



MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA Y CONSEJERÍA FAMILIAR

Materia: Elaboración de Tesis

Alumno: Yessica Salcedo Bacigalupo

Tema: Monografía – Procrastinación en el proceso de tesis: un análisis psicológico y una reflexión desde la experiencia personal

Fecha: 14/01/2026

Lugar: Guayaquil, Ecuador

RESUMEN

La procrastinación es un comportamiento frecuente en contextos académicos y profesionales, especialmente en proyectos de larga duración como la elaboración de una tesis o monografía. Aunque suele ser asociado con la pereza o la falta de disciplina, diversas investigaciones psicológicas señalan que se trata de un fenómeno complejo relacionado con factores emocionales, cognitivos y conductuales, tales como el perfeccionismo, la ansiedad, la falta de estructura y el miedo al fracaso. En este sentido, muchas personas no dejan de trabajar por completo, sino que dirigen sus esfuerzos hacia tareas secundarias que generan una sensación inmediata de productividad posponiendo aquellas actividades que resultan más exigentes o inciertas.

La presente monografía analiza la procrastinación desde una perspectiva tanto teórica como reflexiva, integrando aportes conceptuales de la psicología, estudios académicos recientes y la experiencia personal de la autora durante su proceso de formación de posgrado. Asimismo, se examina por qué la tesis constituye un terreno particularmente propicio para este fenómeno y cómo la organización metodológica, el uso de bases de datos y la planificación estructurada pueden contribuir a disminuirlo. Finalmente se proponen estrategias prácticas orientadas a fomentar hábitos de trabajo mucho más conscientes, realistas y sostenibles.

INTRODUCCIÓN

Procrastinar, en términos sencillos, significa posponer aquello que sabemos que debemos hacer. En una primera vista podría parecer un simple problema de organización del tiempo o de falta de voluntad; sin embargo al analizarlo con mayor detenimiento, se descubre que se trata de un comportamiento mucho más profundo y humano. En lugar de descansar o no hacer nada, muchas veces la procrastinación se manifiesta de forma muy sutil: se realizan otras tareas, se atienden pendientes menos importantes o se buscan actividades que generen una gratificación inmediata, mientras el trabajo principal continúa siendo aplazado.

Este fenómeno se vuelve especialmente evidente en el ámbito académico. La elaboración de una tesis o monografía implica enfrentarse a tareas sumamente largas, poco estructuradas al momento de iniciar y demandantes a nivel intelectual y emocional. No existen resultados inmediatos, el avance suele ser bastante lento y, en muchos casos, el trabajo depende casi exclusivamente del esfuerzo personal. Esa combinación puede generar inseguridad, ansiedad o bloqueo, favoreciendo la postergación constante.

Desde mi propia experiencia he podido reconocer que la procrastinación no siempre surge por falta de capacidad o desinterés, sino por varios factores como el cansancio, las múltiples responsabilidades familiares y laborales, el perfeccionismo o el temor a no cumplir con las expectativas. En muchas ocasiones, incluso realizando otras actividades “productivas”, el sentimiento de deuda con el trabajo académico permanece de forma constante, generando estrés y culpa. Esta contradicción me llevó a reflexionar sobre la necesidad de comprender de forma más profunda mejor este comportamiento, no solo desde la teoría, sino también desde la vivencia cotidiana.

Por ello, el objetivo de esta monografía es analizar la procrastinación como un fenómeno psicológico y académico, integrando fundamentos conceptuales, evidencia investigativa y una reflexión personal sobre su impacto en el proceso de elaboración de la tesis. Asimismo, se busca identificar estrategias que permitan afrontarla de manera más consciente y organizada, reconociendo que el cambio no solo depende de la disciplina, sino también de la comprensión de nuestras propias dinámicas emocionales.

MARCO CONCEPTUAL

2.1 ¿Qué es la procrastinación?

La procrastinación se la conoce como el acto o el hábito de posponer de forma innecesaria una acciones o decisiones que deban atenderse, sustituyendolas por otras con menos o nula urgencia. En otras palabras, procrastinar es la tendencia a posponer de manera voluntaria actividades importantes, sabiendo que este retraso puede generar consecuencias negativas. No se trata simplemente de “descansar” o administrar el tiempo de forma distinta, sino de evitar tareas que resultan demandantes, complejas o emocionalmente incómodas. En este sentido, la persona no deja de estar ocupada, sino que sustituye la actividad prioritaria por otras de mucho menor relevancia.

Diversos autores en el ámbito de la psicología coinciden en que la procrastinación es un fenómeno frecuente en estudiantes y profesionales, especialmente cuando se enfrentan a proyectos de largo plazo que requieren autonomía y autorregulación. Por ello, más que interpretarse como una pereza, suele entenderse como una dificultad para gestionar emociones como la ansiedad, el miedo o la inseguridad frente al desempeño.

Desde esta perspectiva, procrastinar no significa “no querer hacer”, sino, muchas veces, “no saber cómo empezar” o sentirse abrumado ante la magnitud de una tarea.

2.2 Procrastinación académica

La procrastinación adquiere una relevancia particular dentro del ámbito educativo, donde recibe el nombre de procrastinación académica. Este tipo de postergación se manifiesta cuando el estudiante retrasa actividades directamente vinculadas con su formación, como estudiar, escribir trabajos, preparar exámenes o avanzar en investigaciones, aun sabiendo que dichas tareas son totalmente prioritarias.

De acuerdo con el Colegio Oficial de Psicología de Madrid, la procrastinación no debe entenderse como simple pereza o falta de interés, sino como un problema de autorregulación emocional. Muchas veces el estudiante evita la tarea porque esta puede generar tres factores que se encuentran de forma presente tales como: ansiedad, inseguridad o sensación de

incapacidad. Por lo que en lugar de enfrentar directamente ese malestar, opta por otras actividades más fáciles o gratificantes a corto plazo.

En este sentido, la procrastinación académica no implica necesariamente “no hacer nada”. Por el contrario, puede presentarse mientras la persona realiza otras labores o tareas secundarias que le permiten sentirse productiva, aunque no avance en lo verdaderamente importante. Este tipo de dinámica resulta especialmente frecuente en estudiantes universitarios y de posgrado, quienes trabajan con mayor autonomía y con menos supervisión externa, lo que exige altos niveles de organización personal.

Por ello, cuanto mayor es la libertad para gestionar el tiempo, mayor puede ser también la tendencia a postergar.

2.3 Procrastinación activa vs. pasiva

Cuando los investigadores empezaron a estudiar la procrastinación con mayor detalle, se dieron cuenta de que no todas sus formas son iguales ni tienen las mismas consecuencias.

En un estudio realizado por Chu y Choi (2005), titulado “*Replanteando la procrastinación: efectos positivos de la procrastinación activa en las actitudes y el rendimiento*” y publicado en *The Journal of Social Psychology*, se diferencian dos tipos de procrastinación: la procrastinación pasiva y la procrastinación activa. Según estos autores, la procrastinación pasiva es un proceso autodestructivo en el que la ansiedad y el bloqueo impiden completar tareas y cumplir plazos. Por otro lado, la procrastinación activa surge de una decisión consciente de retrasar una tarea con la intención de trabajar mejor bajo presión y, aun así, lograr terminar dentro del tiempo requerido.

Posteriormente, Choi y Moran (2009), en su estudio “*¿Por qué no procrastinar? Desarrollo y validación de una nueva escala de procrastinación activa*”, también publicado en *The Journal of Social Psychology*, desarrollaron una escala de procrastinación activa en estudiantes universitarios que evaluó cuatro componentes: preferencia por la presión, decisión intencional de procrastinar, capacidad de cumplir con los plazos y satisfacción con los resultados. Estos investigadores encontraron que los estudiantes que reportaron altos niveles de procrastinación activa tendieron a obtener mejores resultados académicos y a percibir sus propios logros de manera más positiva en comparación con aquellos que presentaban procrastinación pasiva.

Además de estas contribuciones, un estudio con voluntarios adultos realizado por Zohar, Pesah Shimone y Hen (2019), titulado *“Procrastinación activa y pasiva en términos de temperamento y carácter”* y publicado en *PubMed Central* de la National Library of Medicine, encontró que la procrastinación activa se asoció de forma positiva con la consecución de metas personales, mientras que la procrastinación pasiva presentó una relación negativa. Es decir, en este estudio, las personas con mayor procrastinación activa lograron avanzar mejor en sus metas dentro de plazos establecidos, lo que sugiere que esta modalidad de “postergación estratégica” puede considerarse una forma adaptativa de gestionar el tiempo y regular las emociones en ciertos contextos.

Este tipo de evidencia ha llevado a algunos autores a cuestionar la visión tradicional de la procrastinación como un comportamiento exclusivamente disfuncional y a proponer una perspectiva más matizada. Sin embargo, otros estudios continúan mostrando sus efectos negativos. Por ejemplo, el meta-análisis ampliamente citado de Steel (2007), *“La naturaleza de la procrastinación”*, publicado en *Psychological Bulletin* e integrado por más de 24.000 participantes, encontró que la procrastinación se asocia negativamente con el rendimiento académico, la autorregulación y el bienestar psicológico, confirmando su carácter problemático en la mayoría de los contextos.

De forma similar, estudios de gran escala más recientes, como el de Svartdal y colaboradores (2020), titulado *“Cómo los entornos de estudio fomentan la procrastinación académica: visión general y recomendaciones”*, con más de 55.000 estudiantes universitarios, evidenciaron que la procrastinación crónica se relaciona con mayor estrés, peores hábitos de estudio y menor desempeño académico general. Estos hallazgos refuerzan la idea de que postergar sistemáticamente las tareas suele tener consecuencias desfavorables tanto académicas como emocionales.

No obstante, los propios autores advierten que los posibles efectos adaptativos de la procrastinación activa dependen del contexto, de la personalidad y del tipo de tarea. Por ello, entender esta distinción es crucial: no se trata de glorificar la postergación, sino de diferenciar entre estrategias funcionales de gestión del tiempo y formas de evitación desadaptativas. Esta precisión resulta especialmente relevante en trabajos de larga duración, como la elaboración de una tesis o monografía, donde la constancia y la planificación sostenida suelen ser más determinantes que la presión de último momento.

2.4 Causas psicológicas de la procrastinación

La procrastinación, y cómo la pudimos contemplar, no puede reducirse únicamente a la idea de pereza o desinterés. Desde la psicología contemporánea se entiende como un fenómeno más complejo, relacionado con la regulación emocional, la percepción de autoeficacia y la forma en que las personas enfrentan tareas o retos que les generan incertidumbre o presión. En muchos casos, postergar no implica la falta de capacidad, sino dificultad para manejar las emociones que la tarea produce.

Diversos estudios coinciden en que uno de los factores centrales es la búsqueda de gratificación inmediata. Steel (2007) explica que tendemos a priorizar actividades que ofrecen recompensas rápidas, aunque sean en una escala proporcional mucho menos importantes, en lugar de aquellas que implican esfuerzo prolongado y resultados a largo plazo. Esto ayuda a entender por qué acciones aparentemente productivas (ordenar, responder mensajes o realizar tareas secundarias) pueden convertirse en excusas para evitar proyectos más demandantes como la redacción de una tesis.

Otro elemento muy frecuente es el perfeccionismo. Cuando la persona siente que debe hacer un trabajo completamente impecable, el miedo a equivocarse o no cumplir con sus propios estándares puede generar bloqueos. En lugar de comenzar “imperfectamente”, se prefiere posponer, y posponer, una y otra vez. López Riego (2024) señala que este tipo de autoexigencia excesiva suele transformarse en ansiedad anticipatoria, dificultando el inicio de la tarea más que su ejecución. Así, paradójicamente, el deseo de hacerlo mejor termina impidiendo hacerlo. A esto se suman factores como la falta de estructura, el miedo al fracaso y la sobrecarga de responsabilidades. Las tareas extensas, poco delimitadas o con plazos lejanos generan una gran sensación de desorden y confusión, lo que incrementa la evitación. Cuando, además, la persona combina múltiples roles como podría ser trabajo, familia, estudios, el cansancio mental reduce la energía disponible para actividades que requieren concentración profunda, favoreciendo la postergación como una forma de escape momentáneo.

En este sentido, la procrastinación puede entenderse como una estrategia emocional a corto plazo: aplazar reduce temporalmente la tensión, pero a largo plazo aumenta el estrés, la culpa y la presión por el tiempo perdido. Entonces, se crea así un círculo difícil de romper, donde cuanto más se posterga, mayor es la ansiedad, y cuanto mayor es la ansiedad, más difícil

resulta comenzar. Desde esta perspectiva, resulta más adecuado comprender la procrastinación no como un defecto moral, sino como una respuesta totalmente humana frente a tareas que implican esfuerzo, incertidumbre o evaluación. Reconocer sus causas permite abordarla con mayor autoconciencia y desarrollar estrategias más realistas de organización y autocuidado, en lugar de recurrir únicamente a la autoexigencia o la culpa.

2.5 Reflexión integradora sobre la procrastinación académica

Después de revisar los distintos enfoques teóricos, algo que me resulta muy evidente es que la procrastinación no puede entenderse únicamente como un problema de mala organización o falta de voluntad. Si así fuera, bastaría tan solo con hacer una lista de tareas para resolverla, y claramente no funciona de ese modo.

Más bien, pareciera que la procrastinación aparece justo en aquellas actividades que nos interpelan personalmente, que implican evaluación, exposición o miedo a no estar a la altura. Es decir, no solemos postergar lo que es simple o mecánico, sino aquello que tiene un peso emocional importante. En ese sentido, escribir una tesis, tomar decisiones vocacionales o asumir responsabilidades formativas no sólo exige tiempo, sino también enfrentarnos a nuestras propias inseguridades. Por lo que, esto me lleva a pensar que la procrastinación no siempre es un acto de desinterés, sino muchas veces una forma de autoprotección. Ya que postergar puede convertirse, de manera inconsciente, en una estrategia para evitar la frustración, el error o el juicio externo. Sin embargo, y aunque esta “protección” pueda aliviar momentáneamente la ansiedad que se nos presenta, a largo plazo termina generando más presión y culpa, creando un círculo difícil de romper.

Por ello, más que abordar la procrastinación desde una lógica de castigo o autoexigencia extrema, considero necesario comprenderla y verla desde una perspectiva más humana. Reconocer que forma parte de nuestras limitaciones permite buscar estrategias realistas y sostenibles, en lugar de ideales inalcanzables de productividad constante. Esta mirada resulta especialmente relevante en el ámbito académico, donde muchas veces se espera un rendimiento perfecto sin tomar en cuenta los factores emocionales que atraviesan el proceso.

Desde esta base, se vuelve pertinente analizar por qué trabajos de largo aliento, como la tesis, suelen convertirse en escenarios especialmente propensos a la postergación, tema que se desarrollará en el siguiente apartado.

LA TESIS COMO TERRENO FÉRTIL PARA LA PROCRASTINACIÓN

Si bien la procrastinación puede aparecer en casi cualquier ámbito de la vida cotidiana y en cualquier momento, el contexto académico y particularmente la elaboración de una tesis parece reunir muchas de las condiciones que facilitan su aparición. No se trata únicamente de falta de disciplina o desinterés, de características propias del proceso investigativo que pueden generar (como vimos anteriormente) inseguridad, bloqueo o postergación.

A diferencia de otras tareas universitarias más acotadas, como exámenes o trabajos cortos, la tesis es un proyecto largo, de objetivos amplios y resultados que se construyen de manera progresiva. La falta de una estructura inmediata provoca la sensación de desorientación. En muchos momentos no está claro por dónde empezar, qué parte priorizar o cuándo algo está “lo suficientemente bien”. Esa ambigüedad, lejos de motivar, llega a paralizar.

Muchos autores han señalado que la procrastinación académica se intensifica cuando las tareas son extensas, complejas y muy poco delimitadas. En el caso de la tesis, además del esfuerzo intelectual, se suman factores emocionales que ya estuvimos analizando. En este sentido, posponer se convierte en una forma inconsciente de evitar el juicio ajeno o el fracaso.

Un estudio realizado en población universitaria latinoamericana sobre la elaboración de tesis y disertaciones advierte que los estudiantes suelen experimentar altos niveles de ansiedad, miedo al fracaso y miedo al éxito, los cuales se relacionan directamente con conductas de postergación. Según los autores de este mismo, *“cuanto mayor es la presión percibida respecto al desempeño académico, mayor es la tendencia a retrasar el inicio de las tareas, aun cuando estas sean prioritarias”* Solomon & Rothblum (1984), citados en investigaciones recientes sobre procrastinación académica. Esto confirma que la procrastinación no siempre es sinónimo de pereza, sino muchas veces de exceso de exigencia.

Desde esta perspectiva, podemos ver a la tesis como “terreno fértil” para procrastinar porque combina varios elementos de riesgo: autonomía excesiva, plazos lejanos, metas abstractas, evaluaciones de alto impacto y una fuerte carga emocional. Paradójicamente, cuanto más importante es el proyecto, más fácil resulta postergarlo.

Además, existe una forma de procrastinación particularmente frecuente en estudiantes de posgrado: la procrastinación encubierta o productiva. Esta ocurre cuando la persona realiza

múltiples actividades relacionadas con el ámbito académico, como: leer artículos, ordenar referencias, diseñar esquemas, ayudar en otros proyectos, pero evita enfrentarse a la tarea central de escribir. Aunque externamente parece trabajo, en realidad se está desplazando el objetivo principal. Esta modalidad como tal puede pasar muy desapercibida, ya que no genera la misma culpa que tan solo “perder el tiempo”, pero termina teniendo el mismo efecto: el avance real se detiene.

Al analizar estas dinámicas, resulta evidente que el problema no es únicamente de gestión del tiempo, sino también de gestión emocional. Escribir una tesis implica exponerse, tomar decisiones, asumir posturas propias y aceptar que el trabajo nunca será perfecto. Para quienes, como yo, tienden al perfeccionismo o a la autoexigencia desmedida, este proceso puede volverse especialmente retador. Por ello, comprender la relación entre tesis y procrastinación no solo ayuda a explicar ciertos comportamientos, sino que también permite mirarlos con mucha mayor empatía. Más que un defecto personal, muchas veces se trata de una reacción humana ante una tarea compleja y significativa. Reconocerlo es el primer paso para buscar estrategias más realistas y saludables de organización.

EXPERIENCIA PERSONAL CON LA PROCRASTINACIÓN EN EL PROCESO DE TESIS

Hasta este punto, y como ya vimos la procrastinación puede explicarse desde distintas teorías psicológicas como fenómeno asociado a la ansiedad, el perfeccionismo o la falta de estructura. Sin embargo, más allá de definiciones conceptuales, considero que este comportamiento se comprende con mayor claridad cuando se observa desde la experiencia cotidiana. En mi caso, la procrastinación no ha sido únicamente un concepto que ha trascendido a la vida académica, sino una vivencia constante, estando presente durante el proceso de elaboración de la tesis.

Uno de los principales obstáculos que he identificado es la dificultad para iniciar. Aunque cuando logro avanzar suelo mantener el ritmo sin mayores inconvenientes, el momento de empezar suele convertirse en una barrera completamente mental. Con frecuencia pospongo la escritura bajo la idea de que primero debo resolver otras tareas “más urgentes” o dejar todo en orden. De esta manera, actividades domésticas como limpiar, organizar la casa o atender pendientes familiares terminan funcionando como excusas que, aunque se consideran productivas en apariencia, me alejan del trabajo académico.

Esta situación se ve atravesada por mi contexto personal. Al ser madre y trabajar al mismo tiempo, mis jornadas diarias suelen estar llenas de responsabilidades. Encontrar un espacio tranquilo para concentrarme no siempre resulta sencillo. Por ello, generalmente intento escribir por las noches, cuando el ambiente se vuelve mucho más silencioso y disminuyen las interrupciones. Sin embargo, ese momento coincide también con el cansancio acumulado del día, lo que reduce mi energía y concentración también. Así, la tesis queda relegada a las últimas horas, cuando el esfuerzo mental se vuelve mayor.

Otro elemento que influye significativamente es la sensibilidad a los estímulos del entorno. Los ruidos, conversaciones o movimientos constantes me desconcentran con bastante facilidad. Por esta razón, suelo rotar de espacios de trabajo de forma casi intuitiva: a veces prefiero la sala, otras la soledad de mi habitación o lugares compartidos pero silenciosos. También procuro alejar el teléfono celular, ya que he comprobado que se convierte en una fuente importante de distracción. Estos pequeños ajustes buscan generar condiciones mínimas de enfoque, lo que confirma que, más que falta de interés, existe una lucha constante por mantener la atención.

Asimismo, he notado que una forma frecuente de procrastinación académica en mi caso es dedicar mucho tiempo a la lectura sin pasar a la escritura. Puedo permanecer revisando artículos, subrayando, investigando o buscando más información, pero sin concretar párrafos propios. En ocasiones incluso me “pierdo” entre los textos, releo las mismas líneas o siento que un solo párrafo se vuelve interminable. Esta saturación cognitiva provoca una desconexión momentánea que retrasa el avance real del trabajo.

A todo ello se suma el perfeccionismo. Suelo exigirme resultados de alta calidad desde la primera página o inicio, lo que genera temor a que lo escrito no sea suficiente o adecuado. Esta autoexigencia excesiva, lejos de motivar, termina bloqueando el proceso creativo. He comprendido que esperar condiciones ideales o ideas completamente claras antes de escribir solo prolonga la postergación.

Paradójicamente, cuando se acercan las fechas de entrega logro concentrarme con mayor eficacia. La presión del tiempo actúa como un impulso que me permite producir con rapidez. No obstante, este mecanismo implica altos niveles de estrés y refuerza el hábito de trabajar únicamente bajo la urgencia, en lugar de desarrollar una constancia más saludable.

A pesar de estas dificultades, cada pequeño avance genera una sensación de alivio en mí. Terminar un apartado, por breve que sea, produce la percepción de “un peso menos” y confirma que el progreso es posible paso a paso. Esta experiencia me ha llevado a reconocer que la procrastinación no responde a una falta de capacidad o compromiso con la investigación, sino a la manera en que gestiono mi tiempo, mis emociones y mis expectativas personales.

El reflexionar sobre estas vivencias dentro de un trabajo académico me ha permitido integrar la teoría con la práctica. Entiendo ahora que los procesos formativos no ocurren en condiciones ideales, sino en medio de responsabilidades familiares, cansancio y presiones cotidianas. En este sentido, la procrastinación no es únicamente un objeto de estudio, sino una realidad que se atraviesa en la experiencia de muchos estudiantes y que merece ser comprendida con mayor empatía.

PROCRASTINACIÓN EN OTROS ÁMBITOS

Ahora, la procrastinación no se limita al contexto académico. Con el tiempo he comprendido que también aparece en otras áreas igual de importantes, como la vida personal, espiritual y comunitaria. Ya que no solo postergamos tareas, sino decisiones, conversaciones importantes/necesarias o compromisos que implican responsabilidad emocional.

En estos espacios la postergación suele pasar desapercibida, porque muchas veces se disfraza de “estar ocupados”. Podemos llenar la agenda de actividades y, aun así, evitar aquello que realmente exige mayor esfuerzo o compromiso. De esta forma, lo urgente termina desplazando a lo importante.

Desde la psicología, este comportamiento se explica como una estrategia de regulación emocional: no se evita la tarea en sí, sino las emociones negativas asociadas a esta misma, como miedo, inseguridad o presión (Sirois & Pychyl, 2013). Esto ayuda a entender por qué incluso proyectos valiosos (como servir en la iglesia, asumir un liderazgo o desarrollar una vocación) pueden aplazarse cuando generan incertidumbre.

Asimismo, las metas largas y poco estructuradas favorecen la postergación, ya que ofrecen menos recompensas inmediatas (Steel, 2007). Esta característica está presente no solo en la tesis, sino también en procesos formativos, ministeriales o sociales que requieren constancia a largo plazo.

Por lo que reconocer la procrastinación en estos distintos escenarios me ha permitido verla no solo como un problema académico, sino como un hábito de organización a nivel personal. En consecuencia, aprender a gestionarla implica desarrollar disciplina cotidiana y asumir compromisos de manera más consciente en todas las áreas de la vida, no únicamente en la universidad.

ESTRATEGIAS PARA REDUCIR LA PROCRASTINACIÓN

Después de conocer en gran parte el cómo se genera la procrastinación, identificando las causas, motivos, y determinar que puede convertirse en una problemática. Es necesario que podamos ahora observar algunas medidas de prevención de esta misma. Se han identificado diversas estrategias que ayudan a reducir este comportamiento y a mejorar la productividad, especialmente en tareas complejas como la elaboración de una tesis, proyectos largos o compromisos personales y comunitarios. Las siguientes estrategias están respaldadas tanto por estudios psicológicos como por también evidencia de intervención aplicada.

1) Estructuración de tareas y metas claras

Una causa importante de la procrastinación es la falta de claridad y la percepción de que las tareas son demasiado grandes o indefinidas. El dividir una tarea extensa en subtareas más pequeñas, específicas y con objetivos medibles facilita el inicio y también el seguimiento del trabajo. En lugar de pensar “tengo que escribir el marco teórico”, una división puede ser, por ejemplo:

- Leer y resumir 5 artículos sobre procrastinación en dos días
- Redactar 1 página del marco conceptual por sesión

Estudios de psicología organizacional sugieren que estructurar metas concretas y con plazos intermedios incrementa significativamente la probabilidad de cumplimiento.

2) Gestión del tiempo con técnicas de enfoque

Técnicas probadas como el *Time Blocking* o el método *Pomodoro* ayudan a organizar el tiempo de forma más eficiente y a reducir la resistencia inicial para comenzar una tarea:

Time Blocking: Consiste en asignar bloques fijos de tiempo en la agenda exclusivamente para una actividad (por ejemplo, 50 minutos de redacción con 10 minutos de descanso).

Pomodoro: Implica trabajar de forma concentrada durante 25 minutos y luego tomar un breve descanso. Repetir ciclos ayuda a crear ritmo productivo y evita que la mente se bloquee por períodos largos sin pausa.

Estas técnicas no solo reducen la procrastinación, sino que también ayudan a mantener un enfoque sostenido sin llegar al agotamiento.

3) Establecer plazos internos y recompensas

El establecer plazos internos más cercanos a las fechas reales de entrega genera pequeñas “urgencias” planificadas, lo que puede reducir la tendencia a postergar. Por ejemplo, fijar una auto entrega una semana antes de la fecha oficial impulsa la acción con menor presión externa. Además de eso, combinar estos plazos con recompensas pequeñas (como tiempo de descanso o una actividad placentera al completar cada meta) eso genera un reforzamiento positivo y contribuye a construir hábitos de trabajo más sostenibles.

4) Monitoreo y autorreflexión

Realizar un seguimiento regular del propio progreso permite identificar patrones de procrastinación antes de que se conviertan en hábito establecido. Herramientas como diarios de trabajo, aplicaciones de seguimiento o listas de tareas con fechas ayudan a visualizar avances y ajustar estrategias cuando algo no funciona. La autorreflexión también ayuda a identificar qué tipo de procrastinación se está experimentando.

5) Reducción de distractores y ambiente adecuado

El controlar el entorno para minimizar estímulos distractores es fundamental, sobre todo cuando se trabaja en casa o en espacios compartidos. Entre algunas estrategias útiles se incluyen:

- Mantener el teléfono en modo silencio o inclusive fuera del campo visual
- Trabajar en un espacio libre de ruido cuando sea posible
- Desactivar notificaciones de redes sociales al iniciar una sesión

El generar un ambiente que pueda facilitar la concentración reduce la probabilidad de que se desvíe la atención hacia actividades no relevantes.

6) Apoyo social y responsabilidad compartida

La investigación también muestra que el apoyo social contribuye a reducir la procrastinación. Poder compartir metas con compañeros, tutores o grupos de estudio puede incrementar la responsabilidad personal y crear un sentido de compromiso externo que refuerce la acción. La presión social positiva puede llegar a ser un motivador eficaz para sostener hábitos de trabajo.

CONCLUSIÓN

Al finalizar este trabajo, puedo decir que mi forma de entender la procrastinación cambió bastante. Antes la veía únicamente como la falta de disciplina o de desorganización personal, casi como un defecto que debía corregirse con mucha más fuerza de voluntad. Sin embargo, al revisar este tipo de investigaciones y contrastar con mi propia experiencia, comprendí que se trata de un fenómeno mucho más complejo, en el que intervienen muchos factores tanto como emociones, expectativas, miedos y también el contexto de vida de cada persona.

La elaboración de una tesis, por ejemplo, reúne muchas condiciones que facilitan la postergación: las tareas largas, las metas poco claras al inicio, la presión académica y la sensación constante de que lo que uno hace nunca es suficiente. Entendí que no soy la única a la que le cuesta empezar, concentrarse o mantener el ritmo, ya que es algo que le ocurre a muchos estudiantes, incluso a quienes tienen capacidad y compromiso. En ese sentido, la procrastinación dejó de parecerme un problema aislado y pasó a verse como una experiencia bastante común dentro de los procesos formativos exigentes.

También fue interesante descubrir que no toda postergación responde a la misma lógica. Distinguir entre procrastinación pasiva y activa me ayudó mucho a matizar mi mirada: no siempre se trata de evitar responsabilidades, sino a veces de buscar la forma de gestionar la presión o el tiempo. Aun así, comprendí que, en mi caso, muchas veces la postergación nace más que nada del cansancio, la ansiedad o el perfeccionismo que de una estrategia consciente. Reconocer esto me permitió ser más honesta conmigo misma. Quizás la parte más significativa de esta monografía fue conectar la teoría con mi vida cotidiana. Darme cuenta de cómo aplazo tareas ordenando la casa, esperando “el momento perfecto” o dejando todo para el último día me ayudó a entender que la procrastinación no solo afecta el ámbito académico, sino también otras áreas personales y espirituales. A veces uno está ocupado todo el día, pero no necesariamente avanzando en lo que realmente importa.

Por todo esto, concluyo que enfrentar la procrastinación no significa exigirse más ni castigarse, sino organizar mejor el tiempo, dividir las tareas y comenzar aun sin la motivación perfecta. Este trabajo no solo me ayudó a comprender el tema desde lo académico, sino también a reconocer mis propios hábitos y asumir con mayor responsabilidad mi proceso. Si esta reflexión me acompaña en la escritura de mi tesis, entonces esta monografía habrá cumplido su propósito.

BIBLIOGRAFÍA

López Riego, R. (2024, 22 de abril). *La psicología de la procrastinación*. **Psicología y Mente**.

<https://psicologiaymente.com/psicologia/psicologia-de-la-procrastinacion>

Rozental, A., Forsström, D., Nilsson, S., Rizzo, A., & Carlbring, P. (2016). *Overcoming procrastination: One-year follow-up and predictors of change in a randomized controlled trial of Internet-based cognitive behavior therapy*. **Internet Interventions**, *5*, 39–48.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27682415/>

Selia. (2025). *Cómo dejar de procrastinar: consejos basados en la ciencia y la psicología*.

https://www.selia.co/blog/como-dejar-de-procrastinar-consejos-basados-en-la-ciencia-y-la-psicologia?utm_source

Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2013). *Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self*. **Social and Personality Psychology Compass**, *7*(2), 115–127.

<https://compass.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/spc3.12011>

Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). *Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates*. **Journal of Counseling Psychology**, *31*(4), 503–509.

<https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-0167.31.4.503>

Steel, P. (2007). *The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure*. **Psychological Bulletin**, *133*(1), 65–94.

<https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0033-2909.133.1.65>

Zohar, A. H., Pesah-Shimone, L., & Hen, M. (2019). *Active and passive procrastination in terms of temperament and character*. **Frontiers in Psychology**, *10*, 1044.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6545097/>