

LA PROCRASTINACION EN LA FORMACION DE LOS ESTUDIANTES DE SOCIOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD JUAREZ AUTONOMA DE TABASCO

DOI: <https://doi.org/10.19136/es.v12n34.6412>

* Angel Manuel Ovando Leyva

** Margarita Rodríguez Falcón

* Egresado de Licenciatura en Sociología, de la División Académica de Ciencias Sociales y Humanidades de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco.
ovandoleyvaagel@gmail.com

** Profesora Investigadora de la División Académica de Ciencias Sociales y Humanidades de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco.
ghv1299@hotmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2140-6515>

Artículo Recibido: 14 de agosto 2024. Aceptado: 16 de octubre 2024.

RESUMEN. Este artículo versa sobre el fenómeno que lleva a postergar, aplazar o dejar las cosas para después, hoy en día llamamos a esta acción procrastinación. Daremos cuenta del problema que conlleva este en la vida actual, sin soslayar que este hecho social ha existido a lo largo de nuestra historia como seres humanos y ha evolucionado. Nos atrevemos a decir que es parte inalienable de algunas personas y que en cierto momento todos lo han experimentado. Ahora bien, nuestro objetivo es dar cuenta de cómo la procrastinación afecta a los alumnos de sociología de la División Académica de Ciencias Sociales y Humanidades. Para lograr dicho objetivo nos apoyamos en la metodología mixta porque nos permite llegar a nuestros sujetos de estudio con mayor celeridad y precisión, pues empleamos tanto el análisis cualitativo como cuantitativo, aclaramos que privilegiamos como técnica el cuestionario a través de la plataforma de Google. Posterior al análisis de las preguntas planteadas procedimos a dar cuenta en la conclusión que la procrastinación es quizá uno de los males con mayor auge en la actualidad.

PALABRAS CLAVE: aplazamiento; productividad; estudiantes universitarios; autocontrol; autosabotaje.

POLITICAL CULTURE IN MEXICO: AN ANALYSIS THROUGH THEORETICAL AXES

ABSTRACT. This article is about the phenomenon that leads us to postpone, postpone or leave things for later, today we call this action procrastination. We will take into account the problem that this entails in today's life, without ignoring that this social fact has existed throughout our history as human beings and

has evolved. We dare to say that it is an inalienable part of some people and that at some point we have all experienced it. Now, our objective is to explain how procrastination affects sociology students in the Academic Division of Social Sciences and Humanities. To achieve this objective, we rely on the mixed methodology because it allows us to reach our study subjects with greater speed and precision, since we use both qualitative and quantitative analysis. We clarify that we privilege the questionnaire as a technique through the Google platform. After analyzing the questions posed, we proceeded to conclude that procrastination is perhaps one of the most prevalent evils today.

KEYWORDS: procrastination; productivity; college students; self-control; self-sabotage.

INTRODUCCIÓN

La procrastinación, a pesar de no ser un tema nuevo, aún sigue existiendo incertidumbre y desconocimiento de sus causas y consecuencias. Podemos definir a este fenómeno como el acto de posponer o postergar una tarea o actividad, aun siendo conscientes de las posibles consecuencias negativas que esta acción pueda tener, paradójicamente se continúa ignorando. La procrastinación es un comportamiento que implica retrasar una actividad que se debería de realizar en tiempo y forma, sustituyéndola por otra menos prioritaria o complicada, donde a menudo se puede obtener una satisfacción a corto plazo que en nada estaría asociada con la tarea programada y considerada como prioritaria.

Son varias las razones por las cuales se puede llegar a procrastinar, en el caso que nos ocupa hablaremos de las tareas o actividades que los estudiantes deberían realizar. Las razones sobran, entre estas enlistamos la falta de motivación, la ansiedad, el estrés, la búsqueda de satisfacción inmediata o el miedo al fracaso entre otros factores. Y aunque en realidad todos procrastinan en algún momento de sus vidas, cuando se torna muy recurrente o habitual puede ocasionar efectos negativos en la productividad de la persona, en el rendimiento académico, en el ámbito laboral y en la salud mental entre otros casos.

Este fenómeno suele ser común entre los universitarios debido a una combinación de factores, donde se puede manifestar la falta de habilidades de gestión del tiempo,

la presión académica, la búsqueda de gratificación instantánea y/o la percepción subjetiva de la tarea como abrumadora o desagradable, factores sociológicos como la influencia del entorno social y las expectativas culturales, también desempeñan un papel importante en la procrastinación estudiantil.

En el caso de la comunidad de estudiantes universitarios de la licenciatura en sociología se puede hacer notorio por ejemplo en los periodos de exámenes o bien en la realización de trabajos académicos los cuales realizan hasta el último minuto. Algunos estudiantes han referido sentir culpa, estrés o ansiedad como consecuencia de haber procrastinado, lo que puede ocasionar el menoscabo de su bienestar emocional e incidir en su rendimiento académico a corto y largo plazo.

Consideramos por tanto, que este problema es muy relevante a la luz de esta nueva era del ciberespacio, de la redes sociales, de la inteligencia artificial, por tanto, el abordaje y/o estudio puede ser desde diversos campos del saber, para efectos de este artículo, lo analizaremos a

la luz de la sociología debido a su conexión con las dinámicas sociales, (desarrollo y evolución de la sociedad) normas culturales y estructuras institucionales que influyen en el comportamiento individual y colectivo.

La procrastinación en estudiantes universitarios es un fenómeno que va más allá de la esfera individual y que está intrínsecamente ligado a factores sociales. Desde una perspectiva sociológica se puede explorar la interconexión entre las estructuras sociales, la cultura académica y el comportamiento procrastinador. Además, este campo del saber nos permite entrar en contacto con la realidad a través de diferentes metodologías que nos acercan lo más posible al sentir de los sujetos de estudio. De esta manera, consideramos en este artículo iniciar dando cuenta de los orígenes e implicaciones del tema que nos ocupa, posteriormente conocer de algunos factores que contribuyen a esta, y la parte más toral en todo trabajo de investigación, la interpretación de las respuestas dada por los informantes y así estar en condiciones de emitir una conclusión y/o propuestas.

Expuesto lo anterior, estaríamos en condiciones de empezar a deshilar este fenómeno que hoy en día se está transformando en una cultura que en nada favorece a la comunidad universitaria.

CONOCIENDO LOS ORÍGENES E IMPLICACIONES DEL CONCEPTO PROCRASTINACIÓN.

El tiempo es sin duda un bien no renovable y hay que saber emplearlo, pero no siempre se enseña a valorarlo y apreciarlo, en este siglo XXI la mayoría de las personas viven en una época donde están presos de diferentes emociones que los puedan llevar a una sensación de estrés causado por diversos factores que pueden ponerlos en una zona de confort.

Pero para comprender estos escenarios actuales, es en la historia donde buscaremos algunas de las respuestas. Así y para comenzar el recorrido teórico sobre los orígenes de la procrastinación citaremos a uno de los estudiosos de este tema, nos referimos a Steel (2007) quien menciona que:

... antiguamente, se referían a la procrastinación como el comportamiento de postergar

tareas, esta conducta era socialmente aceptada y justificada; sin embargo, comenzó a tornarse negativo en la modernidad, cuando la aplicación de técnicas productivas se convirtió en la fuente de progreso económico y financiero de la sociedad. (como se citó en Atalaya y García, 2019, PP. 364)

Tal como mencionamos en párrafos anteriores, el siglo XXI ha colocado a la sociedad ante un hecho social que tiene sus orígenes en un pasado remoto, pero sensiblemente muy presente, y es justo ante este fenómeno social que la riqueza del análisis sociológico, nos permite entender que dada la evolución de la sociedad y el crecimiento demográfico, se hizo necesario diseñar normas, reglas, leyes, códigos de conducta en aras de lograr entre otras cosas un orden, una sana convivencia y administrar las tareas productivas que habrían de dar sustento a esa sociedad dinámica. En esta sociedad organizada, dinámica y en evolución permanente y con sujetos sociales que se mueven al mismo ritmo quizás no debería haber cabida a un círculo donde las actividades se posterguen, ya que ello

afectaría de manera directa no solo a la persona, sino al resultado que de esta se espera. La productividad se ha vuelto la fuente de progreso como bien lo dice el autor Steel (2007), notándose así la verdadera cara de la procrastinación que se torna perjudicial en el momento en el que el desarrollo social depende de la productividad de las personas.

Esta última línea nos coloca en el centro del análisis del artículo, ya que es el sujeto social el objeto de este análisis y quien lleva a cabo el hecho de la procrastinación; por tanto, se debe tener más claridad en cuanto al concepto y por ende comprender sus implicaciones. Es así como nos tenemos que hundir metafóricamente hablando en las raíces de este. Para tal efecto nos iremos a la etimología de la palabra y en ese sentido compartimos la definición de Steel (la cual surge del verbo en latín *procrastināre* que significa prolongar la presentación de una tarea o actividad de manera voluntaria, igualmente surge del término en griego antiguo *akrasia*, que significa obrar en contra de nuestro juicio o dañarse a uno mismo. (como se citó en Atalaya y García, 2019).

El autor Ferrari (como se citó en Atalaya y García, 2019). menciona que, la procrastinación se traduce como posponer algo hasta mañana, y se define como “el hecho de posponer la culminación de una tarea que usualmente resulta en un estado de insatisfacción o malestar subjetivo”. Desde hace mucho tiempo atrás as sociedades antiguas, como la egipcia, presentaban problemáticas relacionadas con la procrastinación, pues se tomaba como una actitud poco productiva para su sociedad, Steel (como se citó en Atalaya y García, 2019) refiere que en el año 3000 antes de Cristo, los egipcios utilizaron el término procrastinación para referirse a la “costumbre de evitar el trabajo y al estado de pereza de una persona ante una actividad necesaria para subsistir” Este problema planteado por los egipcios es algo que aún se presenta en la sociedad actual, mayormente en los jóvenes de entre 14 y 25 años de edad, pues se llega a ese punto de evitar actividades necesarias para la subsistencia, lo cual podemos atribuir, desde la sociedad contemporánea a esa cultura del clic, es decir, las plataformas donde se alojan diversas redes sociales como Facebook, Instagram y TikTok por mencionar algunas,

las cuales generan este estado de satisfacción inmediata entre este grupo de jóvenes. La sociedad de este siglo está inmersa en un mar de distracciones que abren la posibilidad de fomentar la procrastinación, lo cual incentiva que se deje a un lado las actividades que podríamos llamarlas prioritarias por realizar.

La procrastinación surge primeramente cuando las personas premian más a los beneficios satisfactorios a corto plazo, como por ejemplo dormir, comer, platicar, jugar, ver televisión, o en los casos más actuales ver videos de entretenimiento en el celular, la computadora, tabletas y demás equipos eléctricos, cuando esto sucede con frecuencia se acostumbra al cerebro y al cuerpo a obtener satisfacción de manera inmediata, tal es así, que cuando se presenta una actividad donde se tiene que dedicar más tiempo para obtener un beneficio, el cerebro genera un estado de incomodidad al no lograr la satisfacción inmediata al que está acostumbrado, y es justamente en ese momento donde se presenta la procrastinación, complementando este argumento:

... Senecal y Guay (como se citó en Quant y Sánchez, 2012,) afirman que la evitación frente a la realización de una actividad se presenta debido a que esta se percibe como poco placentera frente a una serie de actividades que pueden generar mayores niveles de satisfacción, lo que implica un conflicto para la persona entre lo que debería hacer y lo que quiere hacer. (p. 46)

A esto se le suman otros factores, como la salud emocional, condición que permite justificar a corto plazo el aplazamiento de alguna actividad y/o compromiso, desde luego, a la larga esta acción provoca una mayor tensión, estrés, depresión, e incluso no sentirse a gusto con su persona.

Steel (como se citó en Atalaya y García, 2019) plantea también que en el año de 1790 antes de Cristo, “el conocido Rey de Babilonia, Hammurabi, consideró a la procrastinación dentro de sus leyes para establecer una fecha límite en la presentación de las quejas, pues reconoció

que las demoras eran perniciosas y debían ser contrarrestadas”.

Basándonos en esta decisión del rey podemos quizás inferir ya una estrategia para frenar, moderar y corregir esa conducta de dejar de hacer las cosas y retrasarlas, lo cual puede incidir de diferentes formas en las personas.

Para continuar informándonos sobre esta palabra que podría suponer ser un neologismo, la cual tiene siglos de existir, mostraremos una evidencia más que nos lleva al año 1400 antes de Cristo, en manos de las personas que lucharon por la gestión básica del tiempo, y uno de ellos es Ronald Leprohon, un egiptólogo, quien tradujo un jeroglífico donde se menciona lo siguiente:

... Steel (como se citó en Atalaya y García, 2019) amigo, deje de posponer el trabajo y permítanos volver a casa a tiempo”, de igual manera los griegos se ocuparon de escribir sobre la procrastinación y es el poeta Hesíodico quien en el 800 antes de Cristo, escribió “no abandones la labor de hoy para

mañana ni pasado mañana, porque un trabajador lento no llena su granero, ni uno que posterga su trabajo.

De esta manera, se entiende la forma en la que las sociedades del pasado atendían a este fenómeno que ha evolucionado junto con nosotros. La procrastinación se vuelve un problema cuando comienza a afectar la productividad, es decir se disminuye el rendimiento productivo en las actividades del hogar, en la escuela, en el trabajo, ya que se arraiga en los hábitos y las personas se acostumbran a posponer y postergar las cosas.

La procrastinación no es solo cosa de ocio o de flojera, este fenómeno está muy relacionado con la salud emocional, una persona con baja autoestima tiene más probabilidad de procrastinar sus actividades y asuntos, al igual que una persona con depresión o con miedo al fracaso, según las autoras Quant y Sánchez (2012) señalan que “se ha encontrado que evidenciar comportamientos relacionados con la procrastinación está de igual manera relacionado con: una baja autoestima,

déficit en autoconfianza, déficit de auto-control, depresión, comportamientos de desorganización y en algunos casos perfeccionismo, impulsividad disfuncional y ansiedad.” (P.45). De igual manera las relaciones sociales influyen, pues si te relacionas en un entorno donde es mínimo el principio de la organización, se corre el riesgo de adoptar este comportamiento y se dificultara llevar a cabo muchas de las actividades que se pretenden realizar.

Steel (como se citó en Atalaya y García, 2019,) En el siglo XVI, la palabra procrastinación tenía una connotación distinta, ya que significaba dejar de hacer las tareas de forma voluntaria sin ser conscientes que esa dilación podría perjudicarles; mientras que, en el siglo XVII, Anthony Walker, un reverendo griego, unió los términos anteriores y aportó un concepto original sobre la procrastinación, cuya interpretación era aquello que los eruditos y fervorosos consideraban merecedor de repudio y ante lo cual había que luchar (p. 367)

Como se puede constatar, la procrastinación supone un problema social e individual para las personas, perder tiempo es de suma importancia, ya que el tiempo es una dimensión muy valiosa de la que disponen todas personas, es algo que no se puede recuperar. Por ello, desde hace ya muchos años se ha tratado de superar y atender este hecho social presente a través de la historia llamado: procrastinación, para así tener una sociedad más fructífera y personas más productivas.

En cuanto a la procrastinación en el contexto académico podemos definirla como como lo mencionan los autores Julien y Guay (como se citó en Ruiz y Cuzcano, 2017) “ una tendencia irracional a demorar el inicio y/o realización de una tarea académica” (p. 27) Esta definición contiene la esencia de lo que ya hemos planteado anteriormente, la procrastinación académica se basa en postergar actividades de índole escolar.

Uno de los gestos más típicos de un estudiante procrastinador es la enorme confianza que este tiene sobre la realización de una

actividad; lo cual se traduce en una falsa sensación de autocontrol y seguridad, posponiendo día tras día la ejecución de las actividades, la cual por exceso de confianza en su mente ya da por hecha. De igual manera mencionan que este fenómeno afecta significativamente al estudiante que se acostumbra a postergar y aplazar sus tareas y actividades académicas indefinidamente, deja de hacer sus trabajos, manifiesta poco interés por la lectura y tampoco se prepara para sus exámenes, en cambio, se deja llevar por los placeres de la diversión (Ruiz y Cuzcano, 2017).

En el mundo hay muchas personas que recurren a esta práctica, pero son los jóvenes los más propensos a caer en la procrastinación es por ello que en este artículo se presta atención en este sector la población, ya que desde la segunda mitad del siglo XX aproximadamente la atención de muchos estudios se ha enfocado en este grupo de jóvenes quienes ponen en pausa por mucho tiempo sus actividades académicas, situación que

ponen a la sociedad actual en tensión dado que serán ellos el relevo generacional.

FACTORES SOCIOLÓGICOS QUE CONTRIBUYEN A LA PROCRASTINACIÓN.

Llegamos a uno de los apartados de este artículo, donde podremos encontrar la explicación del por qué se tienden a demorar las actividades. Algunas de las explicaciones ante una conducta de postergación de actividades la encontramos en las relaciones y el entorno social.

Las relaciones sociales son las interacciones y conexiones que las personas establecen entre sí en el contexto social. Estas interacciones abarcan desde las relaciones en el ámbito familiar hasta las relaciones laborales y comunitarias. Las relaciones sociales son esenciales para la vida humana y representan un papel importante en la construcción de la identidad, la transmisión cultural y la estructuración de la sociedad en conjunto.

Las acciones, las interacciones y las presiones sociales ejercen influencia entre

los individuos e incluso pueden afectarlos, pero paradójicamente estas son características presentes muchas veces en el ámbito de las relaciones sociales. De esta manera, la presión social en conjunto con las expectativas de las personas puede incitar a la procrastinación, por ejemplo, los amigos, la familia y los compañeros de trabajo pueden crear un ambiente de ansiedad de manera voluntaria e involuntaria para ciertas personas, y esto puede llevar a que estos pospongan actividades y eviten el juicio o la desaprobación de los demás. De igual manera, el observar el comportamiento procrastinador en el entorno social puede tener un impacto significativo. Si las personas cercanas tienden a procrastinar, existe la probabilidad de que este comportamiento sea normalizado y se adopte por otros como una conducta aceptable.

En el contexto académico, la cultura universitaria puede influir en este fenómeno, esto se da debido a que las normas y expectativas de estudio, la presión por el rendimiento académico y la competencia entre pares son factores que pueden contribuir al comportamiento

procrastinador, incluso la percepción de la propia capacidad para llevar a cabo alguna actividad o tarea (autoeficacia) puede estar influenciada por las comparaciones sociales. Si alguien se equipara constantemente con otros que parecen ser más productivos, podría generar sentimientos de incompetencia y contribuir a la procrastinación.

En entornos grupales, como por ejemplo los proyectos de equipo, la procrastinación de un miembro puede afectar a todo el grupo. Por otro lado, la coordinación y la colaboración efectiva son esenciales para minimizar estos efectos. De igual manera, un entorno organizado y estructurado puede ayudar a reducir la procrastinación. La disponibilidad de recursos, la claridad en las tareas y la ausencia de distracciones pueden facilitar el enfoque de las responsabilidades y minimizar así la procrastinación.

Expuesto lo anterior consideramos pertinente leer en el siguiente apartado como los estudiantes de la licenciatura de sociología perciben la complejidad del tema que se está analizando

PERCEPCION DE LOS ESTUDIANTES DE SOCIOLOGIA RESPECTO A LA PROCRASTINACION

En esta sección se expondrán los resultados de la investigación de campo realizada y se habrá de explicar en base a la pequeña muestra estudiada (10%) entre otros ejes si los estudiantes de la licenciatura en sociología de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco son proclives a procrastinar. Se aclara que la interpretación en todo momento se trató de apegar a la realidad contada por los sujetos de estudio, por otro lado, se informa que la muestra que se presenta se realizó completamente al azar.

En cuanto a la metodología se privilegió la mixta ya que esta combina la perspectiva cuantitativa y la cualitativa en un mismo estudio. Se le dio prioridad a esta toda vez que ella nos permite realizar un análisis más detallado cuando las preguntas de investigación son complejas, o cuando el tema requiere de ambas metodologías para su entendimiento y explicación.

El análisis cualitativo en este artículo fue de utilidad para describir y profundizar en las respuestas que se obtuvieron al utilizar

como técnica de investigación las entrevistas, pues esta es útil para tener y/o conocer las opiniones, experiencias, motivaciones y valoraciones de los sujetos de estudios de primera mano. Como segunda herramienta de investigación se empleó el cuestionario, el cual consistió en una batería de preguntas con el objetivo de reunir información de los sujetos de estudio. Estos ítems se basaron en una combinación de preguntas abiertas y cerradas, utilizadas para obtener información que permitieran realizar un análisis tanto cualitativos como cuantitativos. La parte cuantitativa fue de mucha ayuda al momento de mostrar datos y porcentajes de los sujetos de estudio de la licenciatura en sociología, de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, quienes proporcionaron información respecto del tema que nos ocupa en este artículo.

En cuanto al instrumento, este se aplicó de manera presencial y por medio de la plataforma Google a dieciséis estudiantes de la licenciatura en sociología. El cuestionario se conformó de nueve preguntas, de las cuales seis fueron preguntas abiertas y tres cerradas.

A continuación, presentaremos los resultados del instrumento de investigación utilizado para la recolección de datos. En este apartado analizamos los resultados obtenidos por los sujetos de estudio en relación con el fenómeno de investigación. Iniciamos compartiendo que el rango de edad de los estudiantes obtenidos en la muestra fue de los dieciocho hasta los veinticinco años, siendo mayoría los estudiantes de veinte, veintiuno, veintidós y veintitrés años. En cuanto al sexo de nuestros sujetos de estudio tenemos que el 56.3% (nueve estudiantes) son mujeres y el 43.8% (siete estudiantes) son hombres, referente al semestre que cursaban participaron alumnos de primero, segundo, cuarto, sexto, octavo, noveno y décimo grado de la carrera de sociología. Aclaremos que un alto porcentaje de los participantes corresponden al octavo semestre. Estos primeros datos nos permitieron conocer a nuestros sujetos de estudio, siendo la edad un factor que nos permite entender su nivel de madurez desde que inician la licenciatura hasta que están por egresar. Además, saber cómo sus gustos, preferencias, habilidades y destrezas se fueron desarrollando y que tanto conocen sobre el tema que nos

ocupa y si ellos son parte de este círculo. El sexo nos permite inferir quienes tienden más a postergar las actividades, proyectos y/o planes académicos y de vida

La primera pregunta clave que se realizó en nuestro instrumento es ¿Qué sabes acerca de la procrastinación? Este cuestionamiento fue hecho sin una introducción previa al tema y su finalidad fue ver que tanto conocen sobre el fenómeno en cuestión. Los resultados obtenidos de esta pregunta fueron que nueve de los estudiantes pudieron darnos una explicación cercana a lo que se conoce como procrastinación, argumentado que es atrasar, posponer, dejar para el día siguiente, ser irresponsable y prolongar actividades y/o tareas, los siete sujetos restantes mencionaron no saber con exactitud que es la procrastinación. En esta primera pregunta notamos que aun en nuestros días y en pleno desarrollo del siglo XXI, se conoce muy poco sobre este fenómeno que esta tan presente en la vida.

La respuesta de los sujetos de estudio nos permite suponer que la procrastinación se ha normalizado, al punto de no tomarle la

importancia necesaria, aun y cuando muchas personas desconocen que es, y lo que conlleva en realidad. Mencionábamos anteriormente que la procrastinación no es simplemente tener una actitud de ocio.

Este hallazgo nos llevó a preguntar a los estudiantes si alguna vez habían procrastinado, las respuestas obtenidas quizás no fueron tan sorprendentes ya que el 98% refirió haber observado este tipo de conducta y dos no están seguros. Este dato es por demás alarmante en los escenarios universitarios, ya que se podrían cuestionar entre otros, ¿qué tipo de preparación están teniendo?, ¿cómo los ve la sociedad? Etcétera.

En el tercer apartado del cuestionario se trató de identificar cuáles eran las actividades que nuestros sujetos de estudio procrastinan con más frecuencia, diferenciando las actividades académicas de las actividades comunes como lavar ropa, barrer, salir a comprar, hacer ejercicio, etcétera; y se les solicito dos ejemplos de las últimas actividades que ellos consideraron están dentro de los ejes de la procrastinación: los resultados arrojaron que en su mayoría los sujetos de

estudio procrastinan más en las actividades académicas y cognitivas que en las actividades comunes, para ser más exactos el 99% de los participantes refieren procrastinar en actividades académicas. Es decir, los temas académicos les resultan de poco interés y lo van postergando lo más que se pueda. Es obligatorio reconocer la realidad de los estudiantes en relación con la procrastinación, realidad que en muchas ocasiones pasamos por alto desde luego no se está obviando que en épocas pasadas no se pospusieran las actividades académicas, sin embargo, hoy día hay factores como las redes sociales y demás distractores propios de la evolución de la sociedad que son mal empleadas por los estudiantes universitarios.

Para la siguiente pregunta se propuso que los participantes reflexionaran sobre sus acciones, preguntándoles en primer lugar ¿porque postergaban sus actividades? A lo que la mayoría refirió ser causa de problemas emocionales como la ansiedad, la depresión, la falta de motivación o el estrés, de igual forma se obtuvieron respuestas donde los estudiantes referían preferir hacer otras actividades más

placenteras que sus tareas y actividades escolares. En estas respuestas se pueden identificar algo de lo que realmente es la procrastinación; en muchas ocasiones no se trata solo de flojera u ocio, detrás de una persona procrastinadora (edificando a esta como aquella persona que procrastina con frecuencia) se encuentran problemas emocionales silenciosos, los cuales de igual manera la sociedad ha normalizado, y no les ha tomado la debida importancia. Como ya se mencionó este fenómeno ha evolucionado junto con la sociedad, la tecnología, el marketing y la modernidad en su máxima expresión, lo que ha contribuido a que la procrastinación también se haga más presente, pues los nuevos desarrollos tecnológicos en parte van dirigidos al entretenimiento y la reducción del trabajo manual o humano, volviéndose la sociedad más dependiente de la tecnología y facilitándoles a través de esta la obtención de placer instantáneo sin moverse del lugar donde se encuentren.

Sobre la misma línea reflexiva se preguntó a los participantes ¿Qué sienten después de haber procrastinado una actividad o tarea? Esto con la finalidad de entender la reacción que tienen nuestros sujetos de

estudio después de haber postergado una actividad y los pensamientos que esto le genera.

De esta pregunta se obtuvieron dos tipos de respuestas generales a saber: hubo alumnos que argumentaron sentir culpa, ansiedad, presión y frustración después de haber procrastinado una actividad, un segundo bloque de estudiantes comento haber sentido satisfacción y alivio. Y con justa razón, la procrastinación genera esas emociones, pues es un mecanismo de defensa ante la frustración, dando a cambio satisfacción, lo interesante del caso es que después de haber procrastinado y obtenido un poco de deleite, la frustración se manifiesta, pues no se ha resuelto el verdadero problema, y aunque se evite la frustración inconscientemente, el decidir procrastinar es una opción que se toma siendo sabedores de que no es lo correcto y de que la actividad pendiente aún está sin resolver.

La penúltima pregunta fue en el sentido de saber y/o conocer la razón por la cual procrastinar una actividad. Esta pregunta lleva la misma intención reflexiva hacia los

participantes y de la misma manera conocer a que le atribuyen el querer procrastinar.

Los resultados obtenidos dan cuenta que, en su mayoría, los participantes lo atribuyen al poco interés o falta de motivación, de igual forma mencionaron que por un sentido escaso de organización y por su cultura. La insuficiencia de interés y de motivación en los estudiantes refleja así mismo una falta de valores y principios, cuya situación se ha fortalecido con la modernidad y con los cambios actuales que se han manifestado, pues en la actualidad la globalización se ha tornado un distractor, y más de uno se encuentra desorientado en tanto a sus verdaderos objetivos de vida. Gracias a la búsqueda por la obtención de la satisfacción inmediata nace la desesperación, la ansiedad y la falta de interés sobre cosas importantes como la educación y el verdadero conocimiento. No obstante, este escenario que pareciese adverso tiene su área de oportunidad que los estudiantes deben de aprovechar, y es que todo lo tienen al alcance de un clic. El problema es que se atrevan y/o decidan enfocarse en retos, proyectos de vida, académicos, y en

ello la madurez emocional, el apoyo de su círculo primario e incluso del secundario suele ser de gran apoyo y valía.

Como última pregunta a los participantes se les cuestiono, el cómo podrían superar la procrastinación y las respuestas realmente fueron de gran valía; así tenemos que sus respuestas estuvieron relacionadas en su mayoría hacia la implementación de estrategias de organización, esto es fijar metas, aplicar la estrategia de hacer por lo menos el mínimo esfuerzo para avanzar poco a poco y así aminorar la procrastinación y ser más productivos. La segunda idea generalizada en las respuestas de los alumnos va en torno a ser más responsables y disciplinados y como última propuesta plantearon tener buena salud emocional.

Estas respuestas nos permitieron darnos cuenta de que los alumnos requieren, por un lado, una mejor organización, fortalecer y trabajar más a través de cursos, talleres con el tema de valores y principios, al igual que con el tema de la disciplina, la responsabilidad y la salud emocional. Estos tres factores son justamente de los más importantes para combatir y regular la

procrastinación, dado que la falta de estos tres elementos prioriza la existencia del fenómeno en cuestión.

CONCLUSION.

La procrastinación tiene casi los mismos años de existencia que la humanidad, este fenómeno se inclinó a una esfera negativo y perjudicial con la llegada de la industrialización, pues cuando de productividad se trata podemos tomar como antónimo la procrastinación. De igual manera, es relevante mencionar el auge que este fenómeno tiene en nuestra actualidad, junto con las nuevas tecnologías y el contenido de entretenimiento.

En cuanto a los resultados del instrumento aplicado en los estudiantes de sociología se puede concluir que la procrastinación tiene una elevada presencia en los alumnos, pues estos reconocen sus efectos y aunque no todos conozcan mucho sobre el tema, observamos que se sienten familiarizados con el fenómeno, con sus causas y sus consecuencias. Se analizó en base a sus respuestas que la procrastinación está un tanto normalizada no solo por los alumnos, sino también por la sociedad en general, recordemos que la

procrastinación no solo se presenta en áreas educativas, pues si bien es cierto que en esta área es donde más se manifiesta, no olvidemos que esta igual se presenta en contextos laborales y sociales, como el no querer realizar un trabajo, hasta evitar hablar con ciertas personas.

Otro punto importante que no debemos de olvidar es que la procrastinación en muchas de las ocasiones lleva consigo un desequilibrio emocional, pues en las respuestas obtenidas por el instrumento de investigación y por los datos recopilados de investigaciones pasadas se puede notar que este fenómeno se fortalece cuando se presenta inestabilidad emocional en la persona. El procrastinador sigue un mismo principio, el cual es evitar o cambiar sentimientos de incomodidad y frustración por satisfacción.

Recomendamos tomar en cuenta que una de las mejores maneras para evitar la procrastinación habitual es tener presente el sentido de la organización, aprender a ordenar el tiempo y el espacio, estructurar las actividades diarias, semanales e incluso mensuales, esto será de mucha ayuda pues se hará más fácil al momento

de tomar acción, de igual manera es recomendable mantener una óptima salud emocional asistiendo con los profesionales, puesto que la salud de las emociones son primordial para mantener una productividad optima en nuestras

actividades, así mismo, no perder los principios de responsabilidad y disciplina pues van de la mano con las recomendaciones anteriores y por ultimo leer trabajos como este; relacionados con el tema. Se constante.

LITERATURA CITADA.

Álvarez Blas, Ó. R., (2010). *Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal.*

Atalaya, C. y García, L. (2019). *Procrastinación: Revisión Teórica. Revista de Investigación en Psicología.*
Díaz, Juan F. (2018). *Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación.*

Quant, D. M. y Sánchez, A. (2012). *Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. Revista Vanguardista Psicológica.*

Ruiz, Cesar. y Cuzcano, Abel. (2018). *EL ESTUDIANTE PROCRASTINADOR. Dialnet-EIEstudianteProcrastinador-7145921.pdf*

Sánchez, Angélica. (2010). *Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria. Especialista en psicología de la Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Magister en Psicología Clínica.*

Vázquez, G. C. (s/f). *Publicaciones en línea SES UNAM - Seminario de Educación Superior de la UNAM. Unam.mx. Recuperado el 4 de julio de 2024, de <https://www.ses.unam.mx/publicaciones/articulos.php?proceso=visualiza&idart=1832>*