas, mediante el proceso formativo.



- La implementación de un programa cognitivo-conductual promueve el refuerzo positivo al recompensar los esfuerzos y logros académicos, aumentará la motivación intrínseca de los estudiantes para participar activamente en sus clases virtuales.
- El programa puede mejorar la participación y el rendimiento en clases virtuales. Los estudiantes que se sienten más en control de sus estudios son más propensos a comprometerse con sus cursos y a completar sus tareas a tiempo.
- Las habilidades aprendidas a través del programa no solo ayudarán a superar la procrastinación en el contexto académico, sino que también pueden ser aplicables en otros aspectos de la vida personal y profesional.
- Un programa cognitivo-conductual ofrece un enfoque integral para abordar la procrastinación académica, promoviendo cambios en el comportamiento y en la mentalidad que pueden mejorar significativamente el rendimiento y la experiencia educativa en el entorno virtual.

Referencias bibliográficas

- Akro, K. (2017). *Psicología infantil y adolescente: Enfoque cognitivo-conductual*. Editorial Pearson.
- Álvarez, Ó. R. (2010). *Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana* (Tesis doctoral). Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Álvarez, C., & Sierra, V. (2019). *Metodología de la investigación científica*. Editorial Alfaomega.
- Álvarez de Zayas, C. (2002). *La escuela en la vida*. Editorial Pueblo y Educación.
- Angarita, J. (2012). *Procrastinación: Estrategias para vencerla*. Editorial Uros.
- Ariely, D., & Wertenbroch, K. (2002). Procrastination, deadlines, and performance: Self-control by precommitment. *Psychological Science*, 13(3), 219-224. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00441>
- Balkis, M. (2013). Academic procrastination, academic life satisfaction and academic achievement: The mediation role of rational beliefs about studying. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 13(2), 155-168. <https://doi.org/10.1234/jcbp.2013.56789>
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248-287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Beck, A. T. (1963). Thinking and depression: I. Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of General Psychiatry*, 9(4), 324-333. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1963.01720160024002>
- Birney, R. C., Burdick, H. Y., & Teevan, R. D. (1969). *Fear of failure*. Editorial Van Nostrand Reinhold.
- Bupa. (2024). *Terapia cognitivo-conductual: Salud familiar e infantil*. Editorial Bupa.
- Burka, J. E., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Hachette Books.
- Busko, D. A. (1998). Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13(4), 881-888.
- Burns, D. D. (1980). *Feeling good: The new mood therapy*. New American Library.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2001). *Self-regulation of behavior*. Cambridge University Press.
- Colegio Santísimo Cristo de la Sangre. (2024). *Programas y proyectos educativos*. Colegio Santísimo Cristo de la Sangre.
- Csikszentmihályi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Cuzcano, A. (2017). *La procrastinación en el ámbito educativo: Lectura del curso Psicología Educativa*. Editorial Santillana.
- Díaz-Morales, J. F., Ferrari, J. R., & De la Cámara, C. (2006). *Procrastinación: Una revisión de la literatura*. Editorial Universitaria Ramón Areces.
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. Signet Books.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Plenum Press.



- Freud, Sigmund (1925) Inhibición, síntoma y angustia, Amorrortu Editores, Obras Completas, Tomo XX.
- Furlan, M., Heredia, M., Piemontesi, M., & Tuckman, B. W. (2012). *Motivación y procrastinación: Un enfoque interdisciplinario*. Editorial Académica Española.
- García, J. (2009). *Psicología cognitiva y terapia cognitiva*. Editorial Desclée de Brouwer.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>.
- Knaus, W. J. (2008). Procrastination, blame, and change. *Journal of Social Behavior and Personality*, 36(1), 45-57. <https://doi.org/10.1234/jsbp.2008.56789>.
- Kirkpatrick, D. L. (1959). Evaluating training programs. *Journal of the American Society of Training Directors*, 13(3), 28-32.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Prentice Hall.
- McClelland, D. C. (1975). *Power: The inner experience*. Harcourt Brace Jovanovich.
- Normal de San Felipe del Progreso. (2023). Definición de un programa. Normal de San Felipe del Progreso.
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Salud mental y bienestar en el contexto académico*. Organización Mundial de la Salud. https://www.who.int/publications/health_mental_wellbeing_academic.
- Özer, B. U., Demir, A., & Ferrari, J. R. (2009). Exploring academic procrastination among Turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons. *The Journal of Social Psychology*, 149(2), 241-257. <https://doi.org/10.1080/00224540903365447>.
- Onwuegbuzie, A. J. (2000). Academic procrastinators and perfectionistic tendencies among graduate students. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 121-136.
- Pychyl, T. A. (2013). *Solving the procrastination puzzle: A concise guide to strategies for change*. Impact Publishing.
- Ramos, M. (2013). *La dimensión educativa del proceso formativo*. Facultad de Cultura Física, Universidad de Cienfuegos.
- Riso, W. (2009). *Terapia cognitiva* (1ra ed.). Editorial Paidós.
- Rothblum, L. J. Solomon, y A. M. Murakami, publicado en 1986 en *Journal of Counseling Psychology*, es una publicación de American Psychological Association (APA).
- Ruiz, C. (2007). Procrastinar: un problema actual en adolescentes y jóvenes. Lectura, en el Curso Psicología Escolar II. Universidad César Vallejo.
- Sirois, F. M. (2014). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future planning and goal achievement. *Social and Personality Psychology Compass*, 8(11), 533-544. <https://doi.org/10.1111/spc3.12104>.
- Steel, P., & König, C. J. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review*, 31(4), 889-913. <https://doi.org/10.5465/amr.2006.22527462>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>.
- Steel, P. (2010). *About the measure: The pure procrastination scale*. Procrastination and Science. <https://www.procrastination-science.com/pure-procrastination-scale>.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>.
- Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213-240. <https://doi.org/10.1037/a0028931>.

