



PROCRASTINACIÓN: MUCHO MÁS QUE SIMPLE HOLGAZANERÍA

Procrastination: much more than mere Laziness

Ana Maria Moreno Reyes ⁶⁶

Angela Viviana Moreno Reyes ⁶⁷

Cristian Camilo Parra Cañon ⁶⁸

RESUMEN

Este estudio analiza el impacto de la procrastinación en jóvenes entre los 18 y 25 años, abordando sus causas, manifestaciones y consecuencias desde una perspectiva psicológica. Se basa en el análisis de estudios realizados en contextos como Lima y España, donde instituciones de educación superior aplicaron encuestas para identificar características asociadas a esta conducta. Los resultados evidencian patrones recurrentes en jóvenes que procrastinan con mayor frecuencia, lo que permite comprender la complejidad psicológica que subyace a este fenómeno. En este sentido, se cuestiona la idea de asociar la procrastinación con la holgazanería, ya que esta visión simplista limita su comprensión y dificulta la generación de estrategias efectivas de intervención, pudiendo además generar sentimientos de frustración en quienes la experimentan.

El objetivo general de la investigación fue analizar la procrastinación y sus efectos psicológicos a partir de un enfoque documental. Para ello, se adoptó una metodología enmarcada en el paradigma constructivista, el cual reconoce que cada individuo interpreta la realidad desde su propia perspectiva. En coherencia con este enfoque, se emplearon herramientas como la codificación axial y el análisis de unidades de sentido, lo que permitió una comprensión más profunda del fenómeno. Los hallazgos indican que la procrastinación está influenciada por múltiples dimensiones psicológicas (Madrid, 2025; Garzón, 2017; Chan, 2011), afectando diversos ámbitos de la vida. En consecuencia, se destaca la importancia de implementar estrategias de prevención e intervención que promuevan el bienestar y la salud mental.

PALABRAS CLAVE: holgazanería, multidimensional, prevención, procrastinación, psicología.

⁶⁶ Bachiller académico

⁶⁷ Bachiller académico

⁶⁸ Licenciado en educación física, recreación y deportes de Cenda con maestría en educación inclusiva e intercultural de UNIR, https://scienti.minciencias.gov.co/cvlac/visualizador/generarCurriculo.Cv.do?cod_rh=0002400711

ABSTRACT

This study analyzes the impact of procrastination among young people aged 18 to 25, addressing its causes, manifestations, and consequences from a psychological perspective. It is based on the analysis of studies conducted in contexts such as Lima and Spain, where higher education institutions have used surveys to identify characteristics associated with procrastination. These studies have revealed recurring behavioral patterns among young individuals who tend to procrastinate more frequently, highlighting the psychological complexity underlying this behavior. In this regard, the assumption that equates procrastination with laziness is challenged, as this oversimplified view hinders a deeper understanding of the phenomenon and limits the development of effective intervention strategies, potentially leading to feelings of frustration among those who experience it.

The general objective of this research was to analyze the understanding of procrastination and its psychological effects through documentary analysis. To this end, a methodology framed within the constructivist paradigm was adopted, which posits that individuals interpret reality from their own perspectives. Consistent with this approach, analytical tools such as axial coding and the use of meaning units were employed, enabling a more in-depth understanding of the phenomenon under study. The findings indicate that procrastination is influenced by multiple psychological dimensions (Madrid, 2025; Garzón, 2017; Chan, 2011), affecting various areas of individuals' lives. Consequently, the importance of implementing prevention and intervention strategies is emphasized to promote health and well-being, particularly among populations vulnerable to this issue.

KEYWORDS: laziness, multidimensional, prevention, procrastination, psychology.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo busca comprender las perspectivas que permitan dar respuesta a las posibles razones que desencadenan malestar en el sujeto, llevándolo a postergar sus actividades. Durante la investigación se encontró que existen variables sociales que influyen en la forma en que el individuo reacciona ante sus responsabilidades; entre ellas, la estructura laboral, caracterizada por su rigidez, monotonía y exigencia, así como el sistema educativo tradicional. En este sentido, el estudio de Tice y Baumeister (1997) evidenció que, en un inicio, los estudiantes que postergaba sus tareas parecían presentar menor estrés y mejor estado de salud; sin embargo, a medida que se acercaban las fechas de entrega, manifestaban mayores niveles de estrés, afectaciones en la salud y obtenían calificaciones más bajas que sus compañeros.

Se comprende que la procrastinación hace referencia al hábito de aplazar actividades o situaciones importantes, reemplazándolas por otras más agradables para el individuo. Asimismo, emergen distintos tipos de procrastinadores, como plantea Chan (2011), quien distingue entre procrastinadores ocasionales, que postergan tareas específicas, generalmente académicas, y procrastinadores crónicos o cotidianos, quienes presentan mayores afectaciones en sus relaciones inter e intrapersonales, debido a que aplazan actividades familiares, sociales y laborales de manera constante.

La procrastinación puede entenderse también como una respuesta al estrés generado por tareas percibidas como complejas o extensas, lo que influye en los procesos de toma de decisiones. Este trabajo busca comprender las conexiones que llevan al individuo a postergar, las razones que motivan esta conducta y la manera en que los contextos académicos y laborales influyen en dichas decisiones. Desde esta perspectiva, se reconoce que el sujeto no es un ente aislado, sino un ser social cuya conducta está mediada por su entorno.

Finalmente, los objetivos específicos se centran en analizar, a partir de la revisión documental, los efectos de la procrastinación y explorar distintas líneas epistemológicas de la psicología, con el fin de comprender cómo este comportamiento incide en el bienestar emocional y el desempeño personal, desde un enfoque constructivista y apoyado en el análisis de datos.

HALLAZGOS O RESULTADOS

Se realizó una recopilación de datos mediante una matriz de vaciado, la cual permitió identificar el impacto de la procrastinación como problemática relevante, evidenciando que puede constituirse en un asunto de salud pública. Esto se debe a que, al procrastinar, las personas experimentan incrementos en los niveles de estrés y otras afectaciones que pueden incidir negativamente en su bienestar físico y mental.

Para el análisis, se adoptó el paradigma constructivista, el cual permitió cotejar la información desde distintas perspectivas. Según Flores (2004), este enfoque no busca controlar, predecir o transformar la realidad, sino reconstruirla a partir de la interpretación subjetiva de los individuos. A partir de este enfoque, se analizaron 36 documentos: 17 centrados exclusivamente en la procrastinación y 19 que abordan sus efectos en relación con la psicología.

Los documentos revisados emplean diversos métodos, como la Escala de Procrastinación Académica (Busko, 1998; Álvarez, 2010) y encuestas dirigidas a identificar características de los participantes. En este contexto, Garzón (2017) propone estrategias como el establecimiento de rutinas y calendarios, la exposición gradual a tareas evitadas y la definición de metas diarias, enmarcadas en enfoques conductuales y cognitivo-conductuales orientados a reducir la procrastinación.

CONCLUSIONES

Se logró concluir que la procrastinación es un aspecto que no puede ser reducido a un acto de pereza, es una problemática de salud pública que puede desencadenar distintas problemáticas en las personas de forma multidimensional, a tal punto de aumentar la ansiedad y estrés. Al analizar las distintas líneas conceptuales que hablan de la procrastinación se puede concluir quienes y que han abordado de ello, pues, hay estudios que la mencionan de forma muy amplia, como un acto que retrasa el control de las tareas, sin embargo, hay documentos más integradores que hacen mención de cómo la procrastinación afecta también la psicología de las personas y las hacen enfermar físicamente.

Es por ello que se hace necesario implementar estrategias de prevención ante la procrastinación, que promuevan la autorregulación emocional, la gestión del tiempo y la comprensión psicológica del sujeto, haciendo la invitación a no descuidar lo mínimo, para que no afecte a las personas en sus dimensiones complejas, que no se reduzca a un acto de aplazar la tarea, sino que se comprenda como la prevención en nuestra integridad multidimensional.



REFERENCIAS

- Bateson, GBateson, G. (1998). *Pasos hacia una ecología de la mente* (R. Alcalde, Trad.). Carlos Lohlé / Lumen. (Obra original publicada en 1972)
- Chan, L. A. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Temática Psicológica*, 7(1), 53–62.
- Cuenca Cabeza, M. (2004). *Pedagogía del ocio: Modelos y propuestas*. Universidad de Deusto.
- Garzón Umerenkova, A., & Gil Flores, J. (2017). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria.
- Madrid, A. P. (2025, abril 1). *Qué es procrastinar y cómo dejar de hacerlo*. Aesthesis Psicólogos Madrid. <https://www.psicologosmadridcapital.com/blog/que-es-procrastinar-y-como-dejar-de-hacerlo>
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454–458.