



Universidad Nacional de Rosario

Facultad de Psicología

Trabajo Integrador Final

**Procrastinación académica y ansiedad en la adolescencia: una revisión
bibliográfica desde el enfoque cognitivo-conductual.**

Proyecto de Investigación Bibliográfica

Cesia Ana Ayelén Sosa

Dni: 43164945

Legajo: S-5955/2

Docente TIF: Dra. Bourband, Luisina

Docente responsable: Ps. Esp. Rinaldi, Patricia

Agradecimientos

A Dios, en primer lugar, por su fidelidad en mi vida, por ser mi sostén y por haber puesto en mí el deseo de estudiar esta hermosa carrera.

A mis papás, Susana y Juan Daniel, por cada sacrificio realizado durante estos años, por brindarme la posibilidad de estudiar y por su amor incondicional. Este logro también es de ustedes.

A cada uno de mis amigos y compañeras de estudio, por cada momento compartido, por su apoyo constante y por hacer más liviano este camino. Sin ellos, no hubiera sido lo mismo.

A mi profesora Luisina y a mi tutora Patricia por su dedicación, su acompañamiento y su guía en este tramo final.

A todas aquellas personas que, de alguna u otra manera, estuvieron presentes, brindándome apoyo y palabras de aliento. Gracias a Dios por haberlas puesto en mi camino.

ÍNDICE

Resumen.....	4
Palabras clave.....	4
Planteamiento del problema.....	5
Objetivo general.....	7
Objetivos específicos.....	7
Hipótesis de base.....	8
Justificación.....	9
Estado de la cuestión.....	13
Exposición del material objeto de indagación y explicitación del criterio de selección del material objeto de indagación.....	17
Referencias Bibliográficas.....	23

Resumen

La procrastinación académica constituye un fenómeno frecuente, caracterizado por la postergación de tareas o actividades escolares, pese a la intención de realizarlas, lo que genera malestar subjetivo y consecuencias negativas a largo plazo. El presente Trabajo Integrador Final analiza la procrastinación académica y su relación con la ansiedad en la adolescencia, integrando aportes internacionales y latinoamericanos. Se adopta una modalidad de investigación bibliográfica panorámica, enmarcada desde un enfoque cognitivo-conductual, lo que posibilita el análisis de los factores cognitivos, conductuales y emocionales implicados en dicho fenómeno. El trabajo desarrolla un recorrido teórico que aborda la procrastinación académica, la ansiedad y sus efectos en la población adolescente. La hipótesis plantea que a mayor nivel de procrastinación, mayor nivel de ansiedad y viceversa. Se concluye que la procrastinación no debe abordarse únicamente como un problema de organización del tiempo, sino como un fenómeno integral que involucra múltiples dimensiones. Asimismo, se destaca la necesidad de profundizar las investigaciones sobre sus efectos a largo plazo para favorecer el desarrollo de futuras estrategias de intervención desde la Psicología.

Palabras clave: Procrastinación, procrastinación académica, ansiedad, adolescencia, enfoque cognitivo-conductual.

Procrastinación académica y ansiedad en la adolescencia: una revisión bibliográfica desde el enfoque cognitivo-conductual.

Planteamiento del problema

El presente Trabajo Integrador Final se propone analizar, a través de una investigación bibliográfica, la procrastinación académica y su relación con la ansiedad en la adolescencia, desde un enfoque cognitivo-conductual.

Según García-Ayala (2009), la palabra procrastinación se forma a partir de dos términos que provienen del latín: *pro* (a favor de) y *crastinare* (relativo al día de mañana), lo que remite a la acción de posponer, aplazar o dejar para mañana. En el contexto académico, la procrastinación se define como: (1) la conducta de postergar el inicio o conclusión de las tareas académicas y (2) la experiencia reiterada de niveles problemáticos de ansiedad asociados a dicha postergación.

En un estudio reciente, Olivos Romero (2024) señala que, luego de la pandemia de COVID-19, la procrastinación académica se ha incrementado, así como también el interés investigativo en torno a este fenómeno. Asimismo, la autora indica que, de las investigaciones analizadas sólo un 10% sostiene que no existe una relación entre procrastinación académica y rendimiento académico, mientras que el 90% restante evidencia una asociación significativa entre ambos.

En este marco, la ansiedad se presenta como una variable que se vincula directamente con la procrastinación académica, en tanto genera malestar subjetivo en los y las estudiantes. David Clark y Aaron Beck (2012) definen la ansiedad como:

un sistema complejo de respuesta conductual, fisiológica, afectiva y cognitiva (...) que se activa al anticipar sucesos o circunstancias que se juzgan como muy aversivas porque se perciben como acontecimientos imprevisibles, incontrolables que potencialmente podrían amenazar los intereses vitales de un individuo. (p. 23)

La ansiedad, entonces, puede entenderse como una respuesta normal frente a una situación percibida como amenazante. Sin embargo, cuando se intensifica puede generar percepciones de miedo, baja autoestima y reacciones emocionales desproporcionadas ante el menor indicio de fracaso (Sarason *et al.*, 1990 como se citó en Kohan Cortada, A, 2009). En consecuencia, incide de forma negativa en el rendimiento escolar y contribuye a la obtención de calificaciones más bajas.

Olivos Romero (2024) sostiene que la procrastinación académica no solo se relaciona con la ansiedad, sino también con variables como la gestión del tiempo y la percepción de autoeficacia. En este sentido, plantea la necesidad de profundizar el estudio de este fenómeno en la población adolescente, dado que la mayoría de las investigaciones se han centrado en estudiantes universitarios. Abordar esta problemática

en etapas tempranas del desarrollo resulta fundamental, ya que estas dificultades pueden persistir en el tiempo y acentuarse en la etapa universitaria, afectando el rendimiento académico e incluso provocando el abandono de los estudios.

Por último, es importante destacar que las consecuencias de la procrastinación no se circunscriben únicamente al ámbito académico, sino que también influyen en distintas áreas de la vida de los y las adolescentes, como sus actividades cotidianas, el cumplimiento de responsabilidades y el desempeño en las tareas domésticas, así como su interacción dentro del entorno social. Desde esta perspectiva, se vuelve necesario profundizar su estudio, dado su carácter complejo y multidimensional.

Objetivo general

Analizar, desde el enfoque cognitivo-conductual y a partir de la bibliografía seleccionada, la procrastinación académica y su relación con la ansiedad en la adolescencia, a fin de comprender sus implicancias no solo en el ámbito académico sino también en la salud mental, la autoestima y las relaciones sociales.

Objetivos específicos

- Definir la procrastinación académica y la ansiedad, destacando sus principales características y particularidades de manifestación en la adolescencia.
- Identificar la influencia de la procrastinación académica y la ansiedad en el rendimiento académico de los y las adolescentes.
- Explorar los aportes del enfoque cognitivo-conductual para comprender la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad.
- Examinar las consecuencias de la procrastinación a largo plazo, en la vida personal y social de los y las adolescentes.

Hipótesis de base

La presente investigación parte de la hipótesis de que existe una relación directa entre la procrastinación académica y la ansiedad en la adolescencia. En este sentido, se postula que los niveles elevados de procrastinación académica se asocian significativamente con mayores niveles de ansiedad y viceversa, lo cual, a su vez, incide negativamente en el rendimiento académico.

Por otra parte, se postula que los altos niveles de procrastinación académica y ansiedad generan repercusiones a largo plazo en distintas áreas de la vida de la población adolescente, tales como el desempeño académico, las relaciones interpersonales y el bienestar general.

Justificación

En la sociedad occidental, las personas suelen plantearse objetivos a corto, mediano y largo plazo, vinculados con uno mismo, con la educación, el trabajo o la salud. Esto implica elaborar un plan para conseguirlos y una estimación del tiempo necesario para su concreción (Díaz-Morales, 2019). En este marco, la procrastinación -entendida como la dificultad para iniciar o completar tareas dentro de los plazos previstos- adquiere especial relevancia. La valoración de esta conducta ha variado a lo largo de la historia. En épocas pasadas, la postergación de tareas era socialmente aceptada e incluso justificada (Ruiz de la Cruz, 2020). No obstante, a partir de la modernidad, cuando los sistemas productivos comenzaron a constituirse como eje del desarrollo económico, la procrastinación adquirió una connotación negativa (Steel, 2007 como se citó en Atalaya y García, 2019). En la actualidad, donde la productividad ocupa un lugar central, dicha conducta se configura como perjudicial para el logro de objetivos y el desempeño individual (Atalaya y García, 2019).

En este contexto, diversas investigaciones realizadas en los últimos años han demostrado que la procrastinación se ha consolidado como un problema frecuente y complejo. Quienes "dejan para mañana lo que pueden hacer hoy" suelen ser considerados perezosos, vagos o irresponsables, incluso por otras personas con la misma tendencia (Díaz-Morales, 2019). Esta mirada reduccionista deja de lado las causas subyacentes a este fenómeno y la necesidad de abordarlo desde una perspectiva más profunda.

En respuesta a esto, el estudio sistemático de la procrastinación, analizando sus causas, manifestaciones y consecuencias, comenzó en la década de 1980 (Lay, 1986 como se citó en Díaz-Morales, 2019). Fue recién a finales del siglo XX cuando el campo de la Psicología comenzó a considerarla como una variable de interés clínico y científico (Ruiz De La Cruz, 2020).

A partir de allí, la procrastinación ha sido conceptualizada como un fenómeno con manifestaciones en diferentes ámbitos, entre ellos: el laboral, el académico y el social. No obstante, el presente trabajo se centrará específicamente en la procrastinación académica, entendida como la tendencia a retrasar de manera voluntaria el inicio o la realización de actividades importantes para el estudiante, aun cuando dicha conducta contradiga sus propios objetivos y beneficios, generando malestar emocional y posibles consecuencias negativas (Ruiz de la Cruz, 2020).

Esta dimensión cobra relevancia al considerar que la relación entre procrastinación académica y ansiedad ha sido ampliamente evidenciada a nivel nacional e internacional, encontrándose una asociación significativa entre ambos constructos (Ruiz De La Cruz, 2020). Dicho vínculo resalta la importancia de explorar su manifestación en

la adolescencia, una etapa crucial, caracterizada por una serie de transformaciones importantes. A nivel cognitivo, se produce el desarrollo del pensamiento abstracto, la metacognición y el razonamiento moral. En el plano emocional, se intensifican las emociones, la búsqueda de identidad, la autopercepción y la regulación emocional, junto con una mayor influencia del entorno social, familiar y escolar (Betancourt Zambrano *et al.*, 2025).

Bajo este escenario, Basile *et al.* (2015) indican que los problemas de ansiedad se encuentran entre las alteraciones más frecuentes en la población general, con una prevalencia mayor en niños y adolescentes. La ansiedad se define como un patrón de respuesta cognitiva, afectiva, fisiológica y conductual que se produce cuando los sucesos o circunstancias se interpretan como amenazas altamente aversivas, inciertas e incontrolables para nuestros intereses vitales (Clark y Beck, 2012). Si bien originalmente es una respuesta adaptativa, cuando se vuelve excesiva deriva en un malestar profundo que obstaculiza el desempeño diario.

En este sentido, la procrastinación puede entenderse como la preferencia por realizar actividades que generan resultados satisfactorios a corto plazo en lugar de aquellas que producen efectos positivos a largo plazo. En el ámbito académico, los estudiantes suelen experimentar dificultades para resistir estímulos atractivos, como las redes sociales, especialmente cuando las recompensas del estudio se perciben como lejanas o muy poco motivadoras (Atalaya y García, 2019).

Desde el enfoque cognitivo-conductual esta conducta se comprende a partir del análisis costo-beneficio, donde predominan decisiones orientadas a obtener gratificaciones inmediatas. En este proceso, el estudiante deja de considerar los beneficios futuros asociados al cumplimiento de las responsabilidades (Otero-Potosí *et al.*, 2023). Sin embargo, esta toma de decisiones responde a un mecanismo más profundo: la *evitación experiencial*. Este concepto alude a la tendencia de eludir vivencias internas -tales como pensamientos, emociones o sensaciones físicas- percibidas como desagradables, mediante la realización de conductas orientadas a suprimirlas o evitarlas (Hayes *et al.*, 2012 como se citó en Soto, 2025). Si bien este tipo de afrontamiento resulta funcional a corto plazo, al brindar un alivio inmediato del malestar, contribuye al mantenimiento e intensificación de las preocupaciones a largo plazo, lo que repercute en problemas para planificar, establecer prioridades y organizarse con las demandas escolares (Vasconez-Mejía *et al.*, 2021).

Por lo tanto, como señalan Atalaya y García (2019), la procrastinación académica se ha convertido en un factor importante que influye negativamente en el rendimiento académico. No obstante, sus consecuencias también se extienden a la vida cotidiana, afectando la autonomía del individuo, el cumplimiento de sus obligaciones y

condicionando su desenvolvimiento e interacción social. Cuando estos hábitos se consolidan en la etapa de la adolescencia, sus efectos tienden a manifestarse a largo plazo en la esfera familiar, social y laboral (Quant y Sánchez, 2012 como se citó en Atalaya y García, 2019).

En los últimos años, diversos factores contextuales han contribuido a incrementar esta problemática. En particular, la pandemia de COVID-19 generó cambios importantes en la dinámica social, provocando diversas respuestas psicológicas y sociales. Entre ellas, se destaca el aumento de la procrastinación académica, vinculada a variables como la ansiedad y el uso problemático de las redes sociales (Sarango-Chillo & Shugulí-Zambrano, 2023 como se citó en Olivos Romero, 2024).

Asimismo se ha evidenciado que las personas mayores procrastinan menos que los jóvenes. Sin embargo, Olivos Romero (2024) advierte que el 80% de las investigaciones se han centrado en estudiantes universitarios, mientras que solamente el 20% aborda a estudiantes de educación básica. Por otro lado, si bien en los últimos años -especialmente a partir de la pandemia- han aumentado los artículos científicos sobre este tema, siguen siendo relativamente escasos en comparación con otras áreas de la Psicología (Díaz-Morales, 2019). Esto pone de manifiesto la necesidad de profundizar el estudio de este fenómeno específicamente en la población adolescente.

En cuanto a su conceptualización, numerosas investigaciones han examinado si la procrastinación constituye un constructo único o si, por el contrario, es posible diferenciar distintos componentes. De esta manera, sólo recientemente ha comenzado a abordarse desde una perspectiva multidimensional (Díaz-Morales, 2019).

Con el fin de analizar la procrastinación académica desde una perspectiva que contemple todas sus dimensiones (cognitiva, conductual, emocional) la presente investigación se enmarca en el enfoque cognitivo-conductual como base teórica. Con este propósito, se considerarán los aportes de los principales exponentes de la terapia cognitivo-conductual, así como también investigaciones más recientes sobre el tema.

Las perspectivas teóricas seleccionadas son fundamentales para explorar las siguientes categorías: procrastinación, procrastinación académica, ansiedad y adolescencia. Estas permitirán interpretar los resultados de manera coherente con la hipótesis planteada, proporcionando un marco conceptual para analizar la bibliografía objeto de indagación.

Desde su desarrollo en la década de 1960, la terapia cognitivo-conductual (TCC) se ha consolidado como uno de los enfoques centrales en la intervención psicoterapéutica para diferentes trastornos de salud mental. Se destaca, además, por contar con un amplio respaldo científico, ya que diversos estudios han comprobado su eficacia en el tratamiento de niños y adolescentes (Halder y Mahato, 2019).

Finalmente el presente trabajo pretende ampliar los conocimientos en el campo de la Psicología, al examinar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad en la adolescencia. Se parte del supuesto de que ambas variables interactúan significativamente, incidiendo en el rendimiento académico y en el bienestar general. En este marco, el proyecto sistematiza la información vigente para contribuir al desarrollo de futuras líneas de investigación. Asimismo busca aportar datos claves que orienten el diseño de futuras intervenciones, desde el enfoque cognitivo-conductual.

Estado de la cuestión

La adolescencia es un período de profundos cambios, marcado por la transición entre la niñez y la adultez. La raíz etimológica de la palabra proviene del latín *adolescencia*, que significa crecer y desarrollarse hacia la edad adulta. Se trata de una etapa de crisis en la que el individuo debe enfrentar el desafío de reorganizar su identidad, experimentando transformaciones vinculares y afectivas. La crisis implica la ruptura de un equilibrio anterior -infancia- acompañada de transformaciones, oportunidades y padecimiento subjetivo hacia una nueva reorganización. Como consecuencia, se caracteriza por una serie de inquietudes y preocupaciones propias de la edad, como el rendimiento académico, deportivo, entre otras.

En este periodo, la ansiedad se manifiesta como un fenómeno frecuente y constituye uno de los motivos que lleva a muchos y muchas adolescentes a comenzar terapia. Albert Ellis (2010), uno de los fundadores y principales exponentes de la Psicoterapia Cognitiva, expresa que la ansiedad no es algo negativo, sino que cumple una función adaptativa, fundamental para preservar la especie humana. El autor la define como un conjunto de sensaciones molestas y de tendencias a la acción que nos permiten darnos cuenta de que ocurren, o podrían ocurrir, hechos desagradables, y que nos advierten para hacer algo al respecto. Entre los síntomas más comunes se encuentran: la falta de aire o respiración acelerada, presión en el pecho, temblores, sudor, palpitaciones, pulso acelerado, entre otros. La ansiedad implica respuestas fisiológicas, afectivas, conductuales y cognitivas que se activan al anticipar sucesos que son interpretados como amenazantes para nuestros intereses vitales.

Es posible distinguir dos tipos de ansiedad: sana y malsana. La ansiedad sana, se caracteriza por un estado de inquietud, vigilancia o preocupación que favorece la preservación de la vida y contribuye a la obtención de buenos resultados. Además, permite controlar nuestras emociones y nos ayuda a manejar de forma eficiente situaciones difíciles o peligrosas. Suele basarse en miedos *realistas* o *racionales*, que tendrían alta probabilidad de que ocurran. La ansiedad malsana, resulta autodestructiva y perjudicial para las necesidades básicas, ya que nos hace perder el control y afrontar mal los problemas o situaciones que se nos presentan. Suele basarse en miedos *irrealistas* o *irracionales*, que tendrían poca probabilidad de que ocurran. Estos miedos conducen a fuertes estados de ansiedad, incluso cuando realmente no existe peligro o es de escasa magnitud. En tales casos, la ansiedad autoprotectora se transforma en una respuesta sobreprotectora y, en consecuencia, autodestructiva.

En el presente escrito abordaremos la ansiedad en relación a la procrastinación académica, por su mayor incidencia en los y las adolescentes. Según los artículos tomados como referencia, la procrastinación en el ámbito académico presenta una

prevalencia incluso mayor que en otros contextos. Si bien la procrastinación ha estado presente desde tiempos anteriores, en los últimos años se ha percibido con mayor frecuencia e intensidad. Adquiere mayor relevancia al considerar el contexto actual, caracterizado por los excesos en las altas demandas, sobrecarga e hiperestimulación informativa.

Procrastinar tiene su origen en la palabra latina *procrastinare*, que significa para mañana, diferir, aplazar. Sobre su definición expresa Bertolín-Guillén (2023):

Procrastinar consiste en evitar, dilatar, sustituir o postergar actividades generalmente importantes para el sujeto, que demandan recursos físicos o atencionales y cognitivos específicos. Puede ser adaptativa, pero habitualmente no lo es. Suele ocurrir antes de iniciar o de finalizar ciertas tareas y conlleva una gestión del tiempo ineficiente y por lo general, también malestar subjetivo. (p. 213)

Manchado Porras y Hervías Ortega (2021) expresan que procrastinar consiste en retrasar voluntariamente una tarea, aun sabiendo que este retraso provocará malestar. Por lo tanto, a pesar de conocer las consecuencias negativas, las personas continúan procrastinando.

Existen dos tipos de procrastinadores: los activos y los pasivos. La diferencia entre ambos se encuentra en el uso del tiempo, las creencias de autoeficacia, los estilos de afrontamiento y los resultados finales. Los procrastinadores activos postergan tareas de forma voluntaria, ya que prefieren trabajar bajo presión y eligen deliberadamente posponer, evidenciando autoeficacia, una adecuada gestión del tiempo y estrategias de afrontamiento adaptativas. Esto le otorga al fenómeno una connotación positiva, en lugar de negativa (Alegre, 2016, citado por Manchado Porras y Hervías Ortega, 2021). En los procrastinadores pasivos se observa un patrón de conducta contraproducente, caracterizado por la búsqueda de beneficios a corto plazo, pero con costos personales, familiares y sociales a largo plazo. Es así que tienden a aplazar de manera repetitiva y progresivamente más generalizada sus compromisos personales (Angarita Becerra, 2012).

Un factor común que se observa en las propuestas de los distintos autores es que, tras este fenómeno, se esconde el miedo y la ansiedad vinculados al fracaso: a mayor procrastinación, mayor ansiedad, y viceversa. Bertolín-Guillén (2023), expone que la preocupación por los errores y las dudas sobre las acciones a realizar tienen correlación con procrastinar. Quien procrastina ve en su conducta una forma de evitar aquello que le causa molestia, malestar, aquello en lo que no se siente capaz de lograr una “buena ejecución” (Angarita Becerra, 2012).

La procrastinación académica supone un retraso en el inicio de las tareas académicas, tales como la realización de actividades con plazo límite establecido o el estudio anticipado del contenido evaluativo. Es importante señalar que estas actividades se postergan por otras que son más gratificantes a corto plazo. En este sentido, un elemento que se relaciona de forma significativa con la procrastinación académica es la ansiedad ante los exámenes. Ésta puede operar como un factor desencadenante o mantenedor de la conducta procrastinadora (Manchado Porras y Hervías Ortega, 2021).

En un estudio reciente, Cano Acosta (2024) plantea que el porcentaje de estudiantes que suelen experimentar y padecer fracaso en el ámbito académico no está directamente relacionado con un problema de aprendizaje ni con uno de un bajo coeficiente intelectual, sino, más bien, con los excesivos niveles de ansiedad al momento de rendir exámenes orales o escritos. Por lo general, los y las estudiantes que presentan altos niveles de ansiedad ante los exámenes tienden a experimentar inhibición, ya que sienten y perciben la situación como abrumadora. La ansiedad se vuelve un fenómeno emocional inmanejable, hasta el punto de provocar bloqueo mental. En consecuencia, todo esto suele derivar en el fracaso académico. La procrastinación se reconoce como un obstáculo que impide a los estudiantes obtener sus objetivos, afectando negativamente su productividad y eficiencia para llevar a cabo sus actividades académicas.

Desde el modelo cognitivo, la ansiedad malsana se relaciona con la procrastinación académica. Según expresan Manchado Porras y Hervías Ortega (2021), la persona que procrastina cuenta con esquemas desadaptativos relacionados con una percepción de baja autoeficacia frente a las tareas. Estos esquemas desadaptativos son patrones cognitivos que provocan pensamientos automáticos sobre la propia incapacidad para planificar o llevar a cabo una tarea o actividad. Esta perspectiva es compartida por Angarita Becerra (2012), quien vincula la procrastinación con la ansiedad y con un escaso uso de estrategias cognitivas o metacognitivas, expectativas de baja autoeficacia vinculadas a creencias irracionales, así como las consecuencias de postergar en el corto plazo para obtener esfuerzos inmediatos.

En relación al tratamiento, se considera a la Terapia Cognitivo Conductual como una de las intervenciones psicológicas más efectivas. Esto es debido a que incorpora distintos componentes centrales del problema, como la motivación, la emoción, las habilidades autorregulatorias y de control, las cogniciones y el afecto (Angarita Becerra, 2012). Este modelo puede abordar los pensamientos irracionales que incluyen las expresiones tales como: *“debería, tengo que”* y reemplazarlas por otras más racionales y saludables. La terapia cognitiva busca reestructurar pensamientos distorsionados e ideas irracionales. El terapeuta ayuda al paciente a identificar y evaluar pensamientos tales como: *“El examen va a estar muy difícil”, “¿Para qué presentarme si no estudié todo el*

contenido?, *“De seguro desaprobare”* o *“Mis padres se van a decepcionar de mí”* (Cano Acosta, 2024). También resulta importante destacar que el efecto positivo de las intervenciones basadas en el modelo cognitivo-conductual suele extenderse a otros ámbitos asociados, influyendo positivamente sobre el estado de ánimo, la percepción de uno mismo y las relaciones interpersonales (Manchado Porras y Hervías Ortega, 2021).

Para finalizar, podemos considerar que la procrastinación lejos de ser una respuesta simple, un síntoma o un signo de algo más elaborado, constituye en sí misma una respuesta compleja que implica múltiples procesos subyacentes. Cada uno de estos procesos -motivacionales, cognitivos, afectivos, conductuales- reclaman distintos cursos de análisis, síntesis y tratamiento (Angarita Becerra, 2012).

Es fundamental reflexionar, desde nuestra profesión y campo disciplinar, que la problemática no se limita únicamente a la postergación de tareas a corto plazo y poder interrogarnos: ¿Cuáles serían sus consecuencias a largo plazo? ¿Qué repercusiones tendría en los y las adolescentes, postergar decisiones importantes sobre sus relaciones, su vida familiar o bienestar personal? Estas preguntas invitan a reflexionar y a pensar en el desarrollo de nuevas investigaciones que permitan proponer conceptualizaciones más amplias sobre la temática.

Exposición del material objeto de indagación y explicitación del criterio de selección del material objeto de indagación.

El presente trabajo se inscribe en la modalidad de investigación bibliográfica panorámica y propone un estudio cualitativo, basado en el análisis de la literatura existente sobre la procrastinación académica y su relación con la ansiedad, desde un enfoque cognitivo-conductual. Si bien este fenómeno puede ser abordado desde otros modelos teóricos (motivacional, psicodinámico, conductual), el objetivo de este trabajo es centrarse específicamente en los aportes del enfoque cognitivo-conductual.

Para la recolección del material, se utilizaron bases de datos académicos como Google Académico, SciELO, Dialnet y Redalyc. La búsqueda se realizó mediante el uso de palabras clave como “procrastinación”, “procrastinación académica”, “ansiedad”, “adolescencia”, “cognitivo-conductual”, así como sus respectivas combinaciones.

El proceso de selección bibliográfica posterior estableció una distinción entre fuentes primarias y secundarias. Como fuentes primarias, se recurrió a textos fundamentales del enfoque cognitivo-conductual, entre ellos los de Aaron Beck, Judith Beck y Albert Ellis, seleccionados por su relevancia histórica y por su aporte teórico en la construcción de conceptos clave -como ansiedad, evitación, creencias irracionales y pensamientos disfuncionales- factores que subyacen al fenómeno de la procrastinación.

En cuanto a las fuentes secundarias, se seleccionó un conjunto de estudios contemporáneos publicados entre 2019 y 2025, a fin de incorporar investigaciones recientes y contextualizadas. El objeto de indagación quedó constituido por los trabajos de: **Atalaya, L. & García, A. (2019); Díaz-Morales, J. (2019); Ruiz de la Cruz, S.A. (2020); Vasconez-Mejía et al (2021); Manchado Porras y Hervías Ortega, (2021); Sirois, F. (2022); Macedo et al. (2025); Silva Castillo et al. (2025) y Soto, A.V. (2025).** Estos estudios abordan de manera directa la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad en la adolescencia, analizando sus factores determinantes y sus consecuencias. Si bien no ofrecen respuestas definitivas a la problemática, resultan útiles para cumplir los objetivos planteados, permitiendo establecer un diálogo con el marco teórico clásico y examinar los datos a la luz de la hipótesis de esta investigación.

Una de las limitaciones de este trabajo se vincula con el uso del idioma, dado que solo se seleccionaron investigaciones publicadas en español. Esta decisión restringió la cantidad de estudios consultados para el análisis de la problemática, lo cual pudo haber excluido aportes relevantes desarrollados en otros idiomas, especialmente en inglés, donde se concentra una amplia producción científica sobre la temática. Debido a esto, los resultados aquí presentados deben interpretarse teniendo en cuenta dicho alcance.

La procrastinación ha sido abordada por una gran cantidad de autores y trabajada desde múltiples perspectivas. En términos generales, se define como la demora en el

inicio o finalización de una tarea, pese a la intención de realizarla y suele estar acompañada de malestar, ansiedad o preocupación (Lay, 1986 como se citó en Díaz-Morales, 2019). Procrastinar implica posponer actividades, priorizando otras y utilizando el tiempo para el ocio o la socialización (Atalaya y García, 2019).

A diferencia de simple postergación, que implica aplazar una tarea para priorizar otra, la procrastinación se caracteriza por estar acompañada de malestar subjetivo y por las consecuencias negativas que implica a largo plazo (Díaz-Morales, 2019). Por ello, no todas las personas que postergan la realización de tareas son procrastinadoras.

Diversos autores coinciden en que este fenómeno involucra componentes cognitivos, conductuales y emocionales. A nivel *cognitivo*, se observan sesgos y creencias irracionales que buscan proteger la autoestima; a nivel *conductual*, predominan tareas distractoras o de autosabotaje y a nivel *emocional*, se manifiesta ansiedad, culpa y frustración (Vasconez-Mejía *et al.*, 2021).

El estudio de la procrastinación desde el enfoque cognitivo-conductual se sustenta en bases teóricas clásicas de alcance internacional. Albert Ellis y William J. Knaus (2014), pioneros en el estudio de este fenómeno desde el enfoque cognitivo-conductual, sostienen que las cogniciones desadaptativas contribuyen al mantenimiento del fenómeno, mediante pensamientos como “no tengo la motivación para hacerlo” o “esto es muy aburrido”. En sintonía, Piers Steel (2007), uno de los principales investigadores en el estudio de la procrastinación, señala que la misma implica un elemento irracional, ya que involucra elegir actividades contrarias a los objetivos e intereses propios, aún siendo conscientes de ello (Ruiz de la Cruz, 2020).

Sin embargo, esta elección irracional no se produce de forma aislada sino que suele funcionar para reducir o aliviar el malestar, donde la ansiedad adquiere un lugar central. En este marco, la ansiedad es entendida como:

una emoción orientada hacia el futuro, caracterizada por las percepciones de incontrollabilidad e impredecibilidad con respecto a sucesos potencialmente aversivos y con un cambio rápido en la atención hacia el foco de acontecimientos potencialmente peligrosos o hacia la propia respuesta afectiva ante tales sucesos. (Barlow, 2002, como se citó en Clark y Beck, 2012, p.22)

La ansiedad incluye síntomas *fisiológicos* (palpitaciones, respiración entrecortada o acelerada, dolor en el pecho), *cognitivos* (miedo a perder el control, al daño físico o a la muerte, percepción de irrealidad, confusión) y *conductuales* (tensión, nerviosismo) (Clark y Beck, 2012).

Ellis (2010) distingue dos tipos: ansiedad sana y ansiedad malsana. La primera se define como un estado de alerta, precaución o vigilancia ante situaciones potencialmente amenazantes, resultando útil para afrontarlas. Por otro lado, la ansiedad malsana se

caracteriza por ser una respuesta desproporcionada que interfiere en la adecuada resolución de las situaciones; mientras que la primera se basa en miedos realistas, la segunda se sustenta en miedos irracionales.

Al analizar la dinámica de la ansiedad asociada, Clark y Beck (2012) postulan desde el modelo cognitivo que el modo en que las personas interpretan los acontecimientos ejerce una influencia decisiva sobre su experiencia emocional. El nivel de ansiedad no depende directamente de la situación en sí misma (por ejemplo, rendir un examen) sino de la interpretación o valoración que el individuo realiza sobre ella. Esta valoración se entrelaza con los recursos personales: las personas que procrastinan suelen presentar baja autoestima y falta de confianza en sí mismas, lo que genera una subestimación de sus propios recursos para afrontar las demandas académicas o cotidianas. Esto contribuye al mantenimiento del malestar y a la consecuente evitación.

Las investigaciones de la psicóloga canadiense Fuschia Sirois (2022), han demostrado que la procrastinación crónica es, en esencia, un problema de regulación emocional y no una simple dificultad de gestión del tiempo. A largo plazo, la mejoría anímica de posponer una tarea es solo temporal y da lugar a rumiaciones autocríticas que refuerzan el ciclo disfuncional. La evidencia empírica provista por Sirois (como se citó en American Psychological Association, 2022; Durham University, 2022) vincula la procrastinación sostenida en el tiempo con un peor estado de salud mental (mayores niveles de ansiedad y depresión) y un impacto negativo también a nivel físico, dado que el estrés crónico afecta el sistema inmunológico, empeora la calidad del sueño y disminuye la autoeficacia para adoptar conductas saludables. En este sentido, actividades como modificar la alimentación o iniciar una rutina de ejercicio físico, pueden resultar desagradables o demandantes y por lo tanto, suelen ser evitadas o aplazadas.

Dentro de este marco internacional, también se han explorado perspectivas alternativas respecto al fenómeno. Manchado Porras y Hervías Ortega (2021), en España, recuperan los planteos de Chu y Choi, sobre la existencia de dos tipos de procrastinadores: los activos y los pasivos. La denominada “procrastinación activa” implicaría un aplazamiento estratégico y deliberado para optimizar el rendimiento bajo presión, sin experimentar el malestar subjetivo ni las consecuencias negativas del modelo tradicional, que le otorga una connotación negativa al fenómeno. Sin embargo, en el ámbito académico tradicional, predomina el interés por abordar la procrastinación desde su dimensión disfuncional.

En el contexto latinoamericano se observa un creciente número de investigaciones que analizan cómo estas variables se manifiestan en estudiantes de la región. Atalaya y García (2019) en Perú, destacan el alivio inmediato del malestar como

factor de mantenimiento de la procrastinación. Asimismo, asocian las dificultades para administrar el tiempo de forma eficaz con una mayor tendencia a postergar las actividades, afectando la autonomía del individuo y la calidad de las interacciones sociales.

Ese mismo año, Díaz-Morales (2019) señala que la procrastinación académica es un fenómeno multidimensional, que incluye cuatro elementos esenciales: conductas dilatorias, indecisión, falta de puntualidad y falta de planificación, fuertemente asociadas a la baja autoestima, el escaso autocontrol y la falta de energía o motivación. Asimismo sostiene que a nivel interpersonal, las personas que procrastinan suelen presentar indecisión en sus vínculos, acompañada de una preocupación constante por la evaluación de los demás.

Posteriormente, Ruiz de la Cruz (2020), también en Perú, retoma los postulados de Ellis y Knaus (2014) para explicar la procrastinación a partir de dos factores esenciales. Por un lado, las *autolimitaciones*, vinculadas a pensamientos de desvalorización personal y exigencias perfeccionistas. En segundo lugar, la *baja tolerancia a la frustración*, que favorece la creencia irracional de no ser capaz de afrontar y realizar las tareas. Un año después, Vasconez-Mejía *et. al* (2021), en Ecuador, aportan evidencia empírica sobre las variables principales, observan que a mayor procrastinación, mayores niveles de ansiedad en los estudiantes, lo cual afecta negativamente el rendimiento académico.

En el año 2025, las investigaciones de la región continúan mostrando la complejidad del fenómeno. Macedo *et. al* (2025), en México, si bien no abordan específicamente la procrastinación, realizan aportes para comprender la etapa de la adolescencia, entendiéndola como “el periodo del desarrollo humano que delimita socialmente la transición de la infancia a la edad adulta. Esta fase se distingue por múltiples transformaciones en los planos físico, neuroquímico, cognitivo, emocional y conductual” (2025, p.2). Este aporte permite entender la procrastinación académica no como un fenómeno aislado, sino situado en una etapa evolutiva específica. Durante la adolescencia, los y las jóvenes atraviesan procesos de construcción de identidad y el desarrollo de habilidades y competencias. Además aumenta la interacción social con sus pares y cobra mayor importancia la evaluación realizada por los demás, característica crucial para la construcción de la autoestima.

Por su parte, Silva Castillo *et al.* (2025), también en Perú, señalan entre los principales factores asociados a la procrastinación académica: una inadecuada gestión del tiempo, dificultades en la autorregulación, falta de hábitos de estudio y un uso excesivo del teléfono móvil.

En relación con lo anterior, el panorama local se enriquece con los aportes de Soto (2025) en Buenos Aires, quien destaca el concepto de *evitación experiencial* (Hayes *et al.*, 2012) como un factor relacionado con la ansiedad. Según la autora, la resistencia a afrontar experiencias internas aversivas -tales como pensamientos, emociones, sensaciones corporales- moviliza conductas orientadas a evitar dicho malestar. Este aporte resulta clave para comprender el núcleo de la problemática, demostrando que el intento de evitar estas vivencias resulta paradójico, ya que, lejos de reducirlas, tiende a intensificar la ansiedad.

Posponer una tarea percibida como aversiva disminuye momentáneamente el malestar. Sin embargo, a largo plazo, la acumulación de tareas y la proximidad de fechas límite incrementan la presión, generando un aumento del malestar, manifestado en mayores niveles de culpa y ansiedad. En consecuencia, la persona queda inmersa en un ciclo disfuncional de evitación y reiteración que la conduce a mantener un foco constante en sus estados internos, alimentando así el cuadro de ansiedad (Soto, 2025). En este sentido, procrastinar una tarea no implica desinterés por la misma, sino la evitación del malestar asociado a su realización.

Con el propósito de analizar la relación entre las variables ansiedad y evitación experiencial, Soto (2025) llevó a cabo un estudio cuantitativo con 131 estudiantes de Psicología de la Universidad de Flores (CABA). El proceso de recolección de datos se realizó mediante el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (IDARE) y el Cuestionario de Aceptación y Acción-II (AAQ-II). Los hallazgos y conclusiones principales evidenciaron una correlación estadísticamente significativa entre la ansiedad rasgo y la evitación experiencial. La ansiedad rasgo, también denominada crónica, se caracteriza por ser una disposición relativamente estable y persistente en la persona. Se diferencia de la ansiedad estado o aguda que refiere a una reacción transitoria y variable, que puede modificarse según las circunstancias (Cattell y Scheier, 1961 como se citó en Soto, 2025).

En consonancia con estos resultados, se observó además que la edad influye de forma inversa en estas variables. Esto indicó que los estudiantes más jóvenes reportaron niveles más altos de ansiedad rasgo y una tendencia mayor a evitar sus pensamientos o emociones dolorosas, en comparación con sus compañeros de mayor edad. Este dato refuerza la necesidad de estudiar la procrastinación académica en etapas tempranas, como la adolescencia.

Después de este recorrido que abarca desde los estudios internacionales hasta la evidencia local, el enfoque cognitivo-conductual constituye el modelo más adecuado para comprender este fenómeno de forma integral, ya que incluye los aspectos cognitivos, conductuales y emocionales (Ruiz de la Cruz, 2020). En este marco, el Modelo ABC propuesto por Albert Ellis (2005), resulta una herramienta fundamental. Este modelo

explica que no son los acontecimientos activadores, “A” (como un examen o una entrega escolar) los que generan malestar, sino el sistema de creencias (“B”) que el/la adolescente tiene sobre ellos. Por lo tanto, si estas creencias son irracionales terminarán desencadenando consecuencias emocionales y conductuales (“C”) disfuncionales, como la ansiedad o la conducta procrastinadora.

Por lo tanto, el abordaje de la procrastinación académica no debe reducirse a la simple gestión del tiempo, sino que es necesario intervenir de forma integral sobre los aspectos cognitivos, conductuales y emocionales, considerando además las características individuales de quien procrastina (Díaz-Morales, 2019). Siguiendo a Judith Beck (2000), la intervención debe centrarse inicialmente en los pensamientos automáticos de los y las estudiantes, dado que son más cercanos a la conciencia. En este proceso, el terapeuta tiene un rol fundamental, al guiar a identificar, evaluar y modificar estos pensamientos. Posteriormente el tratamiento avanza hacia el trabajo sobre las creencias nucleares e intermedias que sostienen dichos pensamientos, permitiendo resultados más duraderos y un mayor bienestar integral en la población adolescente.

Las consecuencias a largo plazo de la procrastinación adquieren mayor importancia cuando consideramos el periodo evolutivo en el que se manifiestan. La adolescencia constituye una etapa atravesada por desafíos permanentes no sólo para los y las jóvenes, sino también para su entorno cercano -padres, familiares, profesores y amigos-. En este contexto, resulta fundamental que los y las terapeutas cuenten con un conocimiento profundo de los procesos evolutivos esperables, a fin de comprender adecuadamente las problemáticas que puedan surgir y orientar de forma pertinente su tratamiento (Macedo *et al.*, 2025).

En relación con los estudios analizados, se observa un predominio de investigaciones centradas en las consecuencias a corto plazo de la procrastinación académica, con énfasis en el rendimiento académico y el malestar inmediato. Sin embargo, se evidencia una menor exploración de sus efectos a largo plazo, particularmente en dimensiones como la salud mental, el bienestar general y las relaciones interpersonales. Esta carencia de evidencia subraya la necesidad de profundizar el estudio de los efectos sostenidos en el tiempo de la procrastinación académica en la población adolescente, con el propósito de alcanzar una comprensión más integral del fenómeno y favorecer el desarrollo de futuras estrategias de intervención desde la Psicología.

En este marco y reconociendo la relevancia de la temática, se considera necesario continuar ampliando la investigación sobre este fenómeno, atendiendo a los interrogantes que aún permanecen abiertos.

Referencias Bibliográficas

- American Psychological Association. (2022). ¿Por qué procrastinamos y qué podemos hacer al respecto? [Episodio de Podcast]. *Speaking of Psychology*. <https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/procrastinate>
- Angarita Becerra, L. D. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*. 5 (2), 85-94. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4905094>
- Atalaya, L. y García Ampudia, L. (2019). Árbol académico. *Revista de Investigación en Psicología*, 22(2), 363-378. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8162710>
- Basile, S., Carrasco, M. Á., & Martorell, J.L. (2015). Preocupaciones excesivas en la adolescencia: descripción, evaluación y tratamiento de un caso de ansiedad generalizada. *Clínica y Salud*, 26 (3), 121-129. <https://www.redalyc.org/pdf/1806/180642877001.pdf>
- Beck, J. S. (2000). *Terapia Cognitiva: Conceptos Básicos y Profundización*. Herder.
- Bertolín-Guillén, J. M. (2023). Neuropsicopatología y procrastinación. *Revista Chilena de Neuro-psiquiatría*. 61 (2), 212-220. Recuperado de: <https://www.scielo.cl/pdf/rchnp/v61n2/0717-9227-rchnp-61-02-0212.pdf>
- Betancourt Zambrano, S.V., Macías Sanchez, K..G, Verdezoto Michuy, C.L., Carbo Chame, C.J & Verdezoto Michuy, M.N. (2025).Cambios cognitivos y emocionales en la adolescencia: una mirada desde la psicología evolutiva. *Pol. Con.*, 10(8), 465-477. <https://doi.org/10.23857/pc.v10i8.10157>
- Cano Acosta, N. (2024). Ansiedad frente a exámenes, un tipo de ansiedad fóbica que se presenta en el contexto académico. *An. Fac. Cienc. Méd.* 57 (1), 103-114. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9574029>
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2012). *Terapia Cognitiva para Trastornos de Ansiedad*. Desclée de Brouwer.
- Díaz-Morales, J. F. (2019). Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 51 (2), 43-60. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/journal/4596/459661106005/>
- Durham University. (2022). La procrastinación está relacionada con problemas de salud y profesionales, pero hay cosas que puedes hacer para detenerla. <https://www.durham.ac.uk/research/current/thought-leadership/procrastinating-is-linked-to-health-and-career-problems--but-there-are-things-you-can-do-to-stop/>
- Ellis, A. (2005). *Cómo vivir con un neurótico* (2° Ed). Obelisco.

- Ellis, A. (2010). *Cómo controlar la ansiedad antes de que le controle a usted*. (2° ed). Paidós.
- García-Ayala, C. (2009). Comprendiendo la procrastinación con el modelo ABC de Albert Ellis. *Gaceta de la Escuela de Medicina Justo Sierra*, 4-5. Recuperado de:
- Halder, S., y Mahato, A. K. (2019). Terapia cognitivo-conductual para niños y adolescentes: desafíos y vacíos en la práctica. *Revista India de Medicina Psicológica*, 41(3), 279–283. https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM_470_18
- Kohan Cortada, A. (2009). La ansiedad frente a los exámenes: enfoques teóricos. *Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología*. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires. Recuperado de: <https://www.aacademica.org/000-020/137.pdf>
- Macedo, D.M; Petersen, C.S & Koller, S. H. (2025). Desarrollo cognitivo, socioemocional y físico en la adolescencia y las terapias cognitivas contemporáneas. En Neufeld, C.B, *Terapia cognitivo-conductual para adolescentes: Una perspectiva transdiagnóstica y evolutiva*. (C. E. Ortega Elorza, Trad.; 1.ª ed., pp.2-12). El Manual Moderno.
- Manchado Porras, M., & Hervías Ortega, F. (2021). Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Interdisciplinaria*, 38(2), 243-258. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18066677016>
- Olivos Romero, M. A. (2024). Relación entre procrastinación académica y rendimiento académico: una revisión sistemática, periodo 2020 -2024. *Revista Hacedor*, 8(2), 228-245. Recuperado de: <https://revistas.uss.edu.pe/index.php/HACEDOR/article/view/2996/3233>
- Otero-Potosi , S., Fuertes-Narváez, M. E., Casanova-Imbaquingo, L., Arichábala-Vallejos, D., & Freire-Reyes , K. (2023). La Procrastinación: Una Exploración Teórica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 76-93. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6065
- Ruiz de la Cruz, S.A. (2020). Procrastinación académica. Universidad Católica. Recuperado de: <https://repositorio.usat.edu.pe/server/api/core/bitstreams/c984166b-15d6-46df-8312-d0067d692bd5/content>
- Silva Castillo, A. M., Cortez Mercado, A.L & Guachamboza Ramirez, A. M. (2025). La procrastinación académica: bases epistemológicas. *Revista InveCom*, 5(4).<https://doi.org/10.5281/zenodo.14790643>

- Soto, A. V. (2025). *Niveles de ansiedad y evitación experiencial en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad de Flores* [Trabajo final de integración, Universidad de Flores].
- Vasconez-Mejía, Y., Tubay-Moreira, M., Betancourt-Zambrano, V., & Cedeño-Yepez, M. (2021). Procrastinación académica y la formación de la identidad en los adolescentes de una institución educativa. *Revista Sinapsis*, 2(20).