

## ANÁLISIS DE LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE NIVEL SUPERIOR EN EL CENTRO UNIVERSITARIO DE LOS LAGOS, DE LA UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA, MÉXICO

Luna Hernández, María Magdalena - Frías Campos, Alexa Julieta - Quevedo-Marín, María del Carmen<sup>1</sup>  
Castañeda Barajas, Adriana - Olmos Ríos, Felipe

### RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo analizar la incidencia de la procrastinación académica y describir las razones que llevan a los estudiantes a demorar la realización de tareas y proyectos académicos. Participaron 88 estudiantes del primer semestre de nivel superior, pertenecientes al Centro Universitario de los Lagos de la Universidad de Guadalajara. La investigación fue de tipo cuantitativo, descriptivo, se utilizó la Escala de Evaluación de Procrastinación para Estudiantes (PASS). Los resultados obtenidos muestran que los participantes tienen niveles medios de procrastinación, las razones por las cuales procrastinan se destacan perfeccionismo, ansiedad a la evaluación y poca asertividad y confianza.

**Palabras claves:** procrastinación académica, estudiantes universitarios, PASS

## ANALYSIS OF ACADEMIC PROCRASTINATION IN HIGH SCHOOL STUDENTS AT THE LOS LAGOS UNIVERSITY CENTER OF THE UNIVERSITY OF GUADALAJARA, MEXICO

### ABSTRACT

The objective of this research was to analyze the incidence of academic procrastination and to describe the reasons that lead students to delay the completion of academic tasks and projects. Eighty-eight first semester high school students from the Centro Universitario de los Lagos of the University of Guadalajara participated in the study. The research was quantitative, descriptive, and the Procrastination Assessment Scale-Student (PASS) was used. The results obtained show that the participants have medium levels of procrastination, the reasons why they procrastinate are perfectionism, anxiety to evaluation and little assertiveness and confidence.

**Keywords:** academic procrastination, higher level students, PASS

---

<sup>1</sup> Autora de correspondencia. Correo: [maria.quevedo@academicos.udg.mx](mailto:maria.quevedo@academicos.udg.mx)

## Introducción

El inicio de los estudios universitarios puede ser un periodo bastante competitivo para los estudiantes debido a los constantes parámetros y exigencias académicas. Para los jóvenes, la primera evaluación de actividades y proyectos, la discrepancia entre sus expectativas y la realidad, así como los hábitos y estrategias que empiezan a adoptar, van a definir en gran medida su éxito o fracaso dentro de la universidad. La adaptación a este nuevo entorno, con mayores responsabilidades y autonomía, puede resultar un desafío para muchos estudiantes, quienes deben aprender a gestionar eficazmente su tiempo y recursos para hacer frente a las demandas académicas (Jiménez & Polo, 2011; Furlan et al. 2010).

Steel (2007) define la procrastinación como la tendencia a perder el tiempo, demorar y posponer tareas o situaciones en lugar de afrontarlas. Esta conducta, representa una forma de afrontamiento evitativo que puede provocar consecuencias negativas para la persona, como lo es la disminución de su bienestar e incluso un incremento del malestar psicológico. Por lo tanto, la procrastinación se vuelve involuntaria ya que surge como consecuencia de un hábito en el manejo de las actividades que se tienen que realizar, muchas veces relacionadas con una falta de organización.

Por otro lado, Garzón y Gil (2017) mencionan que la procrastinación académica se ha definido como el acto de “dejar para más tarde o para el último momento la toma de una decisión, la realización de una actividad importante o el cumplimiento de una obligación” (p. 513). De acuerdo con esto, una de las razones por las que los universitarios pueden presentar esta conducta puede deberse a la carga excesiva de actividades escolares, lo que desencadena consecuencias negativas y un deficiente afrontamiento causado por la falta de organización.

Ahora bien, la conducta procrastinadora tiene efectos negativos tanto en la salud como en el desarrollo académico de los estudiantes universitarios, esto debido al constante hábito de entregar las actividades a último momento o no entregar tareas en el momento que se solicitan, por ende, estas pueden generar estados de frustración, estrés y ansiedad en los mismos (Casasola-Rivera, 2022).

Seferian y Arregui (2020) mencionan lo complejo de la conducta procrastinadora, dado que involucra componentes emocionales, cognitivos y comportamentales y en ésta se pueden identificar dos componentes: una postergación de actividades (Steel, 2007; Garzón y Gil, 2017) y un déficit en las conductas orientadas a metas y planificación de actividades, “además los pensamientos y conductas que la acompañan se encuentran asociados con reacciones emocionales negativas” (Seferian & Arregui, 2020, p. 2).

Algunas de las razones por las que es relevante identificar los niveles de procrastinación en los estudiantes, así como sus motivos para hacerlo, es porque puede relacionarse con la falta de interés, falta de motivación, ansiedad o estrés académico y a su vez estos problemas tienen consecuencias significativas, como un desempeño inadecuado en el contexto educativo, afectando la toma de decisiones, el rendimiento académico y el interés por la superación personal. En última instancia, pueden incluso llevar a la deserción escolar (Estremadoiro & Schulmeyer, 2021).

Un estudio reciente, realizado por Jochmann et al. (2024) demuestra que la procrastinación puede conducir a síntomas de depresión y ansiedad a lo largo del tiempo, pero no se pudo demostrar que la procrastinación provoque estrés percibido a lo largo del tiempo: “Esto podría explicarse por el hecho de que la procrastinación sólo provoque estrés percibido a corto plazo, por ejemplo, durante la preparación de los exámenes de final de semestre” (p. 11).

El estrés académico se origina debido a uno o varios estímulos estresores relacionados con el desarrollo de las actividades escolares, lo que puede tener efectos negativos en los estudiantes tanto a nivel individual como grupal. Algunos factores de riesgo que destacan en la vida estudiantil incluyen la sobrecarga de trabajo, el tiempo limitado para completar tareas o actividades, y problemas familiares o económicos. Estos factores aumentan las posibilidades de que los estudiantes sufran estrés (Morales-Mota, Meza-Marín & Rojas-Solís, 2022).

En el caso de la ansiedad, es sabido que cuando se mantiene en unos niveles equilibrados resulta beneficiosa, pues ayuda a afrontar los retos que se presentan en la vida universitaria. Sin embargo, si es excesiva puede tener efectos insidiosos en la trayectoria del estudiante, con descenso de su rendimiento académico, deterioro de sus relaciones interpersonales y de su salud. La ansiedad, por tanto, cumple una función adaptativa, pero también puede adentrarse en terreno patológico, cuando el deterioro psicosocial y fisiológico en la persona, ya sea por su duración, ya por su intensidad, es significativo (Pérez, 2014).

Por lo tanto, este artículo de investigación tiene como objetivo analizar en los jóvenes del Centro Universitario de los Lagos la presencia de procrastinación ya que debido a esto existen diversas problemáticas como lo es la ansiedad y el estrés académico. De esta manera, se pretende que esta investigación sea útil para las futuras intervenciones que se pudieran brindar, y de cierta forma poder ayudar a fomentar hábitos apropiados a las actividades cotidianas de los estudiantes reduciendo a su vez la ansiedad y el estrés académico, logrando generar un mejor bienestar psicológico, social y emocional.

## **Método**

### *Diseño*

La presente investigación es de naturaleza cuantitativa y descriptiva, ya que se enfoca en recopilar y analizar datos numéricos para describir las características de la población estudiada, lo que permite obtener una visión detallada y objetiva de la muestra (Hernández et al., 2014).

### *Participantes*

La población objetivo fue de 110 alumnos de primer semestre del Centro Universitario de los Lagos, de las carreras de Humanidades, Psicología y Abogado, adscritas a la División de Estudios de la Cultura Regional, de los cuales 88 respondieron el cuestionario de manera voluntaria. El muestreo fue no probabilístico por conveniencia.

## Tabla 1

### Datos generales de los participantes

Carrera	Nº de participantes	Masculino	Edad	Femenino	Edad
Psicología	42	5	17-23	37	17-26
Humanidades	12	6	19-24	6	17-22
Derecho	34	23	17-19	11	17-20

### Instrumentos

Se utilizó la versión en español (Garzón y Gil, 2017) de la Escala de Evaluación de Procrastinación para Estudiantes (PASS) de Solomon y Rothblum (1984) que consta de 44 ítems y se divide en dos secciones. La primera parte de la prueba cuenta con 18 ítems que determinan la frecuencia de la procrastinación. La procrastinación se evalúa por actividades académicas (por ejemplo, preparar un examen o un trabajo) y, a su vez, indaga sobre cuánta molestia o tensión le genera al estudiante el aplazar cada una de estas actividades.

Las opciones de respuesta se presentan en una escala Likert con valores de 1 a 5 con descriptores de 1 (nunca), 2 (casi nunca), 3 (a veces), 4 (casi siempre) y 5 (siempre). La segunda sección del PASS abarca del ítem 19 al 44. Estos ítems exploran las razones cognitivo-conductuales para procrastinar: a) La búsqueda de excitación, b) falta de energía y autocontrol, c) perfeccionismo, d) ansiedad a la evaluación, e) poca asertividad y confianza. Las opciones de respuesta se presentan en una escala Likert con valores de 1 a 5 donde 1 y 2 significa “no refleja mis motivos en absoluto”, 3 y 4 significa “los refleja hasta cierto punto” y 5 significa “los refleja perfectamente” (Garzón & Gil, 2017; Umerenkova & Flores, J., 2017). Los valores de alfa de Cronbach se encuentran entre 0.71 y 0.82 en cada factor.

### Procedimiento

Con la autorización de las autoridades académicas y el apoyo de los coordinadores de carrera, se aplicó el instrumento en un formulario de Google en el aula de las y los participantes en las instalaciones del Centro Universitario de los Lagos, con la finalidad de obtener el mayor número de respuestas posibles. Al momento de la aplicación en cada uno de los grupos, se les explicó las características de la investigación a realizar, el objetivo de la misma y del instrumento y dar aclaraciones ante cualquier posible duda que se llegará a presentar, así como también se les informó sobre el carácter confidencial y voluntario de su participación. La aplicación tuvo una duración de aproximadamente 25 minutos en cada uno de los grupos seleccionados.

### Análisis de datos

Una vez que se aplicó el cuestionario se construyó la base de datos en el programa JASP (Jeffreys's Amazing Statistics Program) versión 0.18.1.0.

### Consideraciones éticas

La participación fue voluntaria y mediante el aviso de privacidad se les aseguró la confidencialidad y anonimato de acuerdo con la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de Particulares (DOF 05-07-2010) y el tratamiento de los mismos solo con fines académicos y de investigación. Quienes aceptaron participar lo manifestaron en el cuestionario en línea antes de responder el instrumento.

### Resultados

A continuación, se presentan los resultados de los factores para procrastinar: en el factor de búsqueda de excitación los participantes no reflejan los motivos en absoluto en esta conducta para procrastinar (1=39.77, 2=32.95). Esta situación fue similar para el factor Falta de energía y autocontrol (1=13.63, 2=40.90), ya que las puntuaciones de los grupos se clasificaron en cuanto a que no reflejan los motivos en absoluto en esas conductas. Mientras que en los factores Perfeccionismo (3=38.63, 4=21.59), Ansiedad a la evaluación (3=31.81, 4=32.95) así como también poca asertividad y confianza (3=39.77, 4=13.63) las puntuaciones de ambos grupos se clasificaron en que reflejan perfectamente las razones por las cuales los participantes procrastinan (ver Tabla 2).

**Tabla 2**

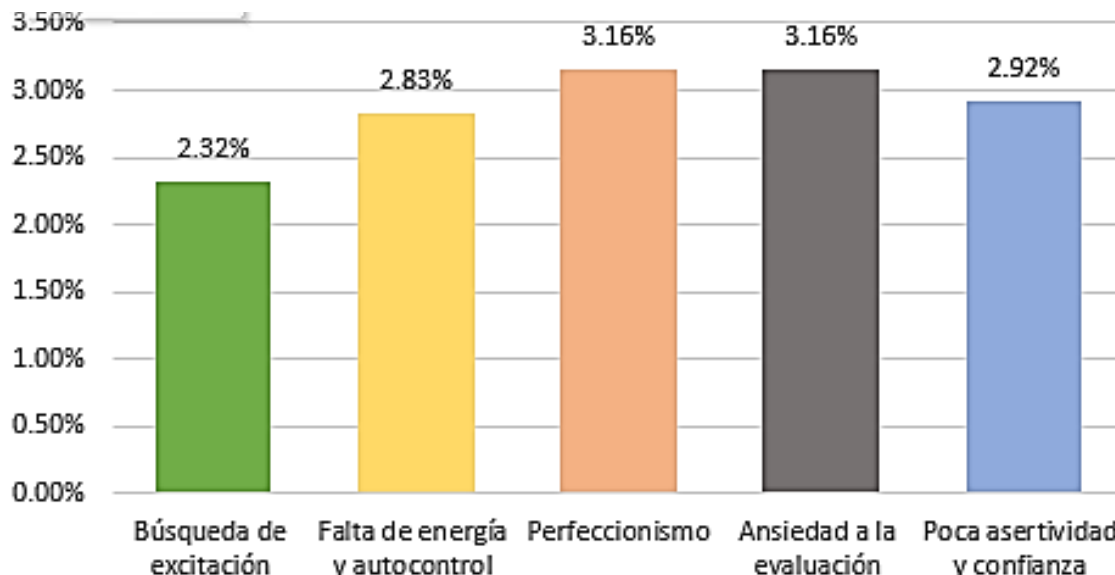
*Resultados de los factores (razones) para procrastinar.*

Dimensiones	1	2	Total	3	4	Total	5
Búsqueda de excitación	39.77	32.95	72.72	20.45	6.81	27.26	0
Falta de energía y autocontrol	13.63	40.90	54.53	34.09	11.36	45.45	0
Perfeccionismo	18.18	14.77	32.95	38.63	21.59	60.22	6.81
Ansiedad a la evaluación	3.40	11.36	14.76	31.81	32.95	64.76	20.45
Poca asertividad y confianza	13.63	32.95	46.58	39.77	13.63	53.40	0

**Nota:** La escala de valoración utilizada para representar esta dimensión es: 1 y 2 = No refleja sus motivos en absoluto, 3 y 4 = Los refleja hasta cierto punto, 5 = Los refleja perfectamente.

### Figura 1

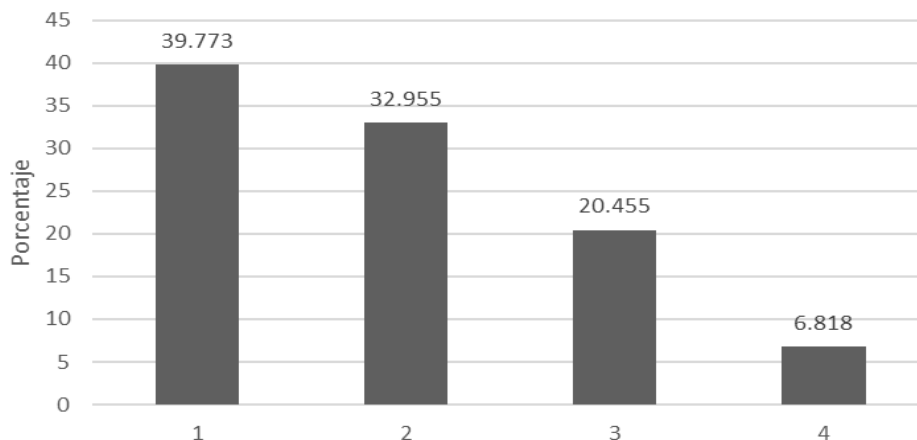
Media que se obtuvo con base al instrumento aplicado a los estudiantes del CULAGOS.



Los resultados obtenidos de la media muestra que el factor de búsqueda de excitación arroja un promedio del 2.32%. En relación con la falta de energía y autocontrol, se evidencia un porcentaje ligeramente superior, teniendo un 2.83%. Tanto el perfeccionismo como la ansiedad a la evaluación arrojan un resultado similar, con un promedio del 3.16%. Por último, en lo que respecta al factor de poca asertividad y confianza, se obtiene una media de 2.92%.

### Figura 2

Categorías de búsqueda de excitación



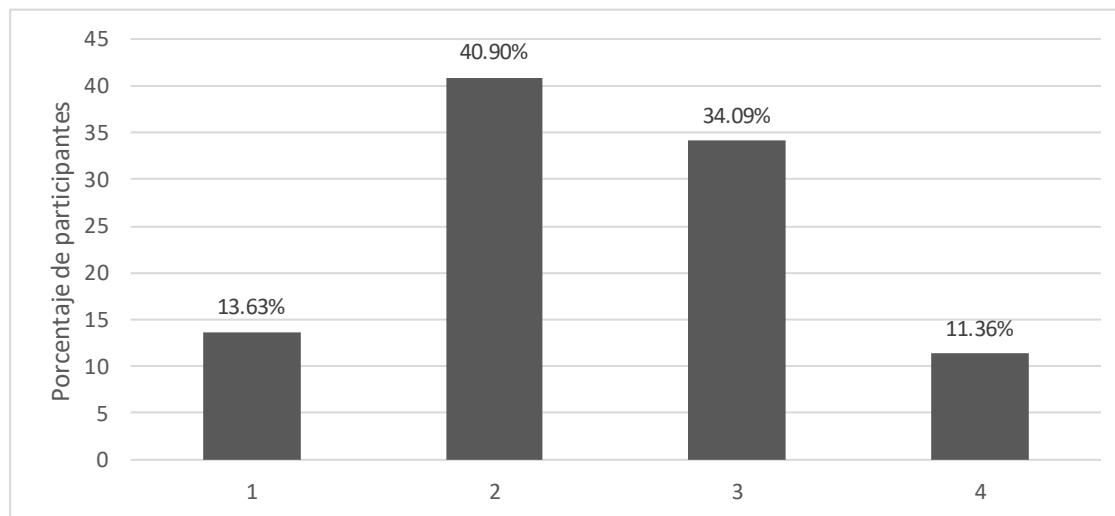
**Nota.** La escala de valoración utilizada para representar esta dimensión es: 1 y 2 = No refleja sus motivos en absoluto, 3 y 4 = Los refleja hasta cierto punto.

Conforme al factor de búsqueda de excitación se muestra que el 39.77% y el 32.95% de los alumnos que contestaron, se encuentran con un porcentaje mayor en relación a que no reflejan sus motivos en absoluto en esta conducta, a diferencia del 20.45% y 6.01% del resto de participantes, se encuentran con un porcentaje menor es decir que reflejan sus motivos para procrastinar hasta cierto punto. Por lo que se observa en la Figura 2, que más de la mitad no aglutina sus razones de búsqueda de activación a través de las demoras y la rebelión para procrastinar.

Con respecto a la falta de energía y autocontrol se muestra que el 13.63%, y el 40.90% de las personas presentan un mayor porcentaje en cuanto a que no reflejan sus motivos en absoluto es decir no es su principal razón para procrastinar, mientras que el 34.09% y el 11.36% presentan un menor porcentaje sobre esta conducta ya que reflejan sus motivos hasta cierto punto. Por lo que puede observarse en la Figura 3 que las razones relacionadas con la falta de energía y autocontrol emocional/del entorno (por ejemplo, en cuanto al manejo del tiempo, la dependencia social y la baja tolerancia a la frustración) y, adicionalmente, de un componente de aversión a la tarea más de la mitad de los estudiantes, no están dentro sus motivos para procrastinar.

### Figura 3

#### *Categorías de falta de energía y autocontrol*



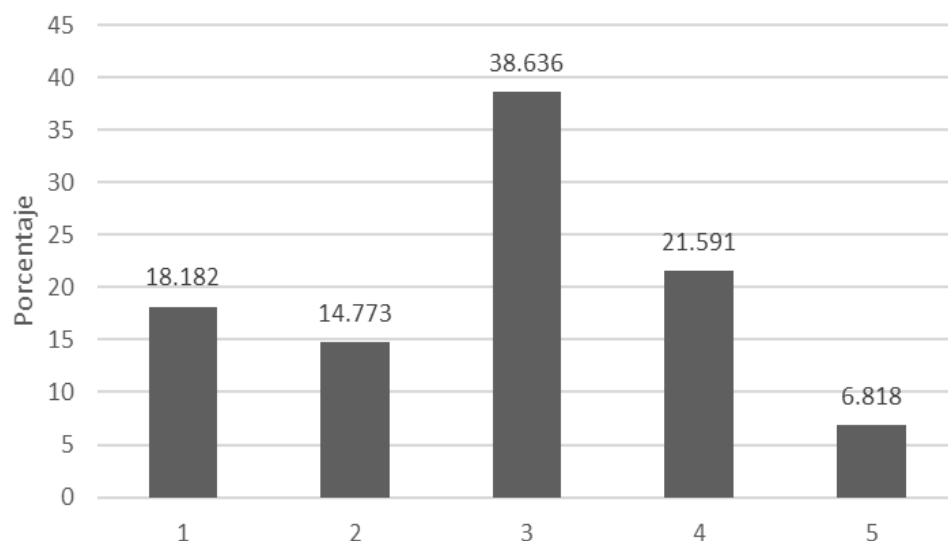
**Nota.** La escala de valoración utilizada para representar esta dimensión es: 1 y 2 = No refleja sus motivos en absoluto, 3 y 4 = Los refleja hasta cierto punto.

Con base al Perfeccionismo se muestra que el 18.18% y el 14.77% de las personas presentan un menor porcentaje en cuanto a que no reflejan sus motivos en absoluto esta conducta, mientras que el 38.63% y el 21.59% presentan un mayor porcentaje sobre esta conducta ya que reflejan sus motivos hasta cierto punto. El 6.81% muestra que reflejan sus motivos perfectamente. En la Figura 4 se observa que el 67.03% de los estudiantes procrastinan debido al autoperfeccionismo como la característica distintiva de este factor, así como al “miedo al éxito”.

Referente a la ansiedad a la evaluación se observa que el 14.76% (3.40%, 11.36%) de las personas que presentan el menor porcentaje sobre que no reflejan los motivos en absoluto esta conducta, mientras que el 64.76% (31.81%, 32.95%) presentan un mayor porcentaje sobre esta conducta ya que reflejan sus motivos hasta cierto punto. El 20.45% muestra que reflejan sus motivos perfectamente. En la Figura 5 se muestra que más de la mitad de los estudiantes hace referencia a lo que en la literatura se reporta como el miedo al fracaso/fallo en la tarea.

#### Figura 4

*Categorías de perfeccionismo.*



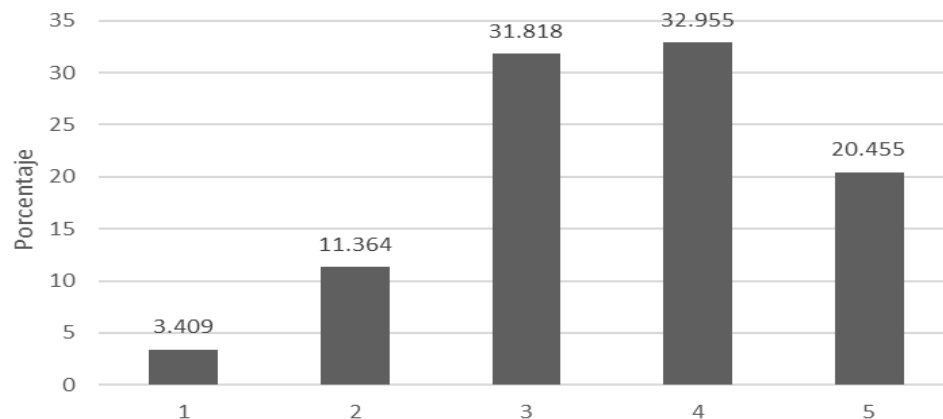
**Nota.** La escala de valoración utilizada para representar esta dimensión es: 1 y 2 = No refleja sus motivos en absoluto, 3 y 4 = Los refleja hasta cierto punto.

Referente a la ansiedad a la evaluación se observa que el 14.76% (3.40%, 11.36%) de las personas que presentan el menor porcentaje sobre que no reflejan los motivos en absoluto esta conducta, mientras que el 64.76% (31.81%, 32.95%) presentan un mayor porcentaje sobre esta conducta ya que reflejan sus motivos hasta cierto punto. El 20.45% muestra que reflejan sus motivos perfectamente. De modo que en la Figura 5 se muestra que más de la mitad de los estudiantes hace referencia a lo que en la literatura se reporta como el miedo al fracaso/fallo en la tarea.



## Figura 5

### Categorías de ansiedad a la evaluación

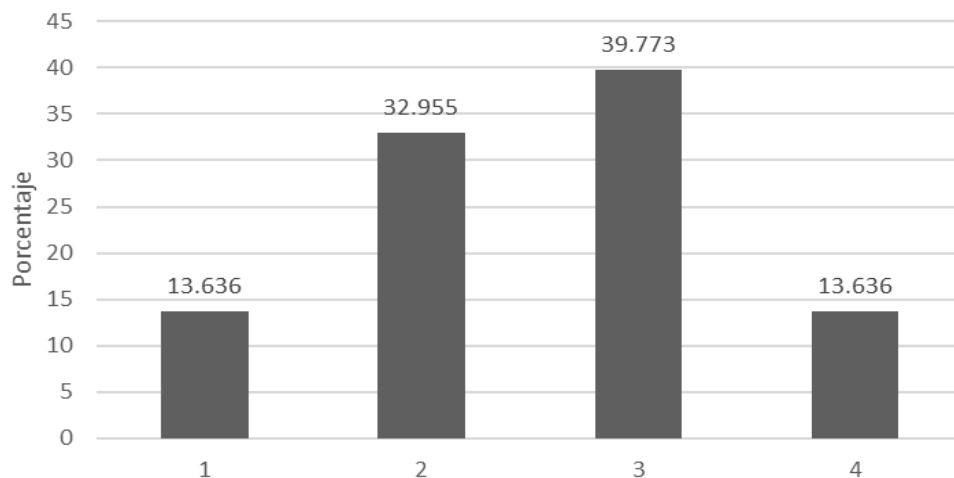


**Nota.** La escala de valoración utilizada para representar esta dimensión es: 1 y 2 = No refleja sus motivos en absoluto, 3 y 4 = Los refleja hasta cierto punto.

Con respecto a la poca asertividad y confianza se observa que el 46.58% (13.63%, 32.95%) de las personas que respondieron presentan el menor porcentaje sobre que no reflejan los motivos en absoluto esta conducta, mientras que el 55.4% (39.77%, 13.63%) presentan un mayor porcentaje sobre esta conducta ya que reflejan sus motivos hasta cierto punto. El quinto factor “poca asertividad y confianza” involucra la percepción de carencia de habilidades para tomar decisiones o habilidades sociales para buscar la información para llevar a cabo una tarea con éxito, por lo que en la Figura 6 se muestra que más de la mitad reflejan sus motivos hasta cierto para lograr esta conducta.

## Figura 6

### Categorías de poca asertividad y confianza.



**Nota.** La escala de valoración utilizada para representar esta dimensión es: 1 y 2 = No refleja sus motivos en absoluto, 3 y 4 = Los refleja hasta cierto punto.

## Discusión y conclusión

Referente a la parte descriptiva del estudio, se constató que los participantes tienen niveles medios de procrastinación destacándose perfeccionismo, ansiedad a la evaluación y poca asertividad y confianza por encima de las demás. En cambio, los factores de búsqueda de excitación, falta de energía y autocontrol quedaron rezagados del resto. Los resultados pueden ser comparados con los estudios de Estremadoiro y Schulmeyer (2021) y Özer et al. (2009) ya que muestran que la mayoría de los participantes tienen al menos un nivel de procrastinación medio-bajo.

Por otro lado, al revisar los resultados de las razones para procrastinar, se pudo observar que la razón más alta por la que los estudiantes procrastinan fue por la ansiedad a la evaluación seguida por perfeccionismo y poca asertividad y confianza. Estos mismos resultados fueron similares en el estudio de Parada y Schulmeyer (2022) donde muestran que la razón por la que los estudiantes procrastinan más fue por la ansiedad ante ser evaluados en sus tareas o trabajos, por ser perfeccionistas, hacer bien la tarea, y por flojera de hacerla. Esta situación demuestra que hay una gran similitud en cómo procrastinan los estudiantes independientemente de los contextos.

Estos datos resultan relevantes en el contexto educativo, ya que una vez detectadas las razones por las que procrastinan con más frecuencia los alumnos, se tiene la posibilidad de diseñar programas y actividades dirigidas a atender o paliar esta problemática, que se ha relacionado con el bajo rendimiento académico e incluso con la deserción escolar (Casasola-Rivera, 2022; Barraza & Barraza, 2019; Parada & Schulmeyer, 2022).

Por otro lado, en cuanto a sus limitaciones, se encuentra el tamaño de la muestra, ya que solo participaron 88 alumnos, por lo que sería interesante ampliar la muestra en otras carreras, como las ingenierías, ya que en este estudio solo participaron de las áreas de las humanidades y las ciencias sociales.

## Referencias

- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Revista Psicología Científica*, 7(9), 15-20. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2880918>
- Barraza, A. & Barraza, S. (2019). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. CPU-e. *Revista de Investigación Educativa*, (28), 132-151. <https://doi:10.25009/cpue.v0i28.2602>
- Berrio, N. & Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 66-82. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>
- Casasola-Rivera, W. (2022, 23 de noviembre). La procrastinación en estudiantes universitarios ¿Por qué debería ser un asunto de importancia académica? Hoy en el TEC. <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/2022/11/23/procrastinacion-estudiantes-universitarios-deberia-ser-asunto-importancia-academica>
- Estremadoiro Parada, Brenda, & Schulmeyer, Marion K. (2021). Procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Revista Aportes de la Comunicación y la Cultura* (30), 51-66.

- Furlan, L. A., Heredia, D., Piemontesi, S. & Sánchez, J. (2010). Procrastinación y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de psicología de la UNC. En: II Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVII Jornadas de Investigación Sexto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Buenos Aires, Argentina.
- Garzón, U. A. & Gil, F. J. (2017a). Procrastinación académica en el alumnado universitario no tradicional. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 15(3), 510- 532. <http://dx.doi.org/10.14204/ejrep.43.16134>
- Hernández, S. R., Fernández, C. C., & Baptista, L. P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.) Mc Graw-Hill/Education.
- Jiménez & Polo (2011). Afrontamiento, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de Educación Social de nuevo ingreso. *EduPsykhé: Revista de psicología y educación*, 10(2), 177-192
- Jochmann, A., Gusy, B., Lesener, T., & Wolter, C. (2024). Procrastination, depression and anxiety symptoms in university students: a three-wave longitudinal study on the mediating role of perceived stress. *BMC Psychology*, 12(1), NA. <http://dx.doi.org/10.1186/s40359-024-01761-2>
- Morales-Mota, Susana, Meza-Marín, Rebeca Nataly, & Rojas-Solís, José Luis. (2022). Estrés académico en estudiantes mexicanos de nivel medio superior durante el confinamiento por COVID-19. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 9(spe1), <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2955>
- Özer, B. U., Demir, A. y Ferrari, J. R. (2009). Explorando la procrastinación académica entre los estudiantes turcos: Posibles diferencias de género en prevalencia y motivos. *Revista de Psicología Social*, 149(2), 241-257. <https://doi:10.3200/SOCP.149.2.241-257>
- Parada, B. E., & Schulmeyer, M. K. (2022). Procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Aportes*, 1(30) 51-65 <https://doi.org/10.56992/a.v1i30.17>
- Pérez, V. M. (2014). Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación. *Ensayos: Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 29(2), 63-78. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4911675>
- Seferian, D. T., & Arregui, M. C. (2020). Adaptación de una escala de procrastinación académica para adolescentes de educación secundaria. *Avances En Psicología Latinoamericana*, 38(3) <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.7906>
- Steel, P. (2007). La naturaleza de la procrastinación: una revisión teórica y metaanalítica del fracaso autorregulador por excelencia. *Boletín Psicológico*, 133(1), 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Umerenkova, A. G., & Flores, J. G. (2017). Propiedades Psicométricas de la Versión en Español de la Prueba Procrastination Assessment Scale-Students (PASS). *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - E Avaliação Psicológica*, 43(1), 149-163. [https://doi.org/10.21865/ridep43\\_149](https://doi.org/10.21865/ridep43_149)