

Procrastinación: una modalidad de comportamiento contemporáneo del profesorado

Ana Ruth Ulloa Pimienta*

Raúl Rosique de Dios**

Recibido: 28-07-2025

Aceptado: 10-10-2025

Citar como: Ulloa Pimienta, A., Rosique de Dios, R. (2025). Procrastinación: una modalidad de comportamiento contemporáneo del profesorado. *Revista Interamericana de Investigación, Educación y Pedagogía*, 19(1), 11-42. <https://doi.org/10.15332/f12zxd96>

Resumen

Objetivo. Analizar el comportamiento procrastinador del profesorado universitario y sus causas. **Método.** Se realizó un estudio cualitativo de tipo descriptivo fenomenológico con la participación de 114 docentes de universidades públicas. **Resultados.** Los docentes postergan tareas principalmente por problemas de organización y gestión del tiempo. Señalan que la sobrecarga laboral y las distracciones contribuyen a la procrastinación en su labor. Esta conducta afecta en ocasiones la calidad de la enseñanza y genera mayor estrés y sentimiento de culpa. **Conclusión.** La procrastinación entre profesores universitarios está vinculada a factores organizativos y contextuales que impactan negativamente su desempeño y bienestar emocional.

Palabras clave: análisis causal, calidad en la educación, comportamiento del docente, gestión del tiempo, personal académico docente, procrastinación.

*TecNM/ITSL de Villa la Venta.

Correo electrónico: anar.up@laventa.tecnm.mx

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1375-4736>

Google Scholar: <https://g.co/kgs/x4LxFMF>

**TecNM/ITSL de Villa la Venta.

Correo electrónico: raul.rd@laventa.tecnm.mx

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-3314-0674>

Procrastination: a contemporary form of teacher behavior

Abstract

Objective. To analyze the procrastination behavior of university faculty and its causes. **Method.** A qualitative descriptive phenomenological study was conducted with 114 public university professors. **Results.** Professors delay tasks mainly due to problems with organization and time management. They indicate that workload overload and distractions contribute to procrastination in their work. This behavior sometimes affects teaching quality and leads to increased stress and feelings of guilt. **Conclusion.** Procrastination among university professors is linked to organizational and contextual factors that negatively impact their performance and emotional well-being.

Keywords: causal analysis, quality of education, teacher behavior, time management, teaching staff, procrastination.

Procrastinação: uma forma contemporânea de comportamento docente

Abstract

Objetivo. Analisar o comportamento procrastinador dos professores universitários e suas causas. **Método.** Foi realizado um estudo qualitativo descritivo fenomenológico com a participação de 114 docentes de universidades públicas. **Resultados.** Os professores

adiam tarefas principalmente por problemas de organização e gestão do tempo. Eles indicam que a sobrecarga de trabalho e as distrações contribuem para a procrastinação em sua função. Esse comportamento, por vezes, afeta a qualidade do ensino e gera maior estresse e sentimento de culpa. **Conclusão.** A procrastinação entre os professores universitários está vinculada a fatores organizacionais e contextuais que impactam negativamente seu desempenho e bem-estar emocional.

Keywords: análise causal, qualidade da educação, comportamento do professor, gestão do tempo, corpo docente, procrastinação.

Introducción

La procrastinación es una modalidad de comportamiento que se observa con frecuencia en individuos de diferentes edades, sexo, perfil profesional y nivel socioeconómico. En el trayecto de vida las personas deben afrontar tareas que en ocasiones no, les resulta agradable y por tal motivo las dejan para otro momento, aunque en determinado momento por el grado de importancia o por falta de tiempo se tienen que realizar gusten o no. La predisposición a posponer tareas o acciones, perturba de cierta forma, la vida cotidiana del individuo y el rendimiento: laboral, estudiantil y social, mismo que traé sus efectos negativos en el estado psicoemocional de la personal.

En el contexto educativo contemporáneo, el acto de postergar las actividades se hace presente en la práctica docente, al enfrentar una serie de desafíos que afectan tanto la calidad de la enseñanza como el bienestar de los profesionales en la educación. El fenómeno de la procrastinación ha cobrado relevancia en los últimos años en el comportamiento del profesorado, el cual puede impactar negativamente en las diversas tareas pedagógicas. Según Díaz (2019, como se citó

en Burgos & Salas, 2020), se estima que entre el 20% y el 25% de la población general de América presenta un hábito de procrastinación persistente. Desde la perspectiva de la psicología, vinculada a la ciencia y basada en la evidencia, la procrastinación se explica como una dificultad de autorregulación en el individuo. Esta dificultad es el resultado de aprendizajes y diversos factores acumulados a lo largo de su vida (Silva, Cortéz & Guachamboza, 2025).

Brando *et al.* (2022) define la procrastinación como el acto de posponer intencionalmente las tareas o responsabilidades designadas, considerando que esto puede desencadenar en consecuencias nefastas debido a que esta conducta suele estar relacionada con la ansiedad, falta de motivación o interés al ejecutar una tarea en cuestión; si no se la controla a tiempo de una manera eficaz, este problema puede ocasionar un impacto negativo en el rendimiento laboral o académico.

Entendida como la postergación voluntaria de actividades importantes, no solo afecta la eficiencia laboral, sino que también puede generar niveles elevados de estrés y sensación de insatisfacción en los docentes. Porque no solo depende de la voluntad de la persona, si bien es un acto voluntario y consciente, el estado anímico de la persona influye para realizar actos de procrastinación ante tareas que se sabe podrían ser simples y que es mejor hacerlas con tiempo y no al último momento. Gómez-Romero *et al.* (2020) interpretan la procrastinación como un problema de autorregulación que genera la postergación voluntaria de actividades previamente planificadas, evocando el conocido adagio "no dejes para mañana lo que puedes hacer hoy". Esta falta de autorregulación se manifiesta en la discrepancia entre las intenciones y las acciones, como señalan Trujillo y Grijalva (2020).

Diversos estudios sugieren que los factores que llevan a los docentes a procrastinar son multifacéticos e incluyen aspectos

como la sobrecarga de trabajo, la falta de recursos, la inseguridad respecto a sus habilidades pedagógicas, la percepción de tareas poco motivadoras, y la presencia de un entorno laboral que no fomenta la motivación intrínseca. Además, la presencia de altas expectativas institucionales y la presión por cumplir con estándares académicos pueden contribuir a la postergación de actividades, generando un ciclo que afecta tanto el desempeño profesional como la salud emocional del docente.

Para Casasola (2022), las investigaciones sobre la procrastinación deben ser incesantes, ya que la mera definición conceptual no es suficiente para comprender este fenómeno. Es crucial tomar en cuenta nuevos descubrimientos para actuar de manera adecuada, ya que sus efectos afectan de manera adversa la salud humana, así como otros aspectos de la vida en general, como el ámbito académico y laboral.

La presente investigación se desarrolló con el objetivo de analizar el comportamiento procrastinador del profesorado universitario de los Estados de Veracruz, Tabasco, Monterrey y México, con el propósito de profundizar los aspectos que orillan a los docentes de educación superior a procrastinar en su práctica profesional, identificando los factores que influyen en este comportamiento, además de sus repercusiones con el fin de proponer estrategias que promuevan una gestión más efectiva del tiempo, organización y una mayor motivación en la práctica docente. Este comportamiento no solo está ligado a los problemas psico afectivos y emocionales que ya se mencionaron, sino que también puede tratarse de un problema a la inversa, en donde el perfeccionismo extremo y el miedo al fracaso pueden ser factores para postergar la realización de tareas. Díaz (2019), afirma que para el procrastinador(a), el retraso temporal parece lógico y justificable; Sin embargo, desde un punto de vista externo es irracional y puede dañar la percepción que los demás tienen de la persona. Este fenómeno gira en función de la brecha entre la intención y la conducta: los/as procrastinadores(as) no desarrollan conductualmente su intención de

realizar la tarea. A veces, genera toda una serie de sesgos cognitivos generando excusas, infravaloraciones, remordimientos, así como acciones de auto-sabotaje con el fin de no realizar la conducta. Ariely y Wertenbroch (2002) señalan que las personas que se identifican como procrastinadoras suelen establecer metas y plazos razonables para reducir esta conducta, aunque tienden a subestimar el tiempo necesario para cumplirlas. Además, como indican Uzun, Ferrari y LeBlanc (2018), también sobreestiman sus futuros niveles de motivación para realizar las tareas.

El personal académico docente frecuentemente procrastina en diversas actividades de la enseñanza (Planeaciones, calificaciones, exámenes, prepara clases y otras actividades esenciales en la práctica docente), a pesar de ser consciente de las consecuencias negativas que esto puede traer consigo. Sin embargo existe evidencia empírica dispersa que sugiere que la procrastinación es un problema para algunos docentes. Por ello diversos estudios afirman que algunos profesores pueden clasificarse en:

- Procrastinadores eventuales: es decir no es un comportamiento constante en ellos, sino que esta acción la realiza ocasionalmente, pero que sin duda tiene sus consecuencias a nivel profesional y personal.
- Procrastinadores Crónicos: son los docentes que han hecho de su vida en todos los ámbitos; un hábito y una costumbre de demorar de forma recurrente y constante en el tiempo

Los autores Nguyen *et al.* (2013) encontraron que los educadores pertenecían a un grupo de profesiones categorizadas por los autores como trabajos de procrastinación moderada. Aunque la procrastinación es una tendencia conductual bien conocida desde cientos de años, el estudio de las causas, manifestaciones, consecuencias, evaluación y tratamiento comenzó en la década de los ochenta Lay, (1986),

sin embargo en la era tecnológica se hace presente de una forma acelerada con diversos distractores e información.

El comportamiento de este fenómeno en el docente suele estar asociado a factores internos como la falta de motivación, el miedo al fracaso, la inseguridad respecto a sus conocimientos o habilidades pedagógicas, la percepción de tareas como abrumadoras o poco gratificantes, gestión del tiempo y el uso y distracción en redes o medios digitales ajenos a las tareas académicas como se observa en la figura 1. La investigación en ciencias del comportamiento muestra que la toma de decisiones en salud está profundamente influenciada por factores como la cognición, motivación y emoción. Los comportamientos individuales están profundamente influenciados por los contextos sociales y culturales, incluidos los valores, normas y prácticas locales (Duarte *et al.* 2025).

Figura 1. Comportamiento procrastinador del profesorado.



Fuente: elaboración propia.

También puede derivarse de factores externos, como la sobrecarga de trabajo, la falta de apoyo institucional, la percepción de poca

valoración por parte de la institución & compañeros, o la presencia de un entorno laboral que no fomenta la motivación y el compromiso.

Es necesario resaltar un factor relevante en este fenómeno es la gestión del tiempo, continuamente los docentes mencionan la carencia de tiempo para realizar actividades misma que en determinado momento sirve de justificación para aplazar las actividades próximas a realizar sin embargo pasado el tiempo tiene grandes repercusiones hasta con la organización y planificación de las actividades que giran en torno a los tiempos.

De esta forma el impacto de este tipo de comportamiento en la enseñanza universitaria se ve reflejado en la calidad educativa y en el aprendizaje de los alumnos. Se entiende por calidad educativa, según Guerrero *et al.*, (2017) como aquel factor determinante en el nivel de educación ofrecido, medido mediante estándares y políticas apoyadas en las necesidades sociales. Dicha calidad está relacionada con la práctica docente, por ello la conducta de un profesor que pospone continuamente sus actividades puede evidenciarse en clases no planificadas, retrasos en la entrega de materiales, evaluaciones poco oportunas o acorde a las necesidades del aprendizaje del estudiante, así como una mínima interacción con los alumnos. Situación que traé como consecuencia la disminución de la motivación y el mínimo compromiso del alumno, además de afectar la claridad y profundidad del contenido impartido, y reducción de la efectividad del proceso de enseñanza-aprendizaje es decir la formación integral de los estudiantes se ve afectada sobre todo en el rendimiento académico y en la percepción que tiene el alumno de la calidad de la enseñanza del docente.

Es necesario mencionar un factor relevante en este fenómeno es la gestión del tiempo, continuamente los docentes mencionan la carencia de tiempo para realizar actividades misma que en determinado momento sirve de justificación para aplazar las actividades próximas

a realizar, sin embargo pasado el tiempo tiene grandes repercusiones hasta con la organización y planificación de las actividades que giran en torno a los tiempos. Lemos (2017), afirma que el tiempo es un elemento del currículum y de la gestión educativa.

Por otro lado, para intentar mejorar la calidad de la educación, se deben fomentar procesos de capacitación y profesionalización del claustro docente y promover la transformación curricular mediante propuestas basadas en la satisfacción de las necesidades educativas tanto de los estudiantes como de la sociedad (Ledesma y Cobos, 2025). En otras palabras si el profesorado no alcanza a satisfacer sus necesidades personales y profesionales no logrará contribuir a la calidad educativa en lo que a su trabajo respecta.

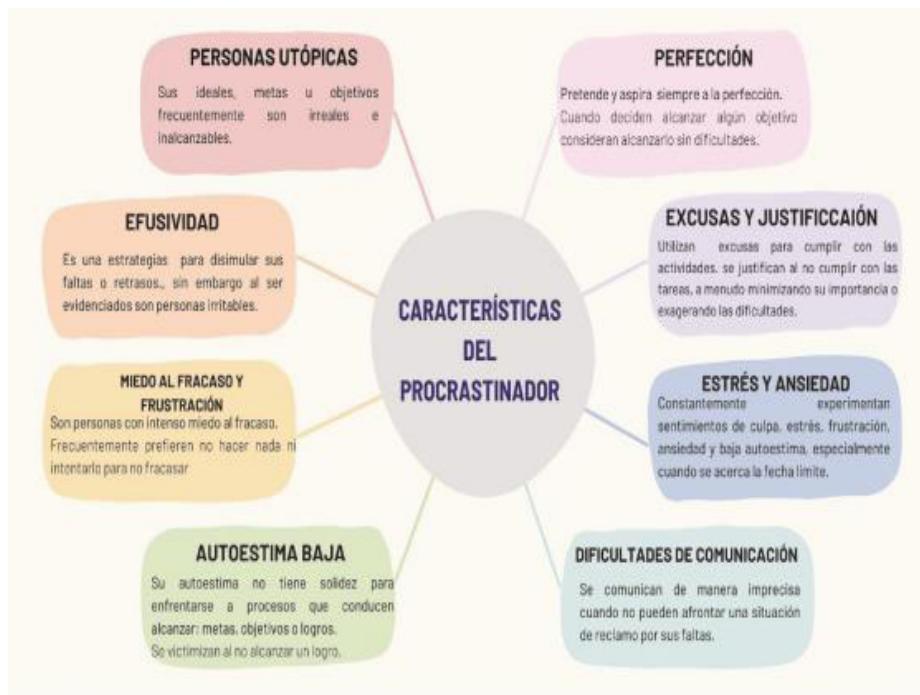
De acuerdo a Ocampo (2023) lo antes mencionado es relevante mencionar que dentro de los tipos de procrastinación docente existen:

1. Procrastinación activa: este tipo hace referencia cuando los docentes se mantienen ocupados con otras tareas menos importantes o urgentes en lugar de abordar las responsabilidades cruciales. Pueden distraerse fácilmente con actividades irrelevantes y justificar su falta de acción al mantenerse ocupados en otras áreas.
2. Procrastinación evasiva: en este caso, los docentes posponen deliberadamente las tareas desagradables, desafiantes o estresantes relacionadas con su labor docente. Pueden sentir diversas emociones negativas ante la dificultad de ciertas tareas y, en consecuencia, evitan enfrentarlas hasta que no queda más opción.
3. Procrastinación indecisa: en este tipo los docentes experimentan indecisión tienen dificultades para tomar decisiones relacionadas con su trabajo educativo. Pueden por ejemplo: retrasar la

elección de métodos de enseñanza, selección de materiales o toma de decisiones curriculares, lo que afecta la planificación y la calidad de la enseñanza.

La procrastinación es una forma de vida constante del procrastinador, si bien existen diversos tipos de procrastinadores que anteriormente se describieron, también es posible observar diferentes conductas, sin embargo hay características (Figura 2) que son comunes en la mayoría de este tipo de individuos.

Figura 2. Características del procrastinador.



Fuente: elaboración propia.

Otro factor asociado al comportamiento procrastinador en la últimas décadas que ha aumentado el hábito de este fenómeno es el uso de la Tecnología. La evolución tecnológica ha transformado radicalmente la sociedad moderna. Desde la invención del transistor

hasta la llegada de la computación en la nube, la tecnología ha avanzado a pasos agigantados. Hoy en día, afirma Torres *et al.* (2025) la tecnología está integrada en casi todos los aspectos de la vida diaria, ofreciendo herramientas y recursos que facilitan el acceso a la información y la comunicación.

De este modo en era digital actual, el uso excesivo de dispositivos digitales se ha convertido en una preocupación creciente, especialmente en entornos de trabajo. Con el aumento de la dependencia de la tecnología para la comunicación y la productividad, surgen nuevos desafíos en la gestión de la seguridad laboral.

Gonzales (2022) resalta que el celular es una herramienta tecnológica de fácil acceso y de uso cotidiano. Sin embargo, su uso excesivo puede derivar en dependencia y adicciones, conllevando problemas tanto en el ámbito educativo como en el ámbito social. Estudios recientes destacan que los jóvenes utilizan el celular de manera desmesurada y mayormente sin fines académicos.

Según Cuzco Puma (2022), el uso excesivo del celular afecta la parte cognitiva. Esto se debe a la falta de descanso adecuado, lo que puede desencadenar problemas de salud, además de impedir alcanzar las competencias intelectuales dentro de los procesos educativos, causando un bajo rendimiento académico.

Así mismo WORKMAN (2024) menciona que un estudio de la Universidad de Stanford reveló que el uso prolongado de dispositivos digitales puede llevar a una disminución en la atención y el enfoque, aumentando así el riesgo de accidentes en el lugar de trabajo.

Según el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (2024), el uso constante de pantallas y dispositivos móviles en el lugar de trabajo puede conducir a una mayor distracción, reduciendo

la conciencia del entorno y aumentando la probabilidad de errores y accidentes laborales.

Con base a los estudios antes mencionados se constata que para algunas personas el uso de pantallas o dispositivos de una necesidad pasa a ser un distractor adictivo. Así el uso excesivo a las NTIC (Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación), particularmente las redes sociales son las que han venido causando más adicción ya que provoca toda una serie de cambios en el comportamiento de las personas (Figura 3), donde principalmente los niños, adolescentes y jóvenes son los más afectados, ya que convierten esta actividad en su forma de esparcimiento más habitual, lo que provoca que se vaya distanciando progresivamente de las relaciones familiares y sociales, además, de que la pérdida del control sobre el tiempo de su uso hace que el pensamiento gire permanentemente en temas relacionados con estas tecnologías, especialmente en las redes sociales, provocando también problemas en el desempeño y rendimiento académico de los estudiantes (Aguirre *et al.* (2024).

Figura 3. Uso adictivo de NTIC y distracción en redes sociales.



Fuente: elaboración propia.

Por su parte Bautista *et al.* (2023) señalan en que el ser humano tiene necesidades sociales, siendo un factor clave que afecta la necesidad básica de emoción y pertenencia es la comunicación interpersonal. Las redes sociales en cierta medida han ayudado a construir redes de interacción interpersonal que dan una sensación de conexión social, brindan acceso a la información y que en muchas ocasiones da una sensación de mejorar la motivación, la autoestima y la calidad de vida, sin embargo, existe una tendencia muy grande de permanecer conectados en las redes sociales por grandes períodos de tiempo, lo que da lugar a un uso compulsivo, y que este se puede conllevar a la aparición de sintomatologías y secuelas relacionadas con las adicciones a sustancias.

Metodología

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo de tipo descriptivo fenomenológico. La investigación cualitativa se ha establecido como un pilar fundamental en el estudio de fenómenos sociales complejos, consolidando su posición como metodología esencial en diversas disciplinas académicas (Castilla *et al.* 2025). En este entendido, el panorama actual de la investigación cualitativa se caracteriza por una rica diversidad metodológica. Muurlink y Thomsen (2024) han identificado ocho variantes principales que conforman el núcleo de este enfoque investigativo: la etnografía, que permite una inmersión profunda en contextos culturales específicos; la fenomenología, centrada en la comprensión de las experiencias vividas; el análisis del discurso, que examina las estructuras y significados del lenguaje; la investigación narrativa, que explora las historias personales y colectivas; la teoría fundamentada, que construye marcos teóricos a partir de datos empíricos; la investigación práctica, orientada a la resolución de problemas concretos; la investigación histórica, que contextualiza fenómenos en su dimensión temporal; y los estudios de casos, que proporcionan

análisis detallados de situaciones específicas. Según Guevara *et al.* "El objetivo de la investigación descriptiva consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas" (2020, p. 171).

Población

Estuvo integrada por docentes de Educación Superior de Universidades Mexicanas.

Muestra

En esta investigación, se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia, conformado por 114 profesores universitarios de diversos perfiles profesionales, pertenecientes a cinco universidades públicas ubicadas en los estados de Veracruz, Tabasco, Monterrey y México, (ver tabla 1). Esta técnica fue seleccionada por las siguientes razones metodológicas y prácticas:

1. Accesibilidad y disponibilidad de los participantes: el muestreo por conveniencia permite seleccionar sujetos que están disponibles y dispuestos a participar, lo cual es especialmente útil cuando se trabaja con poblaciones específicas como el profesorado universitario, que suele tener agendas limitadas y tiempos restringidos para colaborar en estudios académicos. Para Hernández González (2021), el muestreo por conveniencia: La muestra se elige de acuerdo con la conveniencia de investigador, le permite elegir de manera arbitraria cuántos participantes puede haber en el estudio.
2. Recursos limitados: dado que la investigación se desarrolló en múltiples estados de México, el uso de un muestreo aleatorio habría requerido una logística más compleja y costosa. De

acuerdo a Hernández González (2021), el muestreo por conveniencia facilita la recolección de datos sin comprometer la viabilidad del estudio.

3. Diversidad contextual: aunque no se garantiza la representatividad estadística, la inclusión de profesores de distintas universidades y regiones permite obtener una visión amplia y contextualizada del fenómeno de la procrastinación en el ámbito académico mexicano.
4. Pertinencia en estudios exploratorios: este tipo de muestreo es común y aceptado en investigaciones exploratorias o descriptivas, donde el objetivo principal es identificar patrones, tendencias o comportamientos iniciales que puedan ser profundizados en estudios posteriores.

Tabla 1. Caracterización de la muestra.

Variable	Datos
Edad	22 a 69 años
Género	Masculino & femenino
Áreas académicas	Ciencias sociales y humanidades, Ingenierías y Ciencias de la Salud
Nivel educativo	Superior (Universitario)
Universidad	Pública
Último grado de estudios de los docentes	Licenciatura, Especialidad, Maestría y Doctorado
Zona geográfica	Sureste, Centro y Norte del País (México)

Fuente: elaboración propia.

Instrumento

El instrumento fue diseñado por el investigador integrado por 15 ítems, con respuestas de opción múltiples, considerando los siguientes factores: niveles de procrastinación, factores de impacto y

repercusiones de aplazar actividades académicas y motivaciones del docente. La encuesta se aplicó en línea a los docentes mediante un enlace Google forms y un QR para mayor facilidad en las respuestas del docente acorde a su flexibilidad de tiempo y organización.

Proceso de análisis de los datos

Una vez concluida la aplicación del instrumento, se procedió a la recolección de los datos mediante la plataforma Google Forms, la cual permitió exportar las respuestas en formato Excel para su procesamiento. El diseño del cuestionario contempló 15 ítems de opción múltiple, estructurados en torno a cuatro dimensiones clave: niveles de procrastinación, factores de impacto, repercusiones de aplazar actividades académicas y motivaciones del docente.

El análisis de datos se abordó desde una perspectiva descriptiva. Se empleó una codificación temática para identificar categorías recurrentes en las motivaciones y percepciones del profesorado respecto a la procrastinación. Este proceso se realizó manualmente, complementado con el uso de matrices de análisis que permitieron agrupar las respuestas por perfil profesional, universidad de procedencia y área académica.

Para garantizar la rigurosidad del análisis, se aplicaron criterios de triangulación interna, contrastando los resultados entre las distintas dimensiones del instrumento y verificando la coherencia entre los factores de impacto y las motivaciones reportadas por los docentes. Asimismo, se consideró la frecuencia de aparición de ciertas respuestas como indicador de relevancia temática.

Análisis de confiabilidad del instrumento

Dado que el instrumento fue diseñado por el investigador, se consideró fundamental evaluar su consistencia interna mediante el coeficiente

de confiabilidad Alfa de Cronbach. Este análisis se realizó utilizando el software estadístico IBM SPSS Statistics (versión 26), aplicando el cálculo sobre los 15 ítems que conforman el cuestionario.

El resultado obtenido fue un coeficiente $\alpha = 0.87$, lo cual indica un nivel de confiabilidad alto, según los criterios establecidos por Oviedo y Campo-Arias (2005), quien afirma que los valores de alfa de Cronbach entre 0,70 y 0,90 indican una buena consistencia interna, Considerado aceptable y robusto para instrumentos en ciencias sociales.

Este resultado respalda la homogeneidad de los ítems y su adecuada correlación interna, lo que permite afirmar que el instrumento mide de manera consistente los constructos relacionados con la procrastinación académica en el profesorado universitario.

Resultados

A continuación se presentan los hallazgos representativos de los datos obtenidos para el análisis del comportamiento procrastinador del profesorado universitario.

En el gráfico 1, se identifica que más del 50 % de los sujetos de estudio no solo identifican el hábito de procrastinar, sino también distinguen los factores: problemas de organización y la falta de gestión del tiempo como las razones que los orillan a posponer sus actividades docentes, seguidamente de las distracciones frecuentes en redes sociales y recursos digitales que absorben el tiempo para realizar actividades no planificadas ni organizadas por el profesional. La organización del tiempo sin duda ayuda a planificar, gestionar y organizar toda tarea así como recordar fechas representativas para las personas, pero cuando no se puede medir, controlar o planificar los tiempos se cae en una alteración del orden y de organización en

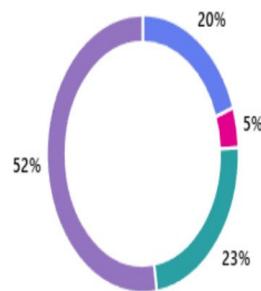
la vida propia y en el entorno, situación que se vuelve caótica por ser el centro del problema para el procrastinador.

Un factor representativo y significativo es que el docente reconoce que la falta de motivación e interés para realizar sus tareas laborales son factores que contribuyen a replicar esta modalidad de comportamiento. La motivación es de vital importancia en la vida del ser humano y en el hábito en la procrastinación. La falta de motivación puede llevar a posponer tareas, mientras que encontrar y fortalecer la motivación puede ayudar a superarla. La motivación intrínseca (interés personal) y extrínseca (recompensas) ambas pueden influir en la predisposición a procrastinar.

Gráfico 1. Factores que orillan a procrastinar en la docencia.

9. ¿Por qué consideras que procrastinas en tus tareas docentes?

● Falta de motivación o interés	21
● Miedo al fracaso o a no cumplir con las expectativas	5
● Distracciones frecuentes (redes sociales, correos, etc.)	25
● Problemas de organización y gestión del tiempo	56



Fuente: elaboración propia.

De los factores manifestados por los docentes que contribuyen a procrastinar en tareas académicas de acuerdo al gráfico 2, indica que mayormente es por la sobre carga de trabajo a la que se enfrenta el profesorado, aunado a la falta de tiempo para realizar actividades, seguidamente por las diversas distracciones en el entorno laboral y personal (redes sociales, videos, problemas familiares, preocupaciones, etc.).

Un dato importante que se identificó es la falta de interés que el docente muestra en algunas tareas de forma específica. Algunas investigaciones afirman que el procrastinador posterga de forma organizada las ocupaciones que tienen ciertos plazos estipulados, sin embargo cuando esté comportamiento aumenta suele posponer todas las tareas, continuamente evita algunas tareas evadiendo otras, pero siempre el individuo se mostrará ocupado (Es una forma de evitar el trabajo aunque tenga el tiempo para realizarlo).

Gráfico 2. Factores que contribuyen a procrastinar.

13. ¿Qué factores contribuyen a que procrastines en tu trabajo como docente?



Fuente: elaboración propia.

La sensación que experimenta el docente después de posponer una tarea importante conforme muestra el gráfico 3, es culpabilidad y estrés es el mayor sentimiento que percibe sin embargo algunos afirmaron que experimentan un alivio momentáneo y una parte significativa de procrastinadores no experimenta nada. Sin duda estos sentimientos están interrelacionados

Porque la culpabilidad surge porque la docente es consciente de que está evitando una tarea que sabe que debe realizar, lo cual va en contra de sus valores o responsabilidades profesionales. Este reconocimiento genera un sentimiento de malestar interno, porque

es consiente que está fallando en sus obligaciones profesionales y personales. El estrés, por otro lado, aumenta a medida que se acerca la fecha límite o cuando la tarea pendiente empieza a acumularse. Este fenómeno puede hacer que la docente sienta también ansiedad por el tiempo perdido y por la posible baja calidad de su trabajo, lo que aumenta su tensión emocional. Finalmente el alivio momentáneo que experimenta algunos después de aplazar la actividad se debe a que, en ese instante, evita enfrentarse a la tarea que le resulta difícil, intimidante o desagradable. Este alivio es una respuesta emocional a la reducción temporal de la carga de trabajo o de la ansiedad, aunque suele ser pasajero y puede aumentar el patrón de procrastinación.

Gráfico 3. Sensaciones al procrastinar.

10. ¿Qué sensación experimentas después de posponer una tarea importante?



Fuente: elaboración propia.

El gráfico 4, muestra la percepción del docente procrastinador en relación al impacto de la calidad de su enseñanza. Se identifica que más del 53 % de los profesionales considera que si tiene impacto “que a veces afecta, pero están seguro de poder compensar dicha falta”, esto depende de varios factores, como su nivel de conciencia, sus creencias sobre su trabajo y cómo experimenta las consecuencias de su procrastinación.

Seguidamente algunos docentes consideraron que no afecta mientras tanto otros consideraron que si afecta directamente en la calidad de la clase y que siempre afecta de manera negativa sin duda trae sus consecuencias. Pueden no considerar que su procrastinación tenga un impacto negativo en sus clases porque quizás no perciben cambios evidentes en el rendimiento de sus estudiantes o en los resultados académicos. También puede ser que minimicen el efecto, pensando que pueden compensar el retraso o la falta de preparación en el último momento. La percepción de si la procrastinación afecta o no a sus clases varía según la docente y su nivel de autoconciencia.

Gráfico 4. Impacto en la calidad de la enseñanza.

11. ¿Qué impacto tiene la procrastinación en la calidad de tu enseñanza?



Fuente: elaboración propia

En el gráfico 5, la mayoría de los docentes manifiestan que consideran que la procrastinación afecta su desarrollo profesional, solo en algunos aspectos, pero no mucho seguidamente de algunos que afirmaron que si en varias áreas. Algunos docentes sí pueden reconocer que la procrastinación puede limitar su crecimiento personal, porque puede tener sentimientos de insatisfacción, baja

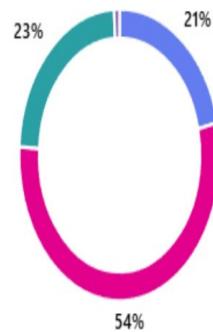
autoestima, estrés o ansiedad, que afectan su bienestar emocional y su autoestima.

Un porcentaje relativo que opina que no, en absoluto este comportamiento de postergar tareas importantes y dejarlas para más adelante no afectan en ningún sentido. Es importante resaltar que esta respuesta de forma directa dependió de cómo el docente evalúo las consecuencias de su hábito y de su nivel de autoconciencia. Algunas docentes pudieron no considerar que su hábito procrastinador tenga un impacto negativo en su crecimiento personal porque quizás no perciben cambios en su bienestar emocional, en sus metas o en su satisfacción personal. Es posible que vean la procrastinación como un simple hábito o una forma de manejar el estrés en el momento, sin relacionarlo con su desarrollo a largo plazo.

Gráfico 5. Procrastinación vs Desarrollo personal.

14. ¿Consideras que la procrastinación afecta tu desarrollo profesional?

● No, en absoluto	24
● En algunos aspectos, pero no mucho	61
● Sí, en varias áreas	26
● Constantemente	1



Fuente: elaboración propia

Los docentes mexicanos de educación superior que procrastinan en sus actividades profesionales enfrentan una interacción compleja de factores como: la carga de trabajo elevada, la falta de motivación (intrínseca y extrínsecas) y las distracciones, como las redes sociales, contribuyen a problemas de organización y gestión del tiempo,

generando retrasos y predisposición en actividades importantes. Estas distracciones disminuyen la concentración y aumentan la sensación de ineficiencia, lo que a su vez alimenta sentimientos de culpabilidad, ansiedad y estrés. Sin embargo, algunos docentes consideran que este comportamiento solo afecta mínimamente su desarrollo profesional, lo que puede justificar su comportamiento y reducir su motivación para cambiar. La percepción de que el impacto es limitado puede crear una especie de autojustificación, perpetuando el ciclo de procrastinador. Además, el estrés y la culpabilidad, si no se gestionan adecuadamente, pueden profundizar la procrastinación de forma profesional y personal, creando un efecto negativo en la salud emocional y en la calidad del desempeño. En conjunto, estos factores sugieren que la propensión a posponer en docentes no solo es un problema de gestión del tiempo, sino también un fenómeno influenciado por percepciones subjetivas y condiciones laborales, que requiere intervenciones integrales para mejorar su bienestar y productividad. A continuación se presentan recomendaciones para disminuir el comportamiento procrastinador en la persona del docente considerando los antecedentes de estudio:

- Como primer paso, el docente debe reconocer y comprender el comportamiento procrastinador: es vital descubrir las causas específicas que lo originan y cómo impacta negativamente en la vida personal, profesional y social, además de identificar el tipo de procrastinación que práctica para encontrar formas realistas de afrontar o solicitar apoyo de un especialista.
- Realiza una división y gestión de actividades: divide y gestiona las actividades académicas de formas eficaces: actividades urgentes, importantes y las menos importante.
- Gestiona y organiza el tiempo: hay que establecer y gestionar tiempos para cada tarea, apoyado de técnicas como: Pomodoro, regla de los cinco minutos, realiza una lista de tareas y elimina

las actividades de la lista acorde se vayan realizando, este proceso servirá de motivación para continuar con las actividades pendientes.

- Aborda los factores psicológicos y emocionales: maneja el perfeccionismo, fortalece tu autoestima y autovalía, regula tus emociones: la procrastinación puede ser una forma de evitar emociones desagradables. La regulación emocional es clave para transformar la percepción negativa de una actividad y mejora la autorregulación académica: esta permite fijar metas y planificar el tiempo de manera eficiente, basándose en el autoconocimiento de las propias capacidades.
- Controla el entorno y las distracciones: identifica las actividades que utilizas para procrastinar, por ejemplo organizar y administrar el tiempo para el uso de dispositivos electrónicos, redes sociales, whatsapp, también modifica tu ambiente de trabajo eliminando progresivamente prácticas de actividades innecesarias, acepta los retrocesos y la “procrastinación estructurada” es decir ((un tipo positivo), que implica reemplazar la actividad obligatoria por otra que, aunque no imprescindible, puede ser útil).

Discusiones

Los hallazgos obtenidos en la presente investigación, centrados en el comportamiento procrastinador del profesorado universitario mexicano, se alinean con tendencias internacionales que evidencian la prevalencia de la procrastinación como fenómeno multifactorial en el ámbito académico. La postergación de tareas por parte del profesorado, atribuida a problemas de organización, gestión del tiempo, sobrecarga laboral y distracciones, ha sido documentada en diversos contextos educativos y culturales.

En una revisión sistemática reciente, Silva Castillo *et al.* (2025) identificaron que la procrastinación académica está profundamente vinculada a factores individuales como la ansiedad, la falta de motivación y la baja autorregulación, así como a condiciones externas como el entorno laboral y la carga de trabajo. Estos elementos coinciden con los resultados del presente estudio, donde los docentes señalaron que el exceso de tareas y las distracciones afectan su desempeño y generan sentimientos de culpa y estrés.

Así mismo, García Frías y González Jaimes (2022) analizaron el impacto del estrés académico en la procrastinación dentro de entornos virtuales, encontrando una alta correlación entre la sobrecarga de trabajo y la dilación de actividades. En este sentido, el profesorado universitario, especialmente en contextos postpandemia, ha enfrentado una intensificación de sus responsabilidades, lo que ha exacerbado conductas procrastinadoras y afectado la calidad de la enseñanza.

Por otro lado, el estudio de factores asociados a la procrastinación el autor clasificó los elementos desencadenantes en tres categorías: personales, sociales y académicos. Esta clasificación permite comprender que la procrastinación docente no es únicamente una cuestión de gestión del tiempo, sino que involucra dimensiones emocionales, culturales y estructurales que deben ser abordadas desde una perspectiva integral, Redondo Mendoza (2022).

En conjunto, estos estudios refuerzan la necesidad de implementar estrategias institucionales que promuevan la autorregulación, la gestión eficiente del tiempo y la salud mental del profesorado. La procrastinación, lejos de ser una conducta trivial, representa un obstáculo para la calidad educativa y el bienestar docente, por lo que su abordaje debe ser prioritario en las políticas de desarrollo profesional universitario.

Limitaciones

La investigación presenta diversas limitaciones que deben ser consideradas al proyectar futuras líneas de investigación:

- Representatividad geográfica limitada: aunque se incluyó a 114 docentes de universidades públicas mexicanas, la muestra se concentró en tres regiones específicas (Méjico, Monterrey y Tabasco). Esta delimitación territorial restringe la generalización de los hallazgos a otras zonas del país o a contextos internacionales, donde las condiciones laborales, culturales y académicas pueden variar significativamente.
- Tamaño muestral moderado: si bien el número de participantes permite identificar tendencias relevantes, una muestra más amplia y diversa podría haber ofrecido mayor robustez estadística y profundidad en el análisis de subgrupos, como diferencias entre disciplinas, antigüedad docente o género.
- Diseño transversal: el estudio se desarrolló en un momento específico, lo que impide observar la evolución del comportamiento procrastinador a lo largo del tiempo. La procrastinación puede estar influida por factores temporales como el calendario académico, cambios institucionales o eventos externos, que no se capturan en un diseño de corte único.
- Falta de análisis institucional: aunque se identificaron factores como la sobrecarga laboral y las distracciones, no se profundizó en las políticas institucionales, estructuras organizativas o dinámicas administrativas que podrían estar influyendo en la procrastinación docente. Este vacío limita la comprensión sistémica del fenómeno.

Estas limitaciones no invalidan los hallazgos obtenidos, pero sí invitan a interpretarlos con cautela y a considerar estudios complementarios que amplíen el enfoque metodológico, territorial y temporal para enriquecer el conocimiento sobre la procrastinación en el ámbito docente universitario.

Implicaciones

Considerando que el profesorado universitarios tienden a postergar tareas debido a dificultades en la organización personal y a una sobrecarga laboral, es fundamental que las instituciones de educación superior adopten medidas concretas para mitigar esta problemática. Entre las implicaciones prácticas más relevantes se encuentra la implementación de programas de formación continua en gestión del tiempo, planificación académica y uso eficiente de herramientas digitales, que permitan al profesorado optimizar sus actividades.

Así mismo, se recomienda revisar y redistribuir la carga administrativa, evitando que los docentes se vean saturados con tareas que desvían su atención de la labor pedagógica.

Las universidades también podrían fomentar espacios de acompañamiento emocional, como talleres de manejo del estrés, asesoría psicológica y grupos de apoyo entre pares, que ayuden a reducir los sentimientos de culpa y ansiedad asociados a la procrastinación. De esta manera se promoverá una cultura institucional que valore el equilibrio entre la vida laboral y personal, mediante horarios flexibles, reconocimiento del esfuerzo docente y políticas de autocuidado, que contribuirían significativamente al bienestar y desempeño del profesorado.

Conclusiones

La presente investigación permitió visibilizar, desde una perspectiva fenomenológica, las vivencias y percepciones del profesorado universitario mexicano respecto a la procrastinación en su ejercicio profesional. A través de un riguroso proceso de codificación temática y triangulación interna, se identificaron patrones consistentes que revelan cómo la postergación de tareas no responde a una simple falta de voluntad, sino a una compleja interacción entre factores personales, laborales y contextuales. Los docentes participantes señalaron que la desorganización, la gestión ineficiente del tiempo, la sobrecarga administrativa y las constantes distracciones son detonantes frecuentes de esta conducta, la cual repercute negativamente en la calidad de la enseñanza y en su bienestar emocional.

Más allá de los datos, esta investigación pone en evidencia una realidad silenciosa: la procrastinación docente no es un fenómeno aislado, sino una expresión de tensiones estructurales que requieren atención institucional. El estrés y el sentimiento de culpa que acompañan esta práctica reflejan la necesidad urgente de repensar las condiciones laborales del profesorado, así como de promover estrategias de acompañamiento y desarrollo profesional que fortalezcan su autonomía, salud mental y compromiso pedagógico. En suma, los hallazgos invitan a las instituciones de educación superior a mirar hacia adentro, reconociendo que el bienestar docente es un pilar esencial para la transformación educativa.

Referencias

- Aguirre Bravo, A. A., Bogarín Correa, M., Suárez Flores, M., González Hernández, M., & Carrillo Beltrán, J. C. (2024). Procrastinación académica por el uso excesivo de redes sociales en estudiantes de mercadotecnia de UACyA-UAN. *Revista Educate con Ciencia*, 32(5). <https://doi.org/10.58299/edutec.v32i5.273>
- Ariely, D., & Wertenbroch, K. (2002). Procrastinación, plazos y rendimiento: Autocontrol mediante precompromiso. *Psychological Science*, 13(3), 219–224. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00441>
- Bautista-Quispe, J. A., Reyes, B. V., Araoz, E. G. E., Córdova-Rojas, L. M., & García, P. P. A. (2023). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en adolescentes de educación básica regular. *Universidad y Sociedad*, 15(3), 509–517.
- Brando-Garrido, C., Montes-Hidalgo, J., Limonero, J. T., Gómez-Romero, M. J., & Tomás-Sábado, J. (2020). Relación de la procrastinación académica con la competencia percibida, el afrontamiento, la autoestima y la autoeficacia en estudiantes de enfermería. *Enfermería Clínica*, 30(6), 398–403. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.07.012>
- Burgos, K., & Salas, E. (2020). Procrastinación y autoeficacia académica en estudiantes universitarios limeños. *Propósitos y Representaciones*, 8(3), e790. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n3.790>
- Casasola, W. (2022). Revisión sistemática sobre procrastinación en estudiantes universitarios en el contexto latinoamericano. *Psicología UNEMI*, 6(11), 227–244. <https://doi.org/10.29076/issn.26028379vol6iss11.2022pp227-244p>
- Castilla Barraza, J. G., Cárdenas Gonzales, J. R., & La Rosa Huertas, L. del C. (2025). La complejidad humana en la investigación cualitativa como herramienta esencial de la investigación científica. *Revista Científica en Ciencias Sociales*, 7, e701502. <https://doi.org/10.53732/rccsociales/e701502>
- Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2024). *Seguridad y salud en el trabajo*. <https://www.cdc.gov/niosh/>

Cuzco Puma, C. A. (2022). *Relación entre el uso frecuente del celular y el rendimiento académico en estudiantes de educación básica superior de la Unidad Educativa Chiquintad* [Tesis de pregrado, Universidad Politécnica Salesiana]. <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/22650>

Díaz Morales, J. (2019). Procrastinación: Una revisión de su medida y sus correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 2(51). <https://doi.org/10.21865/RIDEP51.2.04>

Duarte, G., Okan, Y., Johnston, M., Ortiz, L., Dintrans, P. V., & Armayones, M. (2025). Introducción a la ciencia del comportamiento y sus aplicaciones prácticas en la salud pública. *Revista Medwave*, 25(01). <http://doi.org/10.5867/medwave.2025.01.3017>

García Frías, J., & González Jaimes, E. I. (2022). El estrés académico causante de la procrastinación en la educación virtual. RIDE. *Revista Iberoamericana de Investigación y Desarrollo Educativo*, 13(25). <https://doi.org/10.23913/ride.v13i25.1238>

Gómez-Romero, M. J., Tomás-Sábado, J., Montes-Hidalgo, J., Brando-Garrido, C., Cladellas, R., & Limonero, J. T. (2020). Procrastinación académica y riesgo de conducta suicida en jóvenes universitarios: el papel de la regulación emocional. *Ansiedad y Estrés*, 26(2-3), 112-119. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2020.06.002>

Gonzales, M. E. (2022). Dependencia al dispositivo móvil y problemas en la conducta social y control emocional en universitarios. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 5(11). <https://www.repsi.org/index.php/repsi/article/view/85>

Guerrero, K., Berdugo, N. C., & Rubio, A. M. (2017). Incidencia de los entornos virtuales de aprendizaje en la calidad de la educación superior, desde el contexto colombiano. *Revista Interamericana de Investigación, Educación y Pedagogía*, 10(2), 11-24. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=561059354002>

Guevara, G., Verdesoto, A., & Castro, N. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *Recimundo*, 4(3), 163-173. [https://doi.org/10.26820/recimundo/4.\(3\).julio.2020.163-173](https://doi.org/10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173)

Hernández González, O. (2021). Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 37(3), e1442. <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v37n3/1561-3038-mgi-37-03-e1442.pdf>

Muurlink, O., & Thomsen, B. (2024). Qualitative research approaches to social phenomena. En P. Brough (Ed.), *Advanced Research Methods for Applied Psychology* (pp. 99–110). Routledge.

Nguyen, B., Steel, P., & Ferrari, J. R. (2013). El impacto de la procrastinación en el entorno laboral y el impacto del entorno laboral en la procrastinación: El impacto de la procrastinación. *International Journal of Selection and Assessment*, 21(4), 388–399. <https://doi.org/10.1111/ijsa.12048>

Ledesma Silva, Y., & Cobos-Reina, R. (2025). Calidad educativa y modalidad de estudios en la educación superior [Educational quality and modality of studies in higher education]. *European Public & Social Innovation Review*, 10, 1–19. <https://doi.org/10.31637/epsir-2025-1488>

Lay, C. H. (1986). Por fin, mi artículo de investigación sobre la procrastinación. *Journal of Research in Personality*, 20(4), 474–495. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(86\)90127-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(86)90127-3)

Lemos, M. (2017). Collaborative agency in educational management: A joint object for school and community transformation. *Revista de Administração de Empresas*, 57(6), 555–566. <https://dx.doi.org/10.1590/s0034-759020170604>

Ocampo, S. L. (2023). La procrastinación: Un problema actual. *Psicoterapia Integral MetepecRara Business*. <https://psicologiametepec.com/la-procrastinacion-un-problema-actual/>

Oviedo, H. C., & Campo-Arias, A. (2005). Aproximación al uso del coeficiente alfa de Cronbach. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 34(4), 572–580. <https://www.redalyc.org/pdf/806/80634409.pdf>

Redondo Mendoza, C. E. (2022). Factores asociados a la procrastinación académica en estudiantes universitarios: Revisión sistemática. Unaciencia, *Revista de Estudios e Investigaciones*, 15(28), 63–82. <https://doi.org/10.35997/unaciencia.v15i28.662>

Silva Castillo, A. M., Cortez Mercado, A. L., & Guachamboza Ramírez, A. M. (2025). La procrastinación académica: Bases epistemológicas. *Revista InveCom*, 5(4). <https://doi.org/10.5281/zenodo.14790643>

Silva Castillo, A. M., Cortez Mercado, A. L., & Guachamboza Ramírez, A. M. (2025). La procrastinación académica: bases epistemológicas [Academic procrastination: epistemological bases]. *Revista InveCom*, 5(4). <https://revistainvecom.org/index.php/invecom/article/view/3694/869>

Torres Toapanta, S. M., Agualongo Tapia, E., Alarcón Ramos, G. Y., & Espinoza Bravo, M. G. (2025). Distractores tecnológicos en el dominio de la comunicación oral en los alumnos de secundaria. *Revista InveCom: Estudios transdisciplinarios en comunicación y sociedad*, 5(3). <https://www.revistainvecom.org/index.php/invecom/article/view/3605/759>

Trujillo-Chumán, K., & Noé-Grijalva, M. (2020). La Escala de Procrastinación Académica (EPA): validez y confiabilidad en una muestra de estudiantes peruanos. *Revista de Psicología y Educación – Journal of Psychology and Education*, 15(1), 98. <https://doi.org/10.23923/rpye2020.01.189>

Uzun, B., Ferrari, J. R., & LeBlanc, S. (2018). Dejando atrás la procrastinación: Resultados emocionales positivos del autoperdón por los retrasos. *North American Journal of Psychology*, 20, 171–186.

WORKMAN. (2024). Nuevas adicciones y seguridad en el trabajo: Pantallas y distractores. <https://www.workman.mx/nuevas-adicciones-y-seguridad-en-el-trabajo-pantallas-y-distractores/>

