



## LAS TIC, UN CAUSAL DE LA PROCRASTINACIÓN EN ALUMNOS DE NIVEL SUPERIOR

**Claudia Jisela Dorantes Villa**

*Instituto Politécnico Nacional*

[cdorantesv@ipn.mx](mailto:cdorantesv@ipn.mx)

**Karina Pozos Cabrera**

*Instituto Politécnico Nacional*

[kpozosc@alumno.ipn.mx](mailto:kpozosc@alumno.ipn.mx)

**Myriam Noemi Paredes Cadena**

*Instituto Politécnico Nacional*

[mparedesc@ipn.mx](mailto:mparedesc@ipn.mx)

### Resumen

*En este primer avance de investigación, se presentan algunos resultados de la ENDUTIH (2023), que permiten identificar las tres principales causas del uso que se le da al internet por la población en edad estudiantil de nivel superior (comunicarse, acceder a redes sociales y entretenimiento). Lo anterior con la intención de determinar si las TIC, se encuentran entre las principales causas de que los jóvenes estudiantes posterguen el llevar a cabo un buen manejo de su tiempo. Es por tal hecho que se concluye que existe esta posibilidad, ya que tienden a procrastinar por el interés en permanecer conectados al internet. Sin embargo, ya que la tutoría por medio de sus figuras tutoriales tiene como objetivo dar un acompañamiento académico a los estudiantes, entonces se reconoce como una medida de control en el posible incremento de la procrastinación entre estudiantes de nivel superior*

Palabras clave: TIC, procrastinación, reprobación, manejo del tiempo, tutorías, ENDUTIH.

Los altos índices de reprobación tienen diferentes causales, pero en particular como nativos digitales, las actividades diarias desde los 6 años en adelante, de acuerdo con la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso

de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH) 2023, señala de acuerdo con los resultados que comunicarse, acceder a redes sociales y entretenimiento, son el mayor uso que se le da en internet.



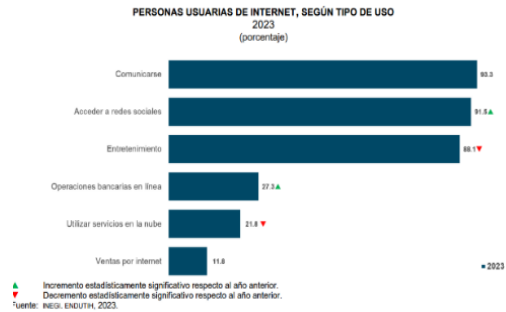
Por tanto, es posible identificar al uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) como una causa de distracción en lo planeado en cuanto al manejo del tiempo. Así tienden a postergar las actividades de lo realmente importante, tendiendo a procrastinar. Pero las figuras tutoriales pueden detectar y dar seguimiento a casos con procrastinación para orientación.

### Desarrollo

Es evidente que los jóvenes nativos digitales, pasan largos periodos de tiempo en uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC). Ya que es más fácil permanecer en las redes sociales y comunicarse por largos periodos de tiempo, sin tener que estar frente a un gran grupo de personas, así como utilizar los medios de las tecnologías de la información, como entretenimiento. Estas actividades en internet restan tiempo en lo académico, laboral y familiar. Es decir, en ocasiones propician el cancelar, ignorar o postergar eventos presenciales, relevantes en la vida de todo ser humano.

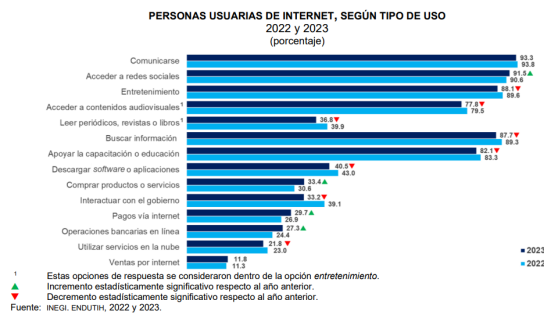
En la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH) 2023, en colaboración con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) e Instituto Federal de Telecomunicaciones (IFT), registran los siguientes resultados observados de 97.0 millones de personas usuarias de internet, representando el 81.2% de la población de edades de 6 años en adelante: el usó para comunicarse es de un 93.3%, para acceder a redes sociales 91.5 % y en utilización para entretenimiento 88.1 %. Ver *Gráfica 1*.

Gráfica 1



En cuanto a disponibilidad y uso de internet informa ENDUTIH (2023), que el grupo de 18 a 24 años presentó el 96.7 % como mayor porcentaje de personas usuarias de internet. Como se observa en la *Gráfica 2*, comparando entre el 2022 y 2023, van en incremento las tres utilidades principales del internet en la encuesta.

Gráfica 2



Compaginando los resultados del ENDUTIH (2023) de las edades de 18 a 24 años, con los índices de reprobación el Instituto Politécnico Nacional a nivel superior al término del ciclo escolar 2021-2022 (según el último informe anual de actividades 2022), fue de 37.59% y de abandono en un 8.43%. Lo que equivale a un total de 49,558 alumnos que no acreditaron, al menos una unidad de aprendizaje y 11,119 alumnos en abandono escolar.

Se puede deducir de primera instancia que si el 88.1% de la población en edad de estudios superiores utiliza el internet para entretenimiento, una de las posibles causas del



abandono o deserción también podría ser el tiempo que se utiliza por parte de los estudiantes en atención al entretenimiento y redes sociales principalmente. Lo que permite identificar que en efecto los jóvenes estudiantes de nivel superior ocupan gran parte de su tiempo en actividades de entretenimiento y no necesariamente utilizan el tiempo real en internet para actividades académicas. Por lo cual, posponen sus tareas estudiantiles e incluso no las concluyen, impactando en su desempeño académico, así que no hay gestión de manejo del tiempo en estos casos.

Según la Real Academia Española (RAE), “Del latín *procrastināre* se puede definir como diferir o aplazar”. En el verbo inglés “procrastinate”, combina el adverbio “pro” que significa “hacia adelante” con la terminación “cras” o “crastinus” que significa “para mañana”, lo que en conjunto significa aplazar intencional y habitualmente algo que debería ser hecho (Schouwenburg, 2005 citado por Alegre, 2014). La procrastinación, es un hábito de postergar tareas o decisiones importantes reemplazándolas por actividades menos urgentes o más placenteras. Esta acción afecta significativamente al ser humano en los ámbitos escolar, laboral y emocional; aunque aparentemente, este comportamiento es inofensivo, puede tener consecuencias significativas.

Según Timothy A. Pychyl (2013) profesor de Psicología y miembro del Grupo de Investigación sobre Procrastinación en la Universidad Carleton en Ottawa, Canadá, “es un problema de regulación de emociones, no un problema de gestión de tiempo”. Este fenómeno ha evolucionado en un desafío educativo, con impactos significativos en la vida de los estudiantes. En el estudio publicado por Romero-Méndez, C. A., & Romero-Méndez, D. L. (2024), la primera causa de la procrastinación en los adolescentes es debido al uso excesivo de las redes sociales, mayor necesidad u obsesión

por estar informado. Es decir, que los adolescentes postergan sus actividades académicas por el uso de redes sociales, dando así la mayor prioridad a esta actividad; también, mencionan que el uso de las redes sociales actúa como una vía de escape emocional.

Una de las principales causas, es la nula gestión del tiempo, que implica a futuro un sacrificio sobre aspectos emocionales, cognitivos y conductuales. Lo cual se relaciona con el interés en llevar a cabo, desarrollar y finalizar las tareas. La procrastinación, en este contexto, afecta negativamente el desempeño académico de los estudiantes.

Sirois y Pychyl (2013), concluyen al respecto que la procrastinación puede ser entendida como el predominio de satisfacción del estado de ánimo, pero a corto plazo. Ya que se convierte en un círculo vicioso en el que los pensamientos sobre procrastinar suelen exacerbar la angustia y estrés, sin embargo, es propicia, ya que al procrastinar siempre prosigue un sentimiento de alivio temporal.

Es fundamental tener en cuenta el aspecto psicológico, ya que la procrastinación no se limita a la pereza, falta de disciplina o problemas de personalidad. En realidad, es una dificultad en la autorregulación del estudiante, que se evidencia cuando pospone el inicio, desarrollo o finalización de tareas importantes, superando los plazos establecidos o incluso aplazando estos indefinidamente. Este comportamiento no solo afecta su rendimiento académico, sino también sus relaciones personales. Además, la procrastinación puede provocar emociones negativas como ansiedad, depresión, estrés, frustración y sentimientos de culpa, al sentir que está poniendo en peligro el cumplimiento y éxito de sus obligaciones. Con el tiempo, este ciclo de emociones negativas y evitación puede deteriorar tanto su bienestar emocional como su desempeño general.



Con respecto a lo mencionado anteriormente, se puede afirmar que las principales causas de la procrastinación académica incluyen el bajo nivel de desempeño escolar, las estrategias deficientes de autorregulación del aprendizaje, el bajo compromiso con los estudios, una inadecuada regulación emocional, un mal manejo del tiempo, la ansiedad frente a las evaluaciones, pereza y desdén.

Las conductas procrastinadoras pueden ser reforzadas en ocasiones por éxitos previos, ya que el estudiante experimenta una recompensa emocional en forma de tensión y adrenalina al posponer la entrega de las tareas hasta el último momento.

De acuerdo con García y Santizo (2010) se define el manejo del tiempo como “actos sucesivos en que se divide la ejecución de algo para el logro de metas”. García-Ros, Pérez-González, Talaya y Martínez (2008), proponen como definición del manejo del tiempo a “un proceso en donde se establecen metas claras, se tiene en cuenta el tiempo disponible y se verifica el uso que se le da al tiempo con relación al estudio”. Lo que sería delegar la capacidad en el sujeto de autorregular, como administra su tiempo, pero adaptándose a las demandas académicas. Por lo que, un mal manejo del tiempo en un alumno es la incapacidad de evaluar el tiempo para realizar sus actividades académicas. Lo que evidentemente ocurre al dar prioridad al entretenimiento en internet, dejando de lado o postergando las tareas propias de un estudiante.

El estudio *Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination* de Klassen, Krawchuk y Rajani (2008) abordó cómo la percepción de autoeficacia en la autorregulación influye en los niveles de procrastinación académica en estudiantes universitarios. Con una

muestra de 207 estudiantes de diversas áreas académicas, se utilizaron cuestionarios para medir la frecuencia de procrastinación y la autoeficacia relacionada con la gestión del tiempo y las tareas. Los resultados mostraron una correlación negativa significativa, revelando que los estudiantes con baja autoeficacia reportaron mayores niveles de procrastinación.

La autoeficacia se identificó como el predictor más relevante de la procrastinación, superando otros factores como el estrés y la motivación intrínseca. Además, se observó que la procrastinación impacta negativamente el rendimiento académico y aumenta o genera ansiedad. A lo que se concluyó que fortalecer la autoeficacia mediante estrategias de manejo del tiempo y promoción de la autorregulación podría ser clave para reducir la procrastinación académica.

El estudio clásico de Steel (2007), titulado *"The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure"*, analiza la procrastinación como un fallo en la autorregulación. A través de una revisión meta-analítica, Steel sintetiza los hallazgos de múltiples estudios para identificar los factores clave que contribuyen a este fenómeno. El autor conceptualiza la procrastinación como un desfase entre la intención y la acción, esta entonces vinculado principalmente a la preferencia por la gratificación inmediata, impulsividad y baja autoeficacia.

También destaca el impacto negativo de la procrastinación en el rendimiento académico, laboral y personal. Como contribución teórica importante, Steel introduce la *Temporal Motivation Theory (TMT)*, un modelo integrador que combina factores como las expectativas, el valor de la tarea, la impulsividad y el tiempo disponible para explicar por qué las personas procrastinan. Este





estudio se ha mantenido como una referencia clave en el campo, ofreciendo tanto un marco teórico sólido como implicaciones prácticas para desarrollar estrategias que mejoren la autorregulación y la gestión del tiempo.

Es entonces cuando se identifica que en el Instituto Politécnico Nacional (IPN) el Programa Institucional de Tutorías (PIT), puede ser una opción para persuadir al alumnado con procrastinación, debido a que el PIT se concibe como un referente institucional que permite guiar y homologar en todas las Unidades Académicas del IPN, mediante acciones y actividades de las figuras tutoriales que forman parte del programa.

El programa (PIT) está pensado en tres casos de intervención; el primer tipo es inductiva, se refiere a las acciones que facilitan la adaptación del alumno. Preventiva, se refiere a las acciones dirigidas al alumno que evitan riesgo de rezago. Finalmente, la correctiva que va dirigida a los alumnos que necesitan orientación y apoyo para la recuperación académica.

Se considera la tutoría como un medio preventivo o correctivo, porque consiste en un acompañamiento personalizado en la mayoría de las figuras tutoriales, para las que un profesor capacitado, en su rol de tutor, brinda atención individualizada al estudiante o un corto grupo de estudiantes. El objetivo de esta interacción es fomentar el desarrollo esperado de los estudiantes, así como la manifestación de actitudes de responsabilidad y autonomía. No importando el nivel o modalidad de estudios, que se encuentre realizando en el IPN.

Considerando las figuras tutoriales propuestas por el IPN, las principales para prevenir la procrastinación académica serán la tutoría individual, de recuperación académica y de regularización, ya que la atención es prácticamente personalizada.

La tutoría individual consiste en el acompañamiento académico y personal que se

realiza a lo largo del periodo escolar, esto es requerido por el alumno quien ha identificado al tutor que puede apoyar a sus intereses personales.

La tutoría de recuperación académica es específicamente para aquellos alumnos con dictamen de la Comisión de Situación Escolar (COSIE), en riesgo de rezago, abandono o que han recurrido una Unidad de Aprendizaje y no la acreditaron. En este caso en particular, la tutoría deberá contar con la aprobación de la Academia, y el visto bueno del titular de la Unidad Académica y con la autorización de la Dirección de Coordinación correspondiente.

La tutoría de regularización está dirigida a los estudiantes que requieran reafirmar conocimientos. Este tipo de tutoría es para aquellos que no hayan acreditado alguna unidad de aprendizaje, debido a temas personales o una difícil comprensión del tema que compete a la misma, al igual que sirve para mejorar el rendimiento académico de las unidades de aprendizaje que el alumno considere y se encuentra cursando.

La función de estos tres tipos de tutorías permite abordar de manera integral los temas relacionados con la procrastinación, evitando así la desacreditación de las unidades de aprendizaje. Además, se considera a los factores personales que la causan, como la ansiedad, lo que permite diseñar un plan de trabajo especializado según el caso particular de cada alumno, y así guiarlo de la mejor manera posible para que cumpla con los objetivos académicos. Esto se pretende lograr con mayor efectividad a través de las figuras tutoriales antes mencionadas, ya que tienen como objetivo la prevención en el alumno de desacreditar la unidad de aprendizaje. Lo anterior permite sugerir al tutor, un plan de administración de tareas o enseñarle cómo manejar y priorizar adecuadamente el tiempo de sus actividades. Así que, al tener una interacción más personalizada, es más fácil



detectar las causas que originan la procrastinación en los alumnos y ofrecer observaciones correctivas de manera individual.

## Conclusiones

El mal manejo del tiempo no es procrastinación, más bien al tender a la procrastinación, se hace caso omiso del manejo del tiempo programado.

La Procrastinación, no es falta de habilidad para manejar el tiempo, sino una manera errónea de enfrentar las emociones desafiantes y los estados de ánimo provocados por ciertas tareas, como: aburrimiento, ansiedad, inseguridad, frustración, resentimiento, desagrado etc. Por lo cual, lo que es realmente importante sería resolver un problema de regulación de emociones.

Si la tarea académica, desata en el sujeto sentimientos relacionados con: baja autoestima, inseguridad, ansiedad, descalificación, etc. Se lleva a cabo una asociación negativa con la misma, la que provoca procrastinar de manera impulsiva. Provocando una procrastinación crónica, la que se refleja en enfermedades nerviosas crónico degenerativas e inclusive cardiovasculares.

El hacer caso omiso en el presente de toda responsabilidad o tarea, no exime de estas al sujeto, ya que continúan haciéndose presentes a largo plazo, sin embargo, la tendencia de la mente es dar prioridad a necesidades emocionales que generan agrado a corto plazo, como las que son propiciadas por las TIC: ver un programa, serie, película, una larga videoconferencia, revisar las redes sociales, video juegos, etc.

## Referencias

Aguilar, C., Oshin, A., Lopez, C., & Karen, R. (2022). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en adolescentes de una

institución educativa pública de la ciudad de Juliaca. Lima, Perú. Obtenido de [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/107486/Aguilar\\_COA-Cartagena\\_LKR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/107486/Aguilar_COA-Cartagena_LKR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Alegre, A. (2013). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *1(2)*, 57-82. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2013.v1n2.29>

Altamirano Chérrez, C. E., & Rodríguez Pérez, M. L. (2021). *Procrastinación académica y su relación con la ansiedad*. *Revista Eugenio Espejo*, *15(3)*, 16-28. Obtenido de <https://doi.org/10.37135/ee.04.12.03>

Asale, R.-. &. (2023). *procrastinar*. *Diccionario de la lengua española*. *Diccionario De La Lengua Española*. Obtenido de Edición Del Tricentenario: <https://dle.rae.es/procrastinar>

Díaz Morales, J. (2019). Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos. *2(51)*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/4596/459661106005/html/>

Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y uso de Tecnologías de la Información en los hogares (ENDUTIH) 2023. (2024). Obtenido de [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/ENDUTIH/ENDUTIH\\_23.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/ENDUTIH/ENDUTIH_23.pdf)

García Cué, J. L., & Santizo Rincón, J. A. (2020). ANALISIS DE LA RELACION ENTRE LA GESTION DEL TIEMPO LIBRE, EL OCIO Y LOS ESTILOS DE APRENDIZAJE. *13(26)*. Obtenido de <https://doi.org/10.55777/rea.v3i5.899>

García Ros, R., Pérez González, F., Talaya González, I., & Martínez Diaz, E. (2008). Analysis of Time Management Academic New students in the degree of Psychology: Predictive capacity and comparative analysis of two assessment instruments. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. *2(1)*, 245-252. Obtenido de



<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832317027.pdf>

Johnson, N. (2021). ¿Estás procrastinando más? Es culpa de la pandemia. Obtenido de <https://www.nationalgeographic.es/ciencia/2021/03/estas-procrastinando-mas-es-culpa-de-la-pandemia>

Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *33(4)*, 915-931. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0361476X07000264?via%3Dihub>

Manchado Porras, M., & Hervías Ortega, F. (2021). Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *38(2)*, 243-258. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/180/18066677016/html/>

PIT. (2022). Programa Institucional de Tutorías. Obtenido de <https://www.dev.desarrolloweb.ipn.mx/assets/files/tutorias/docs/conocenos/PIT-formalizado.pdf>

Principales resultados ENDUTIH 2023. (2024). Obtenido de [https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/endutih/2023/doc/presentacion\\_endutih2023.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/endutih/2023/doc/presentacion_endutih2023.pdf)

Redondo Mendoza, C. E. (2022). Factores asociados a la Procrastinación Académica en estudiantes Universitarios. Revisión sistemática. 63-82. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9151190>

Revista Panamericana de Pedagogía. SABERES Y QUEHACERES DEL PEDAGOGO. (julio de 2024). *REVISTA SEMESTRAL*. Ciudad de México, México. Obtenido de <https://revistas.up.edu.mx/RPP/issue/view/203/83>

Romero Méndez, C. A., & Romero Méndez, D. L. (2024). Procrastinación académica, adicción a redes sociales y funciones ejecutivas: Un estudio de

autorreporte en adolescentes. *38*, 110-127. doi: <https://doi.org/10.21555/rpp.vi38.3126>

Sánchez Hernández, A. (2010). *Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria. Studiositas, Vol. 5 (2)*. Obtenido de <http://hdl.handle.net/10983/604>

Sirois, F., & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self. *7(2)*, 115-127. Obtenido de <https://doi.org/10.1111/spc3.12011>