



Imagen ilustrativa. Getty Images.

La procrastinación en estudiantes universitarios ¿Por qué debería ser un asunto de importancia académica?

23 de Noviembre 2022 Por: Redacción ^[1]

Por: Wilmer Casasola-Rivera

Máster en Neuropsicología educativa

Máster en Neuroeducación

Escuela de Ciencias Sociales

La procrastinación es inocente

La procrastinación en estudiantes universitarios tiene un efecto negativo multilateral. Afecta al propio estudiante que no cumple oportunamente con la entrega de tareas y a otros estudiantes.

Dentro de un grupo de trabajo se presenta un interesante efecto mimético: los integrantes que procrastinan inducen a procrastinación al resto de integrantes. La procrastinación se hace colectiva. Es un fenómeno hipnótico. Al final, muchos estudiantes asumen la difícil tarea de trabajar por el resto, con tal no perder la nota de un trabajo. La procrastinación es un indicador para pronosticar un mal resultado al final de un ciclo lectivo, como perder uno o varios cursos. Y esto afecta a otros estudiantes que no pudieron ingresar a un curso con cupo limitado. Otro efecto negativo de la procrastinación es de carácter económico: asumir el pago de una materia perdida.

Cuando un grupo de estudiantes reprueba una materia, recae sobre el docente un estigma negativo de culpabilidad. Surge el mito pedagógico: *si los estudiantes pierden un curso, es un mal docente*. En cierta oportunidad, un grupo de estudiantes no presentó el trabajo final del curso. Cuando les pregunté por qué no lo hicieron, uno de ellos, el líder del grupo (...), respondió estoicamente que no tuvieron tiempo para realizar el trabajo final (un semestre). Al replicarle que sin ese trabajo no tenían ninguna posibilidad de ganar el curso, el estudiante, de forma enfática y enojado, espetó que los profesores son los responsables de que los estudiantes pierdan los cursos...

Esta aseveración merece ser tomada con seriedad. Es plausible pensar en una docencia que se dedica a "chambear", en palabras de un amigo profesor ya jubilado. Entonces, cabe considerar la responsabilidad que tiene un docente cuando los estudiantes pierden un curso por no haber realizado una clara planificación didáctica. Por otra parte, cuando un docente realiza profesionalmente su labor, no se le puede atribuir responsabilidad por el fracaso estudiantil. Lamentablemente, al final solo se cuantifica de una forma álgida y algorítmica la calidad de un docente por la forma como es evaluado en silencio. El docente es solo un nombre en una planilla. Surge el coaching de la superficialidad académica: la excelencia no importa, lo que importa es avanzar... Y muchos adoptan a Maquiavelo como filosofía de vida...

Algunos factores asociados a la procrastinación

La literatura especializada señala una variedad de factores comunes asociados a la procrastinación. Los factores que más destacan son la ansiedad, el estrés, el ocio, las influencias familiares, los aspectos sociodemográficos y culturales, así como la carencia de habilidades en la gestión del tiempo. También hay ciertos estudios que destacan la influencia del sexo en esta conducta, pero no son concluyentes.

Se pueden utilizar diferentes enfoques para estudiar la procrastinación como fenómeno social. Sería interesante investigar si existen bases neuropsicológicas de la procrastinación, con la intención de conocer si la conducta procrastinadora tiene una explicación a nivel de estructuras cerebrales. Se pueden implementar muchas técnicas de investigación para corroborar esto, como exploraciones neuropsicológicas a través de la aplicación de baterías, realizar diseños ad hoc o recurrir a un sofisticado equipo tecnológico para explorar el cerebro en condiciones reales. Lamentablemente este tipo de investigaciones no cuentan con apoyo de ciertas instituciones universitarias. Es plausible pensar que el desinterés se debe a que estas investigaciones no

producen dinero. Entonces, bajo esta variable ingrata, podrías realizar otro tipo de investigación con tiempo y presupuesto autofinanciado (entiéndase, de la propia bolsa o salario), que midan ciertos rasgos o indicadores de esta práctica. Así, podríamos conocer mejor la cultura universitaria que tenemos e implementar o diseñar estrategias de intervención.

El estrés está fuertemente asociado con la conducta procrastinadora. Los estudiantes universitarios que son más susceptibles de sufrir estrés, tanto externo como interno, tienden a procrastinar más. Por el contrario, los estudiantes universitarios con menores niveles de estrés, no suelen procrastinar y tienen un mejor resultado académico. La ansiedad es otro elemento clave de la conducta procrastinadora. Los rasgos de personalidad ansiosa se asocian directamente con la procrastinación. De esta forma, cuanto mayor es la ansiedad en un estudiante universitario, mayor es el riesgo de procrastinar en las actividades académicas que tiene que cumplir.

La gestión del tiempo es una habilidad blanda fundamental para alcanzar un alto nivel de productividad académica o laboral. Gestionar adecuadamente el tiempo nos permite ser personas más productivas. Con una adecuada gestión del tiempo logramos cumplir metas sin que nuestra vida se cargue de estrés tóxico o de ansiedad inducida.

La dificultad para gestionar adecuadamente el tiempo se ha relacionado con la conducta procrastinadora. La procrastinación impide o dificulta que un estudiante logre establecer un cronograma de trabajo que le permita gestionar su tiempo de manera óptima. La dificultad para gestionar el tiempo provoca que la procrastinación se convierta en una respuesta automática. El hábito de posponer la realización de actividades académicas se potencia cuando no se logra gestionar estratégicamente el tiempo. Al potenciar la inactividad, no se percibe la fuga de tiempo. La falta de capacidad para organizar el tiempo y fijar metas de estudio es un factor clave de la conducta procrastinadora y la razón por la cual un estudiante obtiene resultados negativos.

En cuanto a los factores sociodemográficos, existe cierta discrepancia en si esta particularidad influye o no en las conductas procrastinadoras. Por un lado, se cree que el factor sociodemográfico no representa un predictor de conductas procrastinadoras, por otro, se cree que el ambiente sociocultural es la clave del hábito procrastinador. Esto sugiere que las familias tienen un rol importante para potenciar el hábito procrastinador o para estimular estrategias que bloqueen esta conducta.

Finalmente, se atribuye al ocio un indicador clave de la procrastinación. Por lo general, los estudios hacen referencia al ocio dedicado a navegar por internet y a la adicción a las redes sociales. En el contexto universitario, se podría entender el ocio negativo como la actividad que no proporciona ningún beneficio académico a los estudiantes. Las conductas ociosas no productivas apartan al estudiante universitario del cumplimiento de las diferentes tareas que debe realizar en un tiempo determinado. Es un tiempo que se diluye de forma improductiva.

El ocio negativo no es lo mismo que los espacios de recreación positiva, necesarios para estimular el cerebro y reenfocarse en los estudios posteriormente. La recreación positiva nos permite llenarnos de energía, de motivación, de entusiasmo. Algo tan simple como salir a caminar, luego de horas de trabajo o estudio, permite la reflexión, la oxigenación mental para

pensar de forma más clara, más aguda, más estratégica. Caminar y reflexionar es una vitamina emocional. Pero el ocio negativo es un prolongado acto de inactividad intelectual.

La procrastinación se vuelve involuntaria. Surge como consecuencia de un mal hábito en el manejo responsable de las actividades que tenemos que realizar. Cuando tenemos espacios inactivos, somos más propensos a caer en conductas ociosas negativas que no nos enriquecen intelectualmente. El círculo vicioso se genera porque procrastinar es posponer la ejecución de una tarea y el ocio negativo nos aísla y distancia de las responsabilidades que tenemos que realizar. Ese ocio inútil estimula al cerebro con actividades sin importancia, pero lo mantienen en estado de complacencia, segregando feliz y placenteramente serotonina y dopamina. Nosotros preparamos al cerebro para que se convierta en un procrastinador.

¿Cómo nos afecta la conducta procrastinadora?

Iniciar una carrera y no finalizarla. Iniciar una maestría o doctorado y presenciar, tiempo después, el nacimiento de algunos nietos y bisnietos, sin haber concluido esta meta académica... Empezar a redactar un artículo, una tesis, un libro y no finalizarlo. Perder cursos, una y otra vez, por no enfocarnos en la tarea. La procrastinación impide que iniciemos actividades saludables o positivas, como correr, nadar, caminar, bicicletear, adoptar un zaguato o gato abandonado, cocinar, cantar, aprender a usar Zoom finalmente, pintar, bailar, no hablar mal de la gente (...), etc.

La procrastinación, como hábito reforzado, nos ubica en un laberinto con pocas posibilidades de salir. Nos sumergimos más en este laberinto del fauno ocioso, desde el momento en que entramos voluntariamente. Luego, solo caminamos hipnotizados en un hedonismo ocioso. En el caso de los estudiantes, la conducta procrastinadora surge y se potencia porque no cuentan con herramientas para gestionar estratégicamente hábitos cognitivos saludables. Estos hábitos cognitivos no se buscan, porque el estudiante está enfocado en su mundo procrastinador.

La capacidad de autorregularse es una habilidad metacognitiva fundamental en los estudios universitarios, pero se disipa con la saturación de ocio negativo. Para autorregular nuestras actividades tenemos que tomar distancia de lo que estamos haciendo y observar la afectación que nos provoca continuar en este estado. La inercia intelectual es dañina. La ausencia de autorregulación influye de alguna manera en la capacidad de aprendizaje.

La falta de capacidad para gestionar el tiempo puede provocar ansiedad y estrés en los estudiantes universitarios. El hecho de tener que enfrentarse a cierta cantidad de materias o cursos y cumplir con la entrega de tareas simultáneas, provoca bloqueos cognitivos serios que dificultan la capacidad de respuesta intelectual. Aquí surge una tunelización cognitiva negativa: la mente no se enfoca en nada. Pero esta es la consecuencia de haber invertido en ocio negativo la mayor parte del tiempo.

En cuanto al dilema educativo de que los estudiantes se desmotivan ante cursos aburridos o que

no tienen ninguna importancia para ellos, caben dos respuestas básicas. La primera, no siempre un curso puede o tiene que ser divertido. La segunda, una buena parte de los cursos que se tienen que llevar en una carrera, serán calificados como aburridos. Cuando no se cuenta con mucha cultura intelectual, una clase que trata asuntos estrictamente académicos, será fácilmente evaluada como aburrida. En otros casos, más severamente, será denominada como una apertura bucal de inhalación profunda y distendida de aire... Pero, como siempre, existen estudios ontológicos no revelados que afirman que efectivamente hay cursos que son objetivamente aburridos y no por motivos esencialistas, sino porque existencialmente el docente es galácticamente aburrido...

La conducta procrastinadora tiene efectos negativos en la salud y el desarrollo profesional de los estudiantes universitarios. El constante hábito de entregar actividades contra reloj o no entregar tareas del todo, genera estados de frustración, de estrés y de ansiedad en los estudiantes universitarios. La premura por entregar un trabajo a destiempo, disminuye su nivel de profundidad y a duras penas alcanza una nota mínima. Obtener malas notas podría ser el motivo para no ingresar a un doctorado. Perder cursos provoca un atraso en la carrera. Surge la desmotivación por la carrera y hasta deseos abandonar los estudios universitarios del todo. Perder cursos provoca enojo y frustración. Algunos estudiantes asumirán la responsabilidad de sus actos, otros buscarán espiritualmente culpables.

Las opiniones aquí vertidas no representan la posición de la Oficina de Comunicación y Mercadeo y/o el Tecnológico de Costa Rica (TEC).

Source URL (modified on 11/23/2022 - 15:53): <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/node/4358>

Enlaces

[1] <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/users/redaccion>