



# LA PROCRASTINACIÓN

en la educación

DOI: 10.58299/UTP.266.C886

**Juan Carlos Michel Rendón**

Ahuacatlán Nayarit, México.

[juan.michel@uan.edu.mx](mailto:juan.michel@uan.edu.mx)

0000-0003-0657-1843

**Víctor Manuel Varela Rodríguez**

Ahuacatlán Nayarit, México.

[victor.varela@uan.edu.mx](mailto:victor.varela@uan.edu.mx)

0000-0001-6976-316X

**Nancy Katia Solís Castañeda**

Tepic Nayarit, México.

[katiasolis@uan.edu.mx](mailto:katiasolis@uan.edu.mx)

0000-0002-9842-4316

**Ruth Hernández Alvarado**

Ahuacatlán Nayarit, México.

[ruth.hernandez@uan.edu](mailto:ruth.hernandez@uan.edu)

0000-0001-5022-3382

**Universidad Autónoma de Nayarit**

# La procrastinación en la educación

Procrastination in education

## Resumen

El presente capítulo, habla de la procrastinación, un impedimento silencioso en la educación para el éxito académico, un tema que no se le ha dado la relevancia que requiere, y tiene influencia negativa en el desempeño académico y bienestar emocional de los estudiantes. La procrastinación se relaciona con la nula cultura de planificación, organización y administración de tiempo, aunado también, a los malos hábitos de estudio que desarrollan las y los estudiantes. Este problema en cualquier situación, conlleva la pérdida tiempo, esfuerzo y oportunidades a quienes la practican.

**Palabras clave:** emociones; educación; éxito; procrastinación.

## Abstract

This chapter discusses procrastination, a silent impediment to academic success in education. This topic has not been given the attention it deserves and negatively impacts students' academic performance and emotional well-being. Procrastination is related to a lack of planning, organization, and time management, coupled with the poor study habits students develop. This problem, in any situation, leads to the loss of time, effort, and opportunities for those who practice it.

**Keywords:** emotions; education; success; procrastination.



# Introducción

El desempeño de actividades personales, profesionales, escolares o de cualquier otra índole que realice un estudiante de manera cotidiana, las tiene que realizar con actitud, profesionalismo, responsabilidad y disciplina y hacer una priorización de tareas para el cumplimiento de las mismas. Sin embargo, la realidad es otra, se dejan de hacer actividades de manera intencionada y las tareas relevantes son reemplazadas por aquellas que no tienen mayor importancia o que generan un estado de relajación física y mental.

Una tarea, puede ser importante en lo laboral, para el bien físico, mental o escolar de una persona, que ayudan a cumplir los objetivos, como las funciones en el trabajo, tareas escolares o empresariales, las cuales son reemplazadas en muchas ocasiones por las que no tiene ningún impacto en el logro de tus metas, las que no son importantes como, estar en redes sociales, utilizar tecnología de manera improductiva o todas aquellas que se consideren una pérdida de tiempo.

Independientemente de cuál sea el motivo de posponer el cumplimiento de las actividades importantes, esto, puede ser un perjuicio en el contexto académico, profesional y personal de los estudiantes.

## Definición

La procrastinación, es considerada como la acción que realiza una persona de manera voluntaria al retrasar tareas importantes que le auguran un potencial éxito, por actividades menos estresantes o placenteras que le significan una pérdida de tiempo. Para Ramos, et al, (2017), citado por Redondo (2022), menciona de la procrastinación lo siguiente:

Se refiere a: Un comportamiento caracterizado por la presencia de una postergación voluntaria de una actividad importante o con un propósito definido, a pesar de que, la no realización de sus responsabilidades pueda conllevar consecuencias negativas, incluso si las consecuencias positivas de realizar la tarea puedan ser más elevadas (p. 64).

## Desarrollo

### Procrastinación académica

En el contexto educativo, uno de los retos más importantes y menos atendidos el nivel superior, es la procrastinación. La falta de cumplimiento de las actividades o tareas escolares por parte de los estudiantes se ha vuelto un problema recurrente, han incrementado las excusas por no cumplir con las tareas que involucran una exigencia cognitiva mayor o que exigen un desgaste mental más alto. Esto es más evidente en el nivel superior que en nivel básico, porque hay mayor autonomía en os estudiantes.

De lo anterior se rescata que, la procrastinación enfocada en el ambiro educativo, es la acción por parte de los estudiantes de posponer la realización de las actividades académicas para hacerlas de manera tardía y entregarlas cerca de la fecha límite de entrega, o en el peor de los casos, el incumplimiento de las mismas.

Al respecto Sánchez (2010), citado por Redondo (2022), afirma lo siguiente:

La procrastinación académica es considerada como una predisposición irracional de posponer las tareas que deben ser culminadas en un plazo determinado, por diversos motivos los estudiantes prefieren dilatar el inicio y/o su culminación; con el transcurrir del tiempo evitan retomar la actividad, consiguientemente, la motivación para realizarla se pierde (p. 66).

### Causas de la procrastinación en la educación

Existen algunas factores conocidos que generan este tipo de comportamiento en las personas, estos pueden ser personales, entre las que se puede mencionar son: falta de cultura en la priorización de tareas, miedo al fracaso por no saber realizar los trabajos, mala administración de tiempos; externos, mala canalización del uso de redes sociales (WhatsApp, Tik Tok, Face book); y finalmente institucionales, tareas excesivas por parte de los docentes, poca flexibilidad en tiempos de entrega o exceso de información, que pasan por actitud, en este caso, una actitud negativa en el desempeño de sus actividades.

Este fenómeno puede suceder por diversas razones; sin embargo; una de las causas más comunes en la actualidad son el uso excesivo de redes sociales como Tik Tok, Facebook e Instagram, las cuales cuentan con miles de millones de usuarios en todo el mundo. Los jóvenes constituyen el grupo etario con mayor afinidad a estas plataformas, ya que son los que se conectan con más frecuencia a internet a través de distintos dispositivos y por periodos prolongados, en comparación con el resto de la población, según lo reportado por algunos autores (Ricardez et al, 2025).

### **Consecuencias de la procrastinación**

El impacto académico que la procrastinación genera es relevante, ya que se relaciona con la baja calidad en los trabajos, entrega de trabajos incompletos, entrega de tareas extemporáneas, que traen como resultado baja calificación y un alto riesgo de deserción al final o durante el ciclo escolar.

Este comportamiento pudiera ser ocasional, es decir, cuando se posponen las actividades importantes y se reemplazan por aquellas que no traen algún beneficio académico, profesional o personal, pudiera decirse que es normal, pero, cuando esta situación escala de manera recurrente en los estudiantes, inconsciente o conscientemente, se está creando un hábito que trae como consecuencia la pérdida de oportunidades que impiden el éxito profesional y que posiblemente se esté forjando un estudiante procrastinador.

Al respecto, Balkis y Duru (2007), citados (as) por García y Silva (2019), mencionan de la procrastinación, lo siguiente:

Es el fenómeno por el cual una persona descuida asistir a una responsabilidad necesaria, como una tarea o decisión, de manera oportuna a menudo, a pesar de sus buenas intenciones o inevitables consecuencias negativas o desagradables. Independientemente de su edad las personas procrastinan de vez en cuando, pero el problema surge cuando se convierte en un hábito (p. 123).



## Estrategias para evitar la procrastinación.

Se sabe que la procrastinación es un hábito se considera normal y los estudiantes no dimensionan el impacto negativo que les puede generar en su rendimiento académico y para su y su bienestar físico y mental. Sin embargo, con la implementación de estrategias apropiadas esta situación se puede resolver para dar lugar al cumplimiento de las metas establecidas.

Una de las estrategias que se podrían implementar, es la gestión de una buena administración de tiempos, es importante para tener una mayor productividad en las tareas y evitar una sobrecarga trabajos que generen estrés, que exista una organización y priorización para tener una visión clara cumplir en tiempo y forma con las mismas.

También es importante tener un control emocional positivo, y para esto, es importante saber cuáles son las emociones que te causan la sobrecarga de trabajo, las tareas que no te generan satisfacción, para que tu estado mental no sea un factor en la postergación de tus actividades.

Al respecto, Coulson (2020), describe en su obra, lo siguiente:

Nos han enseñado que en el trabajo debemos mantener una actitud muy profesional y seria, por eso tendemos a sofocar nuestras emociones y a ignorarlas. Pero incluso las tareas caseras, como limpiar el garaje o reparar ese tejado con goteras, pueden conllevar aspectos emocionales que interfieren en la productividad (p. 5).



## Conclusiones

La mayoría de las personas independientemente de las razones, han postergado actividades importantes por las que no lo son, y esto, hasta cierto punto, cuando se hace de manera ocasional, se ha considerado como normal, sin embargo, cuando esta práctica se hace de manera recurrente se genera un hábito que da a pie a la procrastinación.

La procrastinación es un mal silencioso que si no se atiende a tiempo genera actitudes negativas en las y los estudiantes que pueden ocasionar la perdida de oportunidades en cualquiera de los ámbitos en que se desempeñen, actitudes que muchas de las veces pueden cerrar puertas de manera definitiva.



## Referencias

Coulson, G. (2020). *Deja de perder el tiempo. Técnicas efectivas para poner fin a la procrastinación en 5 semanas*. Editorial Planeta.

García, V., & Silva, M.P. (2019). Procrastinación académica entre estudiantes de cursos en línea. *Apertura*, 11(2), 122-137. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68863291008>

Redondo, C.E. (2022). Factores asociados a la Procrastinación Académica en estudiantes Universitarios. Revisión sistemática. *UNACIENCIA Revista de estudios e investigación*, 15(28), 63-82. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9151190>

Alonso-Ricardez, A., Alonso-Trujillo, J., Valera-Mota, M.M., & Lozano-González, E. (2025). Impacto de la procrastinación académica en estudiantes de Enfermería. *UNAM CUIDARE*, 14(27), 52-70. <https://doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2025.14.27.89065>



## Certificado de evaluación

La Editorial UTP, con Registro Nacional de Instituciones y Empresas Científicas y Tecnológicas, por la Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación (SECIHTI) en México; **indexada en catálogos de calidad internacional**. Que, teniendo como **base fundamental el desarrollo del potencial humano**, es líder en el desarrollo y divulgación de producción científica, tecnológica y educativa con altos estándares de calidad en contextos locales, nacionales e internacionales, a través de publicaciones de artículos en revistas, libros, capítulos de libros, recursos educativos, conferencias y congresos.


# CERTIFICA

Que el capítulo de libro titulado **“La procrastinación en la educación”** presentado por los autores **Juan Carlos Michel Rendón, Víctor Manuel Varela Rodríguez, Nancy Katia Solís Castañeda y Ruth Hernández Alvarado** ha sido sometido a un exhaustivo proceso de arbitraje por pares académicos, a través de criterios establecidos para investigaciones de alta calidad, siendo dictaminado como producto de investigación científica, tecnológica y/o educativa de alta calidad. Su publicación en el libro titulado **“Educación en la era contemporánea”** estará disponible a partir del 9 de diciembre de 2025 en la Biblioteca digital de la Universidad Tecnocientífica del Pacífico.

Se extiende el presente certificado, a los 10 días del mes de noviembre del año 2025.

**Transformando con Ciencias**  
Tepic, Nayarit; México

  
**Dra. Ana Luisa Estrada Esquivel**  
Directora de la Editorial UTP  
Universidad Tecnocientífica del Pacífico

  
**César Alejandro González Guzmán**  
Coordinador de la Editorial UTP  
Universidad Tecnocientífica del Pacífico

