

PROCRASTINACIÓN Y ATENCIÓN EN EL APRENDIZAJE AUTORREGULADO

23
JUEVES

DE JUNIO DEL 2022

Dra. Angélica Riveros Rosas

Investigadora FCA

Facultad de Contaduría y Administración - UNAM



[/FCAUNAMOFICIAL](#)

WWW.FCA.UNAM.MX

<https://suayedfca.unam.mx>

Introducción

La procrastinación, entendida como la demora *intencional* de actividades planificadas, aun cuando pueda llevar a un mal resultado (Steel, 2007), ha sido tema de estudio por consecuencias como: deterioro del desempeño, daño al estado de ánimo, o vulnerabilidad social y económica. La demora de decisiones para iniciar y sostener acciones relativas a formación, prevención, ahorro e inversión, entre otras, llevan, a quienes se reconocen como procrastinadores, a lamentar esta demora (Tibbett y Ferrari, 2019).

Si bien se ha descrito un sentido positivo del término, por ejemplo, de los beneficios de la espera de información para una mejor toma de decisiones (Steel, 2007), ésta podría reconocerse mejor con términos como *prudencia*, *postergación* o demora estratégica. En este caso se da prioridad a unas tareas sobre otras por razones lógicas, o bien *decidiendo no decidir* hasta contar con más información, de manera que no toda postergación es procrastinación (Behnagh y Ferrari, 2022; Díaz-Morales, 2019). En la literatura de investigación domina el sentido negativo tanto por conductas como distracción y poca dedicación a actividades, como por las creencias disfuncionales que las fundamentan y se consolidan al procrastinar (por ejemplo, sobre la propia incapacidad, o sobre la dependencia de otras personas *más capaces*). Las propuestas que permiten entender un comportamiento reconocible como contraproducente han tenido dos atribuciones principales, las propias del individuo y las relacionadas con la actividad procrastinada.

Explicaciones sobre la procrastinación

Entre las primeras están las que consideran que se trata de un estilo relativamente estable en personas que responden a situaciones que se perciben amenazantes. Como el caso del miedo a fallar, motivación que busca evitar situaciones desafiantes o que implican una posible evaluación adversa del desempeño y llevan a procrastinar. En el caso de estudiantes universitarios, este miedo se relaciona con la capacidad percibida (autoeficacia) y el aprecio de sí mismos (auto estima). Se involucran menos en actividades en las que les parece que

tendrán un mal resultado y que podrían hacerlos pensar que *son* en su totalidad *defectuosos, avergonzantes irrelevantes o decepcionantes* como individuos (Zarrin, Gracia y Paixão, 2020). La desaprobación social, también representa amenaza, especialmente ante pares que buscan metas sociales como *pasarla bien o ser amenos* y que se relaciona con la intención de ser una persona agradable y apreciada (Ferrari, Keane, Wolfe y Beck, 1998, Franz, 2020). En este último caso también se ha propuesto el *miedo a quedar fuera* (fear of missing out, FoMO), descrito como una forma de aprensión por no disfrutar experiencias al estar ausentes y que lleva a buscar constantemente actualizarse en redes sociales. Si bien algunos estudios coinciden en señalar el daño del uso pernicioso de las redes, especialmente en estudiantes, ésta persiste como línea de estudio relativamente reciente (Behnagh & Ferrari, 2022).

Entre las actividades que motivan a la procrastinación de manera reiterada están las actividades *aburridas y frustrantes*. Se han descrito diversas características del aburrimiento como la percepción de lentitud en el tiempo, monotonía o la ausencia de entusiasmo. En el caso de las frustrantes, hay una interacción con características personales como la incapacidad de tolerar incomodidad, emociones desagradables y sobre merecimiento (la noción de merecer más de lo que está recibiendo o se le ofrece). La combinación de aburrimiento y baja tolerancia a la frustración hacen de la procrastinación una forma de evitación que favorece resultados académicos por debajo de la capacidad, exigencias acerca de que los materiales o las clases deben ser *entretenidas* o que *merecen* que las condiciones de la clase se ajusten a sus necesidades personales (como fechas de entregas y exámenes), también genera malestar emocional importante, especialmente entre estudiantes perfeccionistas y los que se consideran *clientes* de la universidad, entre otras: ira, ansiedad, tristeza y culpa (Behnagh y Ferrari, 2022; McLellan y Jackson, 2017).

Procrastinación y autorregulación

En la interacción entre las características de la tarea y las características de la persona destaca la autorregulación o capacidad de controlar sus acciones, especialmente las que implican un esfuerzo intencional y la demora de la obtención inmediata de gratificación, placer o alivio. Esta capacidad está involucrada en comportamientos de autocuidado como realizar ejercicio, seguir un plan de alimentación y obtener resultados satisfactorios por su esfuerzo (Franz, 2020). En el caso de estudiantes universitarios puede haber poca autorregulación de su capacidad para permanecer en una actividad si es poco estimulante, como estudiar para un examen, o bien, alivio en la distracción de lo desagradable o frustrante de dicha actividad, por ejemplo, del aburrimiento que provoca o el desagrado de *no entender algo*. A menudo, los déficits en autorregulación se fortalecen por nociones como *yo trabajo mejor bajo presión*, no porque realmente obtengan un beneficio al contar con menos tiempo para el desarrollo de la actividad, sino porque limitan el tiempo de permanencia en una situación desagradable, a menudo consolidando su aparente incapacidad para tolerarlas o completarlas. En general, quienes se ven más afectados suelen mostrar expectativas más bajas sobre su desempeño, su competencia y también recibir menos retroalimentación de sus profesores (Klassen, 2008).

La tendencia a elegir actividades que dan comodidad limita seriamente la capacidad de adaptarse a exigencias académicas y laborales y puede restringir de manera progresiva, sus opciones para procurar lo que le parece *seguro o cómodo*. Implica también entonces la renuncia a sus aspiraciones y a su desarrollo personal y profesional. A menudo esto ocurre de manera no intencional, y se ha propuesto que la brecha entre lo planeado y lo ejecutado es lo que genera consecuencias lesivas en la formación, al afectar calificaciones, promedios finales, etc. Esta explicación hace énfasis en la falta de planeación, en vez de atribuirla al tiempo invertido en la actividad o el momento de iniciarla. Podría dedicarse intencionalmente menos tiempo a actividades por razones estratégicas, en ese sentido resalta el papel de la autorregulación para mantener hábitos o adherirse a lo planeado

(Franz, 2020). La propuesta tiene sentido ya que, de entre los predictores de la procrastinación, la capacidad de autorregularse destaca de modo crítico, especialmente entre quienes dicen verse gravemente afectados. A su vez, la capacidad de autorregularse se relaciona con características como auto estima y autoeficacia (Klassen, Krawchuk y Tajani, 2008).

Otros estudios sobre procrastinación y autorregulación señalan que ésta última se asocia con características personales. Además de la autoeficacia y la autoestima, con la responsabilidad (Zarrin, *et al.*, 2020). La responsabilidad implica estilos de interpretación de los resultados obtenidos como atribuibles más al esfuerzo y capacidades propias, que, a otros aspectos del entorno como el docente, la actividad misma o los pares. También requiere que el individuo tenga clara la importancia personal de alcanzar una meta, de manera que progresivamente mejora su capacidad para permanecer en una situación incómoda o que genera malestar, como el aburrimiento o el temor a decepcionar, en aras de lograr lo propuesto. También incluye buscar entender algo, aunque preguntar pueda parecer criticable ante un grupo, buscar al docente para corregir un avance antes de continuar en su empeño, someter a prueba su conocimiento para un examen en grupos de estudio, entre otras acciones. En ese sentido la responsabilidad acompaña estilos de interpretación del entorno más proactivos o dirigidos tomar decisiones y resolver problemas, en lugar de los evitativos (distracción) o de victimización ("es culpa del profesor, de la carrera, de pares", etcétera, que le distraen de lo que necesitan hacer).

Procrastinación y distracción

La distracción suele estar involucrada en la procrastinación, entre estudiantes de la Facultad de Contaduría y Administración, ésta fue el predictor más importante junto con la intolerancia a la frustración (Riveros, Rubio y Candelario, 2015). Más específicamente, la incapacidad de regular la distracción parece el principal reto, especialmente ante la diversidad de opciones que ofrecen la tecnología y el lugar en que estén. En cuanto al

contexto en que ocurre, su frecuencia es mucho mayor en las tareas académicas que se realizan en casa o *para entregar* (Brady, Kim y Cutshall, 2021) afectando especialmente al aprendizaje auto regulado. Éste entraña los esfuerzos para regular su aprendizaje a partir de estrategias que incluyen características personales (auto eficacia, motivación, capacidad de planeación, de identificar opciones; su conducta (permanecer en la tarea, elaborar notas, etc.) y su ambiente (el lugar en que ocurre el aprendizaje) (Zimmerman y Martinez-Pons, 1990).

Particularmente, en los sistemas abiertos y a distancia los tres elementos de la autorregulación plantean retos adicionales. La principal carga de las actividades académicas ocurre fuera de un aula y compite con otras responsabilidades como las laborales o familiares, que demandan otras conductas a menudo incompatibles. En este contexto, las características personales, las estrategias y su ejecución en los primeros acercamientos a estas formas de aprendizaje pueden estar poco desarrolladas y ser limitadas. A menudo, la distracción ocurre también por cumplir otras responsabilidades, que no requieren atención inmediata (o estarían en el supuesto de demora estratégica). Así pueden proveer cierto alivio al malestar por haberse distraído *perdiendo el tiempo en lugar de hacer algo útil*. En cualquier caso, no dejan de acompañarse de malestar y preservar la sensación de *pendiente*, de un resultado no alcanzado.

Las actividades que más se posponen son: escribir, estudiar, leer e investigar, en orden de importancia (Klassen, *et al.*, 2008). La primera es la que más interfiere con el logro *rápido* de resultados y tiene sentido también como actividad amenazante. Sin embargo, en estudiantes de educación a distancia se ha identificado la necesidad de manejar de manera breve y rápida, las actividades académicas susceptibles a procrastinar (Khan, Schommer-Aikins y Saeed, 2021). Es decir, hay una búsqueda de soluciones prontas que les permitan establecer pautas de acción eficientes para *quitarse un pendiente de encima*. Así, aceptan rápidamente las propuestas que se les brindan y muestran resistencia a modificarlas. Lo anterior limita la búsqueda de alternativas y el análisis crítico de la información. También

pueden resentir a profesores que les exijan este tipo de esfuerzos, que incluyan escribir e investigar.

Actividades y activación

También se identifican diversos tipos de distractores, relativos a aburrimiento, incapacidad, preferencia por otras actividades o fisiológicos como cansancio o sueño (Brady, *et al.*, 2021). Éstos se presentan más ante situaciones distractoras muy relevantes (generan emociones intensas), complejidad de la actividad y desagrado por ella, lo que frecuentemente se reconoce como "desgano" para llevarla a cabo. La distracción puede parecer estratégica *ahora que tenga ganas*, pero a menudo éstas llegan por aplazarla al límite y favorece la idea de trabajar "mejor bajo presión". Perseverar en obtener un resultado o distraerse plantea el problema de tomar una decisión sin considerar la capacidad y los recursos con que se cuenta (sin alternativas estratégicas de demora y organización), lo cual aumenta el riesgo de intensificar la práctica de posponer. A principios del siglo veinte, Yerkes y Dodson propusieron que la relación entre la activación cognitiva y fisiológica (*estar alerta*) y el desempeño ocurre en forma de U invertida (Yoon, 2013). En la ordenada estaría el desempeño y en la abscisa la activación. En los extremos de la U, de menor y mayor activación (entre estar letárgico o con *flojera* y muy agitado) ocurre el peor desempeño, mientras que una activación intermedia (estar alertas y despiertos) tendría el mejor, en la parte central de la U.

Desde esta propuesta original se ha hecho investigación sobre el papel de la complejidad de la tarea en esta relación. La curva es más angosta para tareas más complejas y más ancha (y cargada hacia la agitación) en tareas más sencillas (Sörensen, Slagter, Scholte y Bohte, 2020). Al examinar el papel del ambiente en actividades de oficina, los ambientes con poca privacidad o ruidosos permiten el desarrollo de tareas sencillas, pero en las complejas se requiere privacidad y silencio (Yoon, 2013). Así, las complejas requieren condiciones personales y ambientales para un nivel óptimo de activación y su duración es limitada,

mientras que en las sencillas el desempeño puede ser óptimo, aunque el lugar sea relativamente poco propicio y haya cierta agitación o pereza (véase la Figura 1).

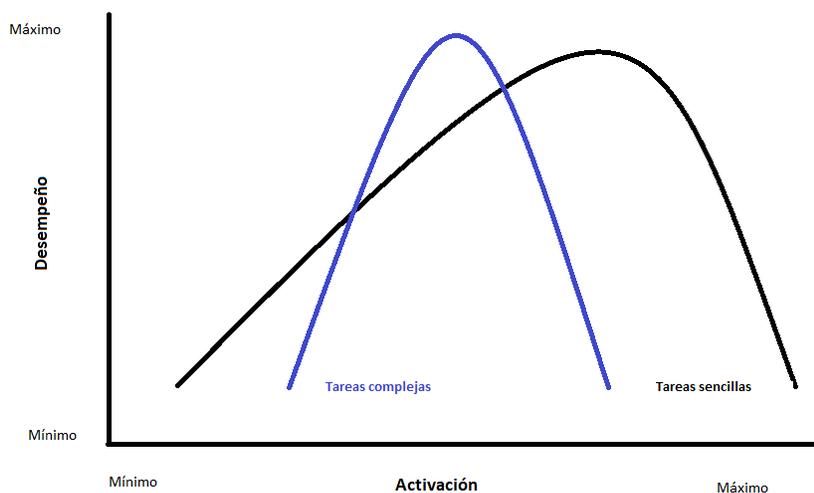


Figura 1. Esquema de la ley de Yerkes y Dodson. Adaptado de “Performance of office workers under office sounds and various enclosure conditions in open workplaces” de Yoon, H. 2013, *Architectural research*, 15(1), 9-15.

El aprovechamiento representado por esta curva permite un mejor ajuste entre el nivel de activación del individuo y el tipo de actividad que se desempeña. Si se está poco alerta o agitado, insistir en tratar de llevar a cabo una actividad compleja tomará más tiempo y puede generar errores o llevar a un mal resultado. Si se está poco alerta tiene más sentido realizar actividades más sencillas que permitan avanzar hacia una mejor activación para tareas más complejas y delicadas. En contraste, si estamos en activación excesiva (agitación) las actividades más sencillas y rutinarias pueden tener un resultado razonable, y a la vez, permitir modular dicha agitación. Si ésta persiste o es excesiva, será necesario ocupar estrategias dirigidas específicamente a relajarse, como la respiración diafragmática, la relajación muscular progresiva profunda, algunos ejercicios como yoga o Tai-Chi y prácticas como la meditación, sirven a este propósito y actualmente son más accesibles en aplicaciones y tutoriales disponibles en la red.

Las decisiones en la procrastinación

En la procrastinación, tomar decisiones es un aspecto medular (Tibbett y Ferrari, 2019) pues dedicar tiempo a las tareas menos importantes iría en detrimento de las que, aunque importantes, no se desea iniciar aún (Klassen, *et al.*, 2008) y la carga del *pendiente* permanece. Si bien realizar otra actividad proporciona alivio al malestar de *no llevar a cabo una tarea no deseada*, también resulta emocionalmente pesada y perjudica la capacidad de descanso y recuperación. Las actividades que interfieren empiezan a identificarse como *pretextos*, afectan la interacción en clase y en equipos de trabajo, limitan el apoyo social académico y consolidan nociones de incapacidad. En estudiantes acostumbrados a *trabajar bajo presión* y deshacerse de los pendientes *rápido*, resulta desconcertante que la estrategia que funcionó bien en su vida estudiantil (por ejemplo, en el bachillerato) empieza a dar resultados decepcionantes en su desempeño académico. En el malestar emocional relativo a la universidad uno de los detonadores es la desconfianza sobre su propia capacidad y talento, a menudo a partir de dicha falla.

El manejo de la procrastinación

Durante el periodo de confinamiento sanitario, 2020-2021, la procrastinación fue un problema común. Entre las estrategias que los alumnos de la FCA refieren como útiles destacan:

- Dejar el celular en otra habitación.
- Resistir el impulso de distraerse hasta haber completado algo.
- Hacer grupos de estudio donde realmente primero se estudie y luego se distraigan.
- Buscar otro lugar para estudiar (menos frío, caluroso o ruidoso).
- Abrir las bocinas de las computadoras para que noten en casa que sí está tomando una clase o recibiendo una asesoría.
- Cuidar la alimentación, el ejercicio y el sueño.

- Planear "qué debo haber completado para poder realizar otras actividades agradables y disfrutarlas" (fin de semana, sociales o de distracción al final del día).
- Hacer las cosas sin pensar si se tienen ganas o no, "qué sí puedo hacer ahorita".
- Tomar notas aun estando aburrido(a) o cansado(a), ayudan a mantener la atención y es posible revisarlas después, tomar pequeños descansos y cumplirlos, hacer otra cosa más sencilla (especialmente importante cuando consideran que el descanso es un "premio" por "terminar" los pendientes).

Los profesores a menudo son los receptores de los primeros acercamientos a la preocupación de los estudiantes sobre su desempeño, y podemos apoyarlos en esta situación, que no necesariamente ocurre en estudiantes con bajo rendimiento. Podemos preguntarles sobre problemas de procrastinación y ayudarlos a identificar temas como miedo a fallar o poca autorregulación y facilitar el desarrollo de estrategias apropiadas a su situación. Se les puede ayudar a clarificar las actividades que se esperan en el curso fragmentándolas en pequeñas entregas, para recibir retroalimentación oportuna, por ejemplo, con vistas a un trabajo final. Por ejemplo, en el caso del miedo a fallar, podría servirle saber qué ha hecho bien y por qué está bien hecho, qué denota de su capacidad y por qué es apreciable. Permite al estudiante confiar un poco más en que su esfuerzo vale la pena y no pasa desapercibido y recordarles que equivocarse es parte de todo proceso de aprendizaje.

En el caso de dificultades de autorregulación, se les puede ayudar a establecer un plan *viable* desde su desempeño actual y comprometerse a seguirlo, pueden servir las siguientes pautas generales:

En un buen día ...

- ¿cuánto le habrías dedicado diario a esta actividad?,

-
- *¿qué actividades requiere? (por ejemplo, escribir requiere seleccionar material, leerlo, analizarlo, organizarlo en temas y empezar a escribir),*
 - *¿con qué condiciones cuentas (activación, redes de apoyo)?,*
 - *¿qué actividad agradable podrías hacer después (no antes) de llevar a cabo tu plan?,*
 - *¿cómo te sentirías si lo logras? (anticipar un estado agradable al esfuerzo),*
 - *¿qué te puede ayudar si no tienes ganas? (generar alternativas).*

La expresión de confianza del profesor es también un vínculo social y a menudo más poderoso que el de los pares o la familia en términos de su influencia en actividades académicas. En contraste, las expresiones de rechazo, especialmente las dirigidas a la persona (a su ser), como las que aluden a incapacidad, mediocridad, ingenuidad, o negación al éxito; además de hacer aversiva la relación con el profesor (favorece evitación y victimización), pueden ser el impulso necesario para el abandono, no solo de una materia, sino de la profesión u otras aspiraciones personales.

La retroalimentación sobre el desempeño ya sea como calificación formal o como comentario, en ocasiones será distinta al halago, pero no deja de ser reconocimiento sobre lo que no se cumplió o no se elaboró apropiadamente. La retroalimentación descriptiva, aunque a veces puede generar emociones negativas (Lipnevich, Murano, Krannich y Goetz, 2021), no se generaliza a *la persona* como una falla, sino como una expectativa de lo que se espera mejorar a futuro, pero siempre reconociendo los avances. También es importante que la retroalimentación sea lo más expedita posible y que ésta se realice con cuidado (irónicamente, sin procrastinarla).

Referencias

Behnagh, R.F., & Ferrari, J. R. (2022). Exploring 40 years on affective correlates to procrastination: a literature review of situational and dispositional types. *Current Psychology*, 1-15.

Brady, A. C., Kim, Y. E., & Cutshall, J. (2021). The what, why, and how of distractions from a self-regulated learning perspective. *Journal of College Reading and Learning*, 51(2), 153-172.

Díaz-Morales, J. (2019). Procrastinación: una revisión de su medida y sus correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(51), 43-60.

Ferrari, J. R., Keane, S. M., Wolfe, R. N., & Beck, B. L. (1998). The antecedents and consequences of academic excuse-making: Examining individual differences in procrastination. *Research in higher education*, 39(2), 199-215.

Franz, I. (2020). Unintentional procrastination, self control, and academic achievements. *Education Economics*, 28(5), 508-525.

Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 915-931.

Khan, I., Schommer-Aikins, M., & Saeed, N. (2021). Cognitive Flexibility, Procrastination, and Need for Closure Predict Online Self-Directed Learning Among Pakistani Virtual University Students. *International Journal of Distance Education and E-Learning*, 6(2), 31-41.

Lipnevich, A. A., Murano, D., Krannich, M., & Goetz, T. (2021). Should I grade or should I comment: Links among feedback, emotions, and performance. *Learning and Individual Differences*, 89, 102020.

McLellan, C. K., & Jackson, D. L. (2017). Personality, self-regulated learning, and academic entitlement. *Social Psychology of Education, 20*(1), 159-178.

Riveros, A., Rubio, T., & Candelario, J. (2015). *Características iniciales en estudiantes relativas al emprendimiento y desarrollo en organizaciones: Un estudio con enfoque de género*. XX Congreso Internacional de Contaduría Administración e Informática, CDMX, FCA.

Sörensen, L. K. A., Slagter, H. A., Scholte, H. S., & Bohte, S. (2020, October). Sensory complexity and global gain in a DCNN codetermine optimal arousal state. In *NeurIPS 2020 Workshop SVRHM*.

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin, 133*(1), 65.

Tibbett, T. P., & Ferrari, J. R. (2019). Return to the origin: what creates a procrastination identity?. *Current Issues in Personality Psychology, 7*(1), 1-7.

Yoon, H. (2013). Performance of office workers under office sounds and various enclosure conditions in open workplaces. *Architectural research, 15*(1), 9-15.

Zarrin, S. A., Gracia, E., & Paixão, M. P. (2020). Prediction of academic procrastination by fear of failure and self-regulation. *Educational Sciences: Theory & Practice, 20*(3), 34-43.

Zimmerman, B.J. & Martínez-Pons, M. (1990). Student differences in self-regulated learning: relating grade, sex, and giftedness to self-efficacy and strategy use. *Journal of Educational Psychology, 82*(1), 51-59.

Recursos disponibles

Información:

Manchado Porras, M., & Hervías Ortega, F. (2021). Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Interdisciplinaria*, 38(2), 242-258.

Ramos-Galarza, C., Jadán-Guerrero, J., Paredes-Núñez, L., Bolaños-Pasquel, M., & Gómez-García, A. (2017). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Estudios Pedagógicos (Valdivia)*, 43(3), 275-289.

Procrastinar no es un asunto de holgazanería, sino de manejo de las emociones. Disponible en: <https://www.nytimes.com/es/2019/03/26/espanol/como-evitar-la-procrastinacion.html>

Urban, T. (2016). Inside the mind of a master procrastinator (subtitulado). *TED talk*. Disponible en: <https://youtu.be/arj7oStGLkU>

Reynoso, M. (2014). Un cerebro atento es un cerebro feliz. *TEDx Mar del Plata*. Disponible en: https://youtu.be/nl_owrxLoOQ

Estrategias:

Cataño, L. (2020). *Taller FOCAD: Procrastinación y técnicas de manejo del tiempo*. Universidad Nacional de Colombia. Disponible en: https://youtu.be/qjy_vAMY8Is

Meditación para principiantes (2020). Curiosa Mente. Disponible en: <https://youtu.be/3oCC4NDgYrY>

Puddicombe, A. (2021). *Guía Headspace para la meditación*. Netflix.

Sánchez-Sosa, J. (2021). *Guía de relajación muscular progresiva* (audio, recurso 27).
Disponible en <http://www.healthnet.unam.mx/afeipal/index.html>