

BOLETÍN OPINIONES IBEROAMERICANAS EN EDUCACIÓN

Desde el Centro de Estudios de Educación de la Universidad Miguel de Cervantes, le damos la más cordial Bienvenida a la edición N°20 del BOIE, donde el tema correspondiente a este mes es:

"PROCRASTINACIÓN EN TIEMPOS DE PANDEMIA"

Procrastinación o postergación, partiendo del origen etimológico, procrastinar proviene del latín: "Pro" que significa adelante y "Crastinus" que hace referencia al futuro, aunque la traducción más correcta sería dejar para mañana, aunque también la encontramos traducida como aplazar, diferir, posponer, postergar o relegar. Esta a su vez, se trata de un desorden del comportamiento que tiene su origen en la asociación del hecho a realizar con el cambio o la incomodidad que produce dicha acción que puede ser psíquica, física o intelectual. El acto que se pospone puede ser percibido como pesado, angustioso, abrumador, peligroso, difícil, tedioso, aburrido y nos produce cierto estrés así que queda justificado el posponerlo para un futuro sin determinar. De esta manera, la procrastinación se manifiesta como una pésima gestión del tiempo, por lo cual, debemos tener en cuenta la famosa frase "No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy". El ámbito educativo no escapa de esta postergación de actividades. La procrastinación y un mal hábito de estudio sirven para predecir el abandono temprano en educación. En cambio, la adquisición de un buen hábito de estudio está ligada a un mejor rendimiento académico, aunque planificarse bien no implica que el estudiante lo cumpla, más bien le ayudará a ver la gran distancia que hay entre lo que debería ocurrir y lo que puede conseguir realmente. En este esfuerzo hace falta perseverancia y probablemente sentir que se "rinde cuentas" cada día, es decir, alguien con quien compartir la actividad diaria y por quien el estudiante sienta que debe esforzarse. Serán los padres, docentes, un coach o un buen amigo. Alguien en quien confiar, que nos acepta como somos para ayudarnos a conseguir nuestro objetivo y que nos lo recuerda frecuentemente. Esta postergación de tareas se presenta en la mayoría de los niveles educativos, con preponderancia en los jóvenes, dejando para última hora trabajos que fueron asignados con anterioridad, a su vez, en estudiantes universitarios quienes postergan la realización de trabajos de grado para finalizar sus estudios por la falta de motivación y acompañamiento hacia la realización de estos.



UMC
UNIVERSIDAD
MIGUEL DE CERVANTES

Misión UMC

La UMC inspirada en una concepción Humanista y Cristiana, tiene como misión contribuir al Bien Común de la Sociedad, mediante el desarrollo de diversas disciplinas del saber y la formación de profesionales y técnicos, jóvenes, adultos y trabajadores comprometidos con su país. Su misión la cumplirá propiciando la equidad, la igualdad de oportunidades y la cohesión social, mediante una formación universitaria inclusiva, de calidad, integral y solidaria.

Hoy en día, la pandemia ha modificado la manera de vivir y ha generado gran impacto en la salud, proyectos profesionales y seguridad; asimismo la expansión de la pandemia afecta el normal desenvolvimiento en instituciones educativas básicas y superiores al cambiar la modalidad de aprendizaje siendo esta de manera remota. Tal vez la pandemia se llevó algunos hábitos, pero sin duda nos trajo la esperanza y la posibilidad de adquirir otros. De igual manera, esta modalidad ha afectado tanto a docentes como estudiantes debido al uso de nuevas herramientas tecnológicas para realizar las clases; además la reacción que han tenido los estudiantes frente a esta modalidad no ha sido favorable porque han presentado una sobrecarga de trabajos, exponiéndose constantemente frente a un dispositivo móvil, laptop o computadora causando estrés, cansancio visual y fatiga.

Las preguntas a analizar:

- 1) ¿Cuáles serán las razones de un estudiante para postergar las actividades escolares en tiempos de pandemia?
- 2) ¿La pandemia me ha vuelto un docente procrastinador?
- 3) ¿Qué acciones aplicaría como docente para disminuir la procrastinación en su aula de clases?



SOBRE LOS AUTORES

En esta edición agradecemos a los y las profesionales del mundo de la Educación que entusiastamente acogieron al llamado, resaltando la participación de los Profesores: Elilian Basilio y Francisco Das Chagas de Brasil, José Humberto Lárez Hernández de Chile, José Gómez de Ecuador y Carlos Bejines de México quienes invitaron a sus estudiantes a enviar sus aportes :

Brasil: Ramón Hernández, Coordinador del área de lenguas en la Secretaria Municipal de Porto Piauí, Francisco Das Chagas, Secretario Municipal de Asistencia Social de Porto Piauí, acompañado de su estudiante Jéssica Lima E Silva Maestranda en Literatura por la Universidad Federal de Piauí, Aline Silva Gomes Docente Investigadora Universidad Estatal de Bahía - UNEB. Elilian Basilio e Silva, Coordinadora Adjunta de PARFOR / UESPI, Universidad Estadual de Piauí-Brasil, acompañada de sus estudiantes: Thaciele Alves Maciel Dos Santos, Eugenia Maria Silva Milanez, Yasmim Caroline Oliveira Silva, Clêi de Andrade Valverde Neto, cursantes del 5to semestre en Pedagogía, Ana Raquel Rodrigues Uchôa, Estudiante del 5to semestre en Pedagogía Universidad Estadual do Piauí (UESPI).

Chile: Denisse D. Lagos Mora, Candidata a Magister en Desarrollo Curricular y Proyectos Educativos Universidad Andrés Bello, José Humberto Lárez Hernández Coordinador Magister en Educación Universidad Adventista de Chile acompañado de su estudiante Ana Gladys Molina Canales, Carmen Elena Bastidas Briceño, Docente – Investigador, Universidad Miguel de Cervantes.

Colombia: Wilmer Hernández, Universidad de San Buenaventura, sede Bogotá.

Ecuador: José Manuel Gómez, Coordinador Académico de Postgrado Universidad Tecnológica Indoamérica (Ecuador) / UNIR (España), acompañado de sus estudiantes: Elena del Carmen Córdova Altamirano, Rebeca Edith Jiménez Espinosa, Flora Lucía Pepe Ch, Luz María Mullo Gualán, Jhonny Oswaldo Guevara Ocampo, Oscar Mauricio Pepe Villena, Patricio Sánchez, Vanessa Moncerath Arias Chico, Omar Fernando Molina Pérez, Alejandra Maribel Sánchez Aguachela.

México: Mariela González, Colegio Carmen Romano de López Portillo #2014, Erika García Rosales, Docente en Jardín de niños Solidaridad, Francisco Javier Arce Peralta, Profesor Escuela Primaria “Estado 30”, Carlos César Bejines Sabás, Docente – Investigador Centro de Investigaciones Sociales y Educativas Tecomán CISE, y sus estudiantes: Claudia Yulissa Ramos Chavarria, Patricia González Heredia, Cecilia Candelaria Salmerón Gómez, Susana Estrada Durán, María Sirenia Pérez Cossio, Lizeth Esperanza Briceño López, Gloria Elena López Rentería cursantes de la Maestría en Educación especialidad en Administración de Centros de Aprendizaje.

Venezuela: Ángel Carmelo Prince Torres, Docente Instituto Universitario Pedagógico “Monseñor Rafael Arias Blanco”. Olga Marianela Noguera Guanipa, Profesora Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda

Las ideas, opiniones y propuestas incluidas en este boletín son de exclusiva responsabilidad de los autores individualizados, no representando necesariamente a la Universidad Miguel de Cervantes.

Todos los derechos reservados Universidad Miguel de Cervantes



CENTRO DE ESTUDIOS EN EDUCACIÓN

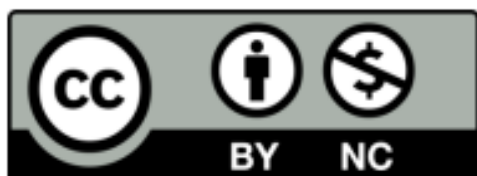
Edición: Dra. Carmen Bastidas Briceño
Dirección de Postgrado e Investigación
Centro de Estudios en Educación UMC

Diseño Editorial: Mg. Francisco Calderón Pujadas
Dirección de Postgrado e Investigación

Centro de Estudios en Educación UMC
Dirección Postal: Mac Iver 370, Piso 9, Santiago de Chile.

centro_estudioseneducacion@corp.umc.cl

® CESE – UMC



Este recurso está bajo Licencia Creative Commons de Reconocimiento-NoComercial-4.0 Internacional: Se permite la generación de obras derivadas siempre que no se haga un uso comercial. Tampoco se puede utilizar la obra original con finalidades comerciales. Permitida su reproducción total o parcial indicando fuente.

¿Cómo citar las opiniones del boletín?

Apellido Autor/a, Inicial Nombre Autor/a. (Año). Nombre del texto. Boletín de Opiniones Iberoamericanas en Educación, volumen (número), página - página. Recuperado desde <http://ojs.umc.cl/index.php/bolibero>

Brasil

Ramón Antonio Hernández de Jesús

Doctor en Innovaciones Educativas

Coordinador del área de lenguas en la Secretaria Municipal de Porto Piauí

Porto-Brasil

Ramon_hernandez2012@hotmail.com

LA PROCRASTINACIÓN: EL PRINCIPAL PROBLEMA ENTRE LOS JÓVENES ESTUDIANTES

COVID-19 ha generado una crisis de salud mental global, y esto está alimentando una de las tendencias humanas más dañinas: la procrastinación. Las personas que procrastinan no son necesariamente perezosas. La procrastinación tiene sus raíces en nuestro desarrollo evolutivo, con dos partes principales del cerebro compitiendo por el control. Procrastinar es el acto de dejar algo para después, posponer una situación, tener aversión a algo en ese momento. La falta de concentración o falta de interés en ciertos temas conduce fácilmente a la dilación, haciendo que las personas pierdan ganas de trabajar en el momento (aunque a menudo la tarea que se deja fuera es muy importante y termina convirtiéndose en relevante y algunas veces hasta genial). Podría existir muchas razones que conducen a la postergación, como: preocupación excesiva por la propia capacidad para hacer las cosas correctamente, poco interés en la tarea, falta de organización o incluso dificultades al momento de responder las actividades. Se puede decir que, este fenómeno es motivacional e involucra aspectos tanto individuales como ambientales. El cual se asocia a aspectos como la autoeficacia, la impulsividad, el bajo autocontrol y organización, la distracción y las creencias que el individuo tiene sobre sí mismo y sobre la tarea a realizar. Este hábito puede ser peligroso, al conducirlo a la depresión, ansiedad extrema y estrés, además de deterioro del rendimiento académico, influyendo en el aprendizaje. Este comportamiento afecta a todos, especialmente a los estudiantes, que siempre dejan al menos un trabajo de la escuela o universidad para después. Sin embargo, el efecto puede ser devastador, generando ansiedad y estrés en el tramo final.

El comportamiento de postergar tareas está presente en nuestra vida diaria y durante varios a veces retrasamos alguna actividad en detrimento de otra más sencilla y/o más agradable a realizar. Con respecto a las situaciones académicas, no es diferente, ya que también es bastante común que los estudiantes posterguen la lectura de textos y la entrega de trabajos. Según Potts (2000), la procrastinación ocurre en aproximadamente el 95% de la población general y, más concretamente, entre el 15% y el 20% en adultos. Aún de acuerdo con el autor referido, cuando abordamos la procrastinación en el contexto académico, la prevalencia oscila entre el 33% y el 50% entre los estudiantes. Los comportamientos de posponer actividades dentro del contexto académico pueden terminar comprometiendo la educación del educando y quién sabe, si influye de forma negativa en su futuro desempeño profesional. Ya que ese comportamiento puede generalizarse a otros entornos y otras actividades.

Para Sampaio & Barini (2011) es posible considerar que los procrastinadores tienen una formación académica menos eficaz en lo que respecta a la producción de trabajos, lecturas e incluso desempeño profesional. Sin embargo, vale la pena señalar que no es posible hacer generalizaciones, dado que cada sujeto interactúa con el entorno de una manera única.

Los autores antes mencionados consideran este término, como una clase funcional que corresponde a diferentes acciones, a saber, aplazamiento de tareas, extensión de actividades o incluso no hacer ninguna. Comprender la procrastinación a la luz del análisis de comportamiento es entenderlo como un fenómeno complejo y multideterminado, aprendido y mantenido por sus consecuencias.

Por ejemplo, con la llegada de la pandemia y con el aislamiento social, este comportamiento se hizo aún más intenso, debido a los cambios, la acumulación de actividades y el aumento de distracciones. En el escenario actual hay mucha gente trabajando desde casa, en el mismo espacio, junto en familia. Y no hay por donde escapar, hay un exceso de convivencia, que puede traer mucho sufrimiento y desgaste. Ante tantas actividades y distracciones, se hace aún más difícil definir qué es urgente y qué es importante. Además, se deben considerar aspectos como el cansancio físico, el estrés y la motivación que está baja en este momento y que impactan directamente en la producción. Hay dos tipos de procrastinadores; el procrastinador que actúa conscientemente y el procrastinador que actúa inconscientemente. En el primer caso, la persona pospone tareas, actividades laboriosas y desagradables, con plena conciencia de su comportamiento. En el segundo caso, la procrastinación puede ocurrir de manera inconsciente, por ejemplo, por olvido. Consciente o inconsciente, lo cierto es que la dilación no resuelve nada, solo da una falsa sensación de alivio y, por cierto, se acaba muy rápido. Después de un tiempo, la persona ya se siente culpable y preocupada, lo que contribuye a aumentar los niveles de ansiedad. Lo peor de todo es que la dilación se convierte fácilmente en un ciclo y te deja con la sensación de que el tiempo se acaba y que no has logrado nada.

Referencias Consultadas

Potts, T (2000). Predicting procrastination on academic tasks with self-report personality measures. Dissertation Abstracts International, 48, 1543.

Sampaio, R; Bariani, I (2011) Procrastinación académica: un estudio exploratorio. Revista de estudios interdisciplinarios en psicología, Vol 2, nº 2, Londrina. Disponible en: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/eip/v2n2/a08.pdf>

Francisco Das Chagas De Jesús Hernández
Especialista en: Lengua Portuguesa, Lengua Inglesa y Educación Superior.
Coordinador Centro de Referencia de asistencia Social (CREAS) Porto Piauú
Porto-Piauú Brasil
professordjesus.2013@gmail.com

Jéssica Lima E Silva
Maestranda en Literatura por la Universidad Federal de Piauú
Jessicalimaesilva1@gmail.com
Teresina-Piauú Brasil

LA PROCRASTINACIÓN EN ADOLESCENTES, UNA VIEJA PREOCUPACIÓN PARA LOS MAESTROS

La pandemia tomó a todos por sorpresa y lo que pensamos que duraría un mes ha estado sucediendo durante casi año y medio. Entre las mudanzas que tuvimos que adoptar está la educación a distancia, que eliminó la preocupación por los desplazamientos a la escuela o la universidad, el tráfico, llegue a tiempo para contestar la llamada. Y los alumnos se dieron cuenta de que tenían tiempo para dedicarse a otras tareas o podían asistir a clases en el momento que quisieran.

Este problema se acrecentó con la pandemia, y los estudiantes comenzaron a procrastinar sus actividades, la palabra procrastinar, que designa la expresión característica de ese que evita hacer hoy lo que también puede hacer mañana. Diferir las tareas mismas, aparentemente, puede que no tenga ningún problema, pero cuando este acto de posponer las tareas se vuelve crónicas, tenemos el significado apropiado de lo que el término procrastinar define: el individuo que pospone sistemáticamente sus tareas se caracteriza por indeciso. El procrastinador es aquel que no realiza una determinada acción porque intencionalmente, no la realizó. La procrastinación evidencia una dificultad en la conexión intención-acción. (Ballardin y Pereira, 2017, p.14).

Por ejemplo, un procrastinador, conoce las posibles situaciones de no cumplimiento de la tarea. Sabe que retrasar el acto puede desencadenar consecuencias dañinas para su vida. Hoy en día, por causa de la pandemia, este fenómeno puede afectar negativamente el curso de dicha acción por parte de varios otros individuos y de sí mismo. El hecho es que el procrastinador no es solo una persona perezosa. Tanto es así que, busca cumplir lo que es su tarea, su responsabilidad, en la mayor parte del tiempo.

Para Ballardin y Pereira (2017). El individuo tiene dificultades para lograr lo que planea, entonces se convierte en un mero espectador de su propia vida, ya que es incapaz de tomar las riendas de sus decisiones y dar una dirección tan productiva como la que el mismo planea y desea. En ese caso, el procrastinador corre grave riesgo de quedar atrapado en su propio plan, o sus proyectos y, en lugar de seguir el paso a paso su viaje para lograr la meta proyectada, tiende a caminar en círculo y sin condiciones para saltar fuera del círculo. Vale la pena mencionar que, los estudiantes no son procrastinadores natos, pero el comportamiento de posponer tareas es un hábito aprendido, que comienza desde la niñez. Los padres y maestros pueden ayudar a desarrollar la resiliencia a la procrastinación, es decir, utilizando estrategias con resultados probados, compiladas y reproducidas recientemente.

La procrastinación está relacionada con el refrán popular "no dejes para mañana lo que puedas hacer hoy". Esto no impide que muchos adolescentes sean maestros en la

procrastinación académica. Este comportamiento, identificado en varios contextos culturales, se traduce en un aplazamiento deliberado e intencionado de las tareas escolares. Se convirtió en un tema de importancia, al observar la regularidad de esta acción en los adolescentes, ya que tiene impactos negativos en su desempeño escolar y bienestar psicológico. Los adolescentes cambian fácilmente de las tareas escolares a actividades que les brindan placer inmediato, como juegos, videos o conversaciones de WhatsApp. Más aún ahora, ese estudio autónomo ha cobrado un peso enorme en la vida diaria de los educandos. La buena noticia es que la capacidad de autorregulación y la percepción de autoeficacia pueden mitigar este fenómeno problemático pero común en la educación: la procrastinación académica de los adolescentes.

Por ejemplo, quienes procrastinan normalmente distorsionan su forma de pensar y cómo promueve la adicción a posponer. En tal caso, los jóvenes subestiman la cantidad de tiempo necesario para completar la tarea, y creen que necesitan estar motivados o de buen humor para poder tener éxito en lograr resolver las mismas. Es importante monitorear y dar retroalimentación a los estudiantes, especialmente, aquellos que tienen debilidades en la autoestima, pueden resistirse a hacer un buen trabajo. Pues les preocupan las críticas o el miedo a fallar. Por lo tanto, se debe evitar dar comentarios muy críticos o negativos frente a sus compañeros, que pueden desencadenar consecuencias no deseadas en los estudiantes que se sienten nerviosos o avergonzados.

Referencia Consultada

Ballardin, G y Pereira, M (2017) Cuestionario de dilación académica - Consecuencias negativas: propiedades psicométricas y evidencia de validez. Evaluación psicológica, v. 16, n. 1.

Aline Silva Gomes
Doctora en Lengua y Cultura
Docente Investigadora Universidad Estatal de Bahía - UNEB
Salvador, Bahía, Brasil
asgomes@uneb.br

PROCRASTINACIÓN, MOTIVACIÓN Y APRENDIZAJE EN LA UNIVESIDAD BRASILEÑA EN TIEMPOS DE PANDEMIA

En la actualidad, estudiantes de diferentes niveles educativos y contextos se han enfrentado a diversos desafíos durante su aprendizaje ante la crisis sanitaria y humanitaria que impone el COVID-19. Uno de estos contratiempos es la adaptación a la educación a distancia. Para contribuir de alguna manera en esta discusión, en este texto analizo algunas consideraciones sobre la procrastinación a nivel universitario y el concepto de motivación. Además, ofrezco algunas sugerencias sobre cómo ayudar a los estudiantes a organizarse en la educación remota y dejar de lado la procrastinación. Para comenzar, discutimos brevemente este concepto.

Semprebon y sus colegas (2017) citan que procrastinar implica posponer el inicio de un curso de acción o una decisión planificada, que puede ser total o parcial. A partir de los estudios de Schouwenburg (2004), los autores explican que en la procrastinación el individuo sustituye una actividad por otra de menor relevancia, y esta acción en sí misma provoca malestar. A nivel universitario (especialmente entre los estudiantes), el hecho de pasar a otro día o dejar una tarea para más tarde es recurrente, ya que los estudiantes tienen muchos compromisos que les obligan a realizar varias acciones a la vez.

Según Solomon y Rothblum (1984) y Ackerman y Gross (2007), la procrastinación académica afecta a prácticamente todos los estudiantes (aunque en diversos grados), ya que intencionalmente dejan de realizar actividades dentro del período estipulado. Para Sampaio (2011, p. 9), este fenómeno se puede interpretar como un “lapso entre la intención y la acción, lidiando también con el aplazamiento del inicio o conclusión de una acción en favor de actividades menos importantes, lo que puede ocurrir en varias actividades académicas”.

Uno de los elementos que están intrínsecamente ligados a la procrastinación es la motivación del alumno. Definir y aplicar el concepto de motivación en el aula ha sido uno de los puntos más delicados en lo que respecta a la enseñanza y el aprendizaje, en particular los idiomas. Crookes y Schmidt (1991, p. 471) explican que no existe un consenso general sobre las definiciones de motivación. Según Brown (2007), la motivación es un elemento inherente al individuo y tiene que ver con su compromiso dentro del proceso de aprendizaje. Dörnyei (2014) aclara que la motivación se ha interpretado de diferentes formas: como afecto (emoción), como variable estable de diferencia individual, como cognición, como atributo de una fase transicional, o como un proceso en flujo y reflujo continuo. Además, la motivación ha sido identificada como un factor interno del estudiante, o incluso como un elemento extremadamente determinado por el contexto social y político en el que se encuentra el aprendiente. En este artículo, sostengo que la motivación existe e interactúa en la mente humana, estableciendo una relación compleja que incluye componentes cognitivos y afectivos. Por lo tanto, postulo que este factor puede ser uno de los mayores enemigos de los alumnos que suelen postergar sus actividades.

En Brasil, algunas universidades han observado la procrastinación de los estudiantes en educación remota. A partir del análisis, las instituciones de educación superior vienen

proponiendo actividades con el objetivo de poner el tema en primer plano. La Universidad Federal de Santa Catarina (UFSC), por ejemplo, a través del Programa Institucional de Apoyo Pedagógico al Estudiante (PIAPE), llevó a cabo una serie de acciones dirigidas al público estudiantil. Una de las actividades realizadas fue una charla sobre motivación y procrastinación en la educación superior. En este encuentro virtual (retransmitido en YouTube), los ponentes abordaron diferentes elementos y habilidades imprescindibles para el buen desempeño en la educación a distancia como el autoconocimiento, el optimismo y la proactividad, para que los alumnos puedan afrontar las situaciones vividas durante la rutina de estudio.

Para finalizar, propongo cuatro acciones básicas que los profesores pueden aplicar en su práctica docente (especialmente en la enseñanza a distancia) con el fin de reducir la procrastinación académica. Son ellas: i) enseñar a los estudiantes cómo administrar el tiempo de estudio; ii) dar instrucciones y ejemplos claros; iii) observar cuidadosamente el número de tareas propuestas; y iv) ofrecer retroalimentación evaluativa como forma de apoyo.

Referencias Consultadas

- Ackerman, D. S.; Gross, B. L. (2007). I can start that JME manuscript next week, can't I? The task characteristics behind why faculty procrastinate. *Journal of Marketing Education*, v. 29, n. 2, p. 97-110.
- Brown, H. D. (2007). *Teaching by principles: an interactive approach to language pedagogy*. San Francisco: Longman.
- Crookes, G. (1991); Schmidt, R W. Motivation: reopening the research agenda. *Language Learning*, nº 41 (4), p. 469-512.
- Dörnyei, Z. (2014). Motivation in Second *Language Learning*. In: Celce-Murcia, M.; Brinton, D. M.; Snow, M. A. (Orgs.). *Teaching English as a Second or Foreign Language*. 4. ed. Boston: National Geographic Learning/Cengage Learning, p. 518-531.
- Noticias de UFSC. Disponible en: <https://noticias.ufsc.br/tags/motivacao-e-procrastinacao-no-ensino-superior>. Acceso en: 15 de mayo de 2021.
- Sampaio, R. K. N. (2011). Procrastinación académica y autorregulación del aprendizaje en estudiantes universitarios. Campinas. 2011. 147 f. Magíster en Educación, Universidad de Campinas.
- Schouwenburg, H. (2004). Procrastination in Academic Settings: General Introduction. In: Schouwenburg, H.; Lay, C; Timothy, P. Ferrari, J. (Orgs.) *Counseling the Procrastinator in Academic Settings*. American Psychological Association, p.3-18.
- Semprebon, E., Amaro, H. D. y Beuren, I. M. (2017). La influencia de la procrastinación en el rendimiento académico y el papel moderador del sentido de poder personal. *Archivos analíticos de políticas educativas*, 25 (20).
- Solomon, L. J.; Rothblum; E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, v. 31, n. 4, p. 503-509.

Thaciele Alves Maciel Dos Santos
Estudiante del sexto semestre de Pedagogía
Universidad Estadual de Piauí (UESPI)
thacielealvees@gmail.com
Teresina-Piauí, Brasil

Elilian Basilio e Silva
Magister en educación
Coordinadora Adjunta de PARFOR / UESPI
Universidade Estadual De Piaui-Brasil
eliliansilva@ccm.uespi.br

PROCRASTINAR ENTRE SER O NO SER

Es propicio este momento por el que traviesa el mundo, hablar de un fenómeno que nuestros jóvenes están reforzando gracias al asolamiento: procrastinar, pero antes es relevante saber el origen de la palabra: procrastinar proviene de origen latino, donde "pro" significa adelante, adelante o a favor de "crastinus", que significa mañana (Burka & Yuen, 1991). También tiene varios sinónimos que usamos a diario como posponer, aplazar, retrasar, retrasar o transferir para otro día. Así, entendemos que la procrastinación es el acto de posponer ciertas tareas que se consideran importantes a pesar de estar en pleno uso de la consciencia.

Durante el período pandémico provocado por el virus Covid-19 en 2020, este acto se hizo más frecuente, ya que las personas comenzaron a estar aisladas dentro de la casa y la sensación de tiempo y comodidad es frecuente al estar en un ambiente familiar y generalmente asociado como lugar de descanso, convirtiéndose en un estimulante de la postergación de las obligaciones. Sin embargo, es necesario enfatizar que este deseo de delegar tareas es normal y no porque sean personas con falta de interés sino porque es común sobre todo cuando se trata de algo que no es agradable para nosotros o cuando no estamos emocionalmente bien. En algún momento de la vida, todos ya hemos postergado alguna tarea, sin embargo, debemos tener cuidado porque la constancia de este acto puede llevarnos a tener sentimientos encontrados, que van desde la de ansiedad, irritación hasta un círculo de vicio que después nos deja un sin sabor.

Este deseo es bastante común entre los adolescentes y jóvenes estudiantes, ya que por lo general en su entorno escolar la entrega de actividades tiene un plazo específico que en la mayoría de los casos no son responsables en su cumplimiento. Personalmente, como estudiante, la mayor parte de mi vida, lo he vivido y visto varias veces como mis compañeros han quedado como irresponsables por no entregar sus actividades al día. Por otro lado, un elemento detonador, fue el surgimiento de la pandemia, lo cual ha marcado la conducta, intensificándose cada vez más, puesto que contamos con más tiempo ociosos dentro de la casa y por tanto creando la falsa sensación del tiempo, es decir, que nos sobra tiempo pero infelizmente no se sabe gestionar ni muchos menos los padres están pendiente que se cumpla el mismo. Además, lo emocional es un factor importante que contribuye a la procrastinación, porque cuando no estamos bien, a menudo no podemos organizar nuestro tiempo porque la ansiedad y el desánimo afectan la productividad y pueden causar sentimientos desalentadores como la incapacidad. Ya sea por acumulación de tareas, falta de disciplina o simplemente por la falta de motivación que ha sido más frecuente en este período pandémico, llegamos a entender que cuando ocurre a diario, la procrastinación se

convierte en un nudo crítico que precisa ser resarcido. Desde mi punto de vista, considero que no todos somos capaces o recordamos llevar un cronograma de nuestros horarios, por lo que otro método es la división de las tareas más difíciles, porque cuando creemos que una determinada tarea va a requerir mucho esfuerzo, solemos postergarla. En este método de división separas esta tarea en partes pequeñas y la haces una a la vez, de esa manera, no te sentirás tan apta para dejarla para último momento y ni siquiera cansado después de terminar cada parte.

Con la ayuda de la familia y los docentes se puede superar los diversos obstáculos que se pudieran presentar para postergar las actividades, ya que para todos siempre hay algo que es imprescindible y no puede faltar antes de iniciar cualquier tarea. Hay que tener en cuenta que para lograr resultados positivos es necesaria la determinación de inmediato no será fácil, pero con persistencia el resultado será posible. Después de hablar comprendido lo que es procrastinar. Llego a la conclusión de que es una decisión tomada intencionalmente por el mismo procrastinador a pesar de que conoce las consecuencias de sus acciones sobre su propio futuro, es decir, la causa de nuestros propios males se origina en nuestra propia acción.

Referencia Consultada

Burka, J. y Yuen, L. (1991). Dilación. São Paulo: Nobel.

Eugenia Maria Silva Milanez
Estudiante del sexto semestre de Pedagogía
Universidad Estadual de Piauí
Eugeniamilanez06@gmail.com
Teresina-Piauí, Brasil.

Elilian Basilio e Silva
Magister en Educación
Coordinadora Adjunta de PARFOR / UESPI
Universidad Estadual De Piauí-Brasil
elilianbasilioesilva@gmail.com

LAS CAUSAS Y CONSECUENCIAS DE LA PROCRASTINACIÓN EN LAS VIDAS DE LOS ACADÉMICOS EN TIEMPO DE PANDEMIA

Lo que imaginábamos, en el año de 2020 que la pandemia sería solo quince días o por lo máximo uno mes esto no ocurrió, es tan claro que la pandemia todavía se permea hasta ahora y completando casi un año y medio, mismo que ya se flexibilizaron algunas actividades cotidianas. Aún sigue vigente lo demandado por la OMS (Organización Mundial de la Salud) que es el uso de la máscara, el uso del alcohol 70% y lavar las manos con jabón, todavía algunas actividades son realizadas desde casa, principalmente las clases. Pues la forma de enseñanza y aprendizaje cambió bruscamente que afectó también la enseñanza superior que era de modalidad presencial y pasó a ser totalmente EAD (Educación a Distancia). Sin embargo, las cosas no son tan simples como aparentan ser y con el tiempo se fueron acumulando muchas actividades y trabajos, donde los estudiantes comenzaban a postergar las mismas. De esta forma, nace un tipo de comportamiento común en los seres humanos que es llamado procrastinación, que según la definición de la Real Academia Española (RAE), procrastinar es diferir, aplazar, posponer diferentes actividades o tareas. Por lo tanto, en un contexto estudiantil, la procrastinación implica el hábito de posponer tareas o situaciones que deben llevarse a cabo, sustituyéndolas por otras menos importantes, irrelevantes o más agradables. Es decir, esos estudiantes se dejan llevar, ya que permanecen mucho tiempo conectados a las redes sociales, perdiendo el tiempo en conversaciones que no tiene nada que ver con sus estudios académicos.

Este fenómeno aumentó, principalmente en el tiempo de aislamiento social, en que este tipo de interacción se hace persistente en la vida cotidiana de las personas y con los estudiantes no podría ser diferente. En este sentido, ¿Cuáles son las causas y consecuencias de ese comportamiento que aflora las vidas de los académicos? Con las clases remotas muchas veces se conectan al sitio web donde ocurren las clases, convirtiéndose en una situación algo difícil, ya que una vez que se está delante de una computadora o un teléfono móvil por más de dos horas, los chicos van a carecer de tiempo para hacer sus actividades.

Por su parte, Vidal e Silva (2010, p.02) afirman que “la enseñanza remota proporciona un aprendizaje que se lleva a cabo en un lugar diferente al de enseñanza, utilizando técnicas y tecnologías digitales”, así deja entrever que este tipo de enseñanza es muy aburrida. Entonces, en este contexto, los académicos tienen responsabilidades obligatorias en el cumplimiento de sus actividades escolares o universitarias. Por otro lado, la percepción de la procrastinación académica revela un dato considerable, en lo que apunta Divino (2018, p. 26) “Hasta 95% de los estudiantes de la enseñanza superior procrastinan tareas académicas”. Así

deja explícito que esos problemas relacionados a ese tipo de comportamiento que evidencia el cambio que experimentan los estudiantes a lo largo de su vida. Un ejemplo palpable y reciente, es el que se vive con la pandemia cuyas consecuencias marcaron el comportamiento procrastinatorio en el entorno académico, el cual desde año pasado ha venido generando un efecto devastador en la salud física y mental, dando como resultado el aumento incontrolable del estrés, sentimientos de culpas, angustias y frustraciones y en la parte física demuestra un semblante de cansancio. Otra consecuencia que es importante resaltar, es el efecto “bola de nieve” que constituye un cúmulo constantes de actividades, en las que, esas tareas son motivos de reincidencias y así surge un círculo vicioso, en cual, es difícil rómpele. Una noticia alentadora, es que puede ser posible dejar de ser una persona procrastinadora y salir definitivamente de ese círculo vicioso. Pues, existen varios puntos, pero vale apenas observar tres de esos, el primero es identificar las causas y consecuencias que te hace procrastinar, de esta manera se torna más fácil adecuar las otras informaciones, segundo mapear estrategias para organizar sus estudios y por último, priorizar lo que realmente es importante estudiar en el día a día, todo con calma observando una idea cronológica para que todo sea hecho con calidad. Adecuando estos consejos con seguridad va a disminuir la fatal conducta de procrastinación presente en el ámbito académico y en la vida de muchas personas.

Referencias Consultadas

Diccionario online de la Real Academia Española (RAE). Procrastinar-o-procastinar.
<https://www.rae.es/duda-linguistica/es-procrastinar-o-procastinar>. Acessado em 19/05/2021.

Divino, Mo. (2018) Procrastinação acadêmica: um problema de aprendizagem ou busca da perfeição? Instituto Federal De Educação, Ciências E Tecnologia De Minas Gerais, Campus Ouro Branco (Mg).

Vidal, O. e Silva, M. (2010) O tutor na educação a distância: contribuições da motivação para a aprendizagem online.
<https://pt.slideshare.net/MARCIO72/otornaeducacaoadistanciacontribuicoesdamotivacaoparaaaprendizagemonline>>. Acessado em: 20/05/2021.

Yasmim Caroline Oliveira Silva
Estudiante del quinto semestre de Pedagogía
Universidad Estadual de Piauí
carolineyasmimoli@gmail.com
Piauí Brasil

Elilian Basilio e Silva
Magister en educación
Coordinadora Adjunta de PARFOR / UESPI
Universidada Estadual De Piaui-Brasil
elilianbasilioesilva@gmail.com

PROCRASTINACIÓN DEL ESTUDIANTE EN LA PANDEMIA

El cambio se considera una acción cotidiana de la vida, la sociedad actual es el resultado de una modificación de la anterior y que para el ser humano es un ciclo natural y tratado con tranquilidad la mayoría de las veces. Sin embargo, cuando este cambio es brusco y ocurre sin previo aviso, puede provocar situaciones desagradables y generar problemas, un cambio actual que podemos poner en la agenda es la pandemia Covid-19 que nos devastó a todos en poco tiempo, No sabía qué era ni cómo debíamos cuidarnos, solo a los pocos meses aprendimos a lidiar con el virus.

Esta situación pandémica ha provocado y sigue provocando varios cambios en todos los campos de la convivencia humana y el aula, como todos los demás lugares de contacto, se ha visto afectada y ha sufrido cambios en su estructura. El cambio de ambiente sí provoca mudanzas en los hábitos que podemos llamar como hábitos motivadores, no salir más de casa, no tener más contacto con los compañeros, los profesores obviamente causarían alguna complicación y este cambio puede situarse como culpable en la procrastinación de los estudiantes que en su hogar no se sientan motivados a producir sus actividades escolares.

Para Choi y Moran (2009) Es necesario tener en cuenta que el papel de la procrastinación en esta configuración o faceta actitud positiva ha despertado el interés de profesionales e investigadores de diferentes áreas de la psicología, social, educativa y organizativa, pero también los de otros campos, como el marketing, economía e ingeniería, por ejemplo (Bernold, 2007). Los primeros hallazgos al respecto indicaron que no todos los comportamientos de procrastinación son inapropiados, dañinos o que tengan consecuencias graves o indeseables. En este sentido, se distinguen dos tipos de los procrastinadores: pasivos y activos. Los pasivos se consideran procrastinadores tradicionales, paralizando sus acciones debido a la indecisión de actuar sobre la realidad, fallando en realizar la tarea. Por el contrario, los activos presentan características deseables de comportamientos y actitudes, prefieren trabajar bajo presión, tomar decisiones, controlando el tiempo y la autoeficacia para realizar mejor las tareas.

Desde mi experiencia docente, puedo afirmar que la procrastinación puede entenderse en términos generales como un fallo en nuestra capacidad de autorregulación. En esta perspectiva, posponemos las tareas, incluso conscientes de las posibles pérdidas, cuando gestionamos de forma inadecuada nuestros recursos cognitivos, conductuales y emocionales. Cuando hablamos de tareas más complejas, difíciles de realizar, la tendencia a procrastinar es mayor, pues se está activando un mecanismo de escape. Es más fácil y tentador contestar un correo electrónico o resolver pequeñas tareas antes, que planificar la realización de grandes acciones que requieran un mayor esfuerzo.

Por otro lado, lo señalado por Enumo y Kerbauy (2015), los estudios sobre procrastinación, en el escenario brasileño, reflejan una concepción pasiva, evidenciando características consideradas frecuentes entre los brasileños, como la postergación de tareas y decisiones. En el estudio de estos autores, con el objetivo de abordar el concepto de procrastinación, el comportamiento de aplazamiento y sus actividades o tareas, Participaron 50 transeúntes y 22 estudiantes de psicología de una universidad pública de la ciudad de Vitória en el estado de Espírito Santo. Sus resultados apoyaron la concepción de que la gente tiende a procrastinar, y el concepto correspondiente se basa en la idea de dejarlo para más tarde o retrasar el inicio de varias tareas (p. ej., quehaceres domésticos) estudiar, ir al médico y al dentista). Otros resultados interesantes de este estudio fueron cuánto al género. Las mujeres informaron menos procrastinación con los compromisos sociales y financieros. Y los hombres, a su vez, informaron menos procrastinación con cuidado personal, como hacer gimnasia y afeitarse a diario. La generalización de estos resultados es, sin embargo, limitado debido al pequeño número de participantes y la presunta influencia de la deseabilidad en sus respuestas. A manera de cierre, es posible que la procrastinación activa tiene un reflejo específico en cuanto al contexto escolar; entonces la situación exige diferentes medidas a lo largo del tiempo y de esa manera se podrá colaborar para dejar de procrastinar.

Referencias Consultadas

- Bernold, L. E. (2007). Preparedness of engineering freshman to inquiry-based learning. *Journal of Professional Issues in Engineering Education and Practice*.
- Choi, J. N., & Moran, S. V. (2009). Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *The Journal of Social Psychology*.
- Enumo, S. R. F., & Kerbauy, R. R. (2015). Procrastinação: descrição de comportamentos de estudantes e transeúntes de uma capital brasileira. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*.

Clêi de Andrade Valverde Neto
Estudiante del quinto semestre de Pedagogia
Universidad Estadual De Piauí
Cleivalverde100@gmail.com
Teresina-Brasil

Elilian Basilio e Silva
Magister en educación
Coordinadora Adjunta de PARFOR / UESPI
Universidada Estadual De Piaui-Brasil
elilianbasilioesilva@gmail.com

PROCRASTINACIÓN ESCOLAR EN TIEMPOS DE PANDEMIA

La serie tailandesa *GirlfromNowhere* (2018) distribuida internacionalmente a través de la plataforma de streaming, Netflix, es un thriller que pretende demostrar de forma lúdica las relaciones abusivas entre profesores y alumnos que se dan al interior de las instituciones educativas. Más concretamente en el episodio 10 de la primera temporada, llamado "Gracias, Profesora", justo en sus primeros minutos, tenemos la escena de una clase en la que participa el personaje Profa. Pim comienza las actividades del día, pero pronto es interrumpida por uno de los estudiantes que le pregunta sobre su fin de semana en el campamento de voluntarios donde había estado.

Mientras el maestro habla prohibido sobre la experiencia vivida en el campamento, los alumnos aprovechan la distracción del maestro para comer en el aula, tocar el celular y conversar sobre temas aleatorios. Y cuando el profesor se da cuenta, suena la campana que anuncia el fin de la clase, provocando que el tema que se debe trabajar en ese momento, se posponga hasta la próxima reunión. Por tanto, es posible notar una conducta procrastinante planificada por parte de los estudiantes, es decir, en palabras de Schouwenburg (apud Rodrigues, 2019, p. 03) cuando afirma que:[...] la procrastinación implica realizar una actividad alternativa según lo planeado, que impide que las personas inviertan en áreas menos relevantes en detrimento de las más urgentes o que realicen más actividades que se consideran menos agradables en lugar de otras consideradas menos agradables, más difíciles, lo que requiere más esfuerzo. Como resultado de este tema, aquí propongo responder tres preguntas sobre este problema en medio del escenario de la pandemia Covid-19, que son: ¿Cuáles son las razones para que un estudiante postergue las actividades escolares en tiempos de pandemia? ¿La pandemia me convirtió en un maestro procrastinado? ¿Qué acciones tomaría yo como maestro para reducir la procrastinación en el aula?

En un primer análisis, sobre las razones que llevan a un estudiante a procrastinar, una investigación desarrollada por estudiantes de psicología en el Centro Universitario de la Región de Campaña (URCAMP), en Rio Grande do Sul - Brasil, sobre la salud mental de los estudiantes en tiempos de pandemia (Kohn et al., 2020.) Trae luz al tema cuando afirman que los motivos de la dilación entre los estudiantes varían entre: la complejidad de la tarea a realizar, el tiempo que esta tarea requeriría del estudiante, además al miedo al fracaso, serían los factores que más influirían en los estudiantes. (Kohn et al., 2020).

Todo ello, insertado en un contexto pandémico, en el que la falta de experiencia con la educación a distancia que exige al alumno una mayor organización de su tiempo, se suma a las diversas actividades que realizan los docentes que, a su vez, tampoco están

acostumbrados a Este modelo de enseñanza en línea, terminan generando una alta carga de estrés en los estudiantes que muchas veces prefieren reemplazar las actividades más urgentes por actividades que les generen placer y bienestar en un corto período de tiempo, resultando en el futuro de consecuencias negativas, por ejemplo, el sentimiento de culpa por no haber cumplido una tarea importante (Rodrigues, 2019, p.06)

En el segundo análisis, si la pandemia me ha convertido en un maestro procrastinado. La sociedad actual es muy tecnológica [...] Y esto no se limita solo a teléfonos celulares, computadoras [...] se refiere a multitud de otros equipos electrónicos, aplicaciones, software que nos permiten poner en práctica una serie de verbos: resolver, informar, comprar, pagar con unos pocos clics [...]. Es decir, no me convertí en un procrastinador porque ya estaba acostumbrado al universo tecnológico-digital que obliga, hoy, al ser humano a estudiar, trabajar y convivir debido a la distancia social provocada por la pandemia Covid-19. En definitiva, en cuanto a las acciones que podría aplicar el docente para reducir la dilación de los alumnos en el aula, es posible referirse a la literatura de Paulo Freire (1996), cuando afirma que la docencia está creando estas posibilidades. Por tanto, la docencia en el entorno digital, en el que existe un distanciamiento físico-emocional entre el docente y sus alumnos, exige aún más que este profesional abandone las actitudes docentes tradicionales y abrace el proceso democrático que hace del alumno el protagonista.

Referencias Consultadas

- Freire, P. *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*/ Paulo Freire. São Paulo: Paz e Terra, 1996 (Coleção Leitura).
- Girlfromnowhere, KomgritTriwimol. Tailândia: Netflix, (2018). Acesso em: 14 de set. de 2018.
- Kohn, I; Machado, L. P; Da Cruz, M. S.; et al. (2020) Saúde mental dos estudantes em tempos de pandemia. *Revista de Projetos Comunitários e Extensão*. ISSN:2526-4176. Congrega Urcamp, vol. 16. Disponível em: <http://revista.urcamp.tche.br/index.php/rcmpce/article/view/3548>. Acesso em: 17 de mai. de 2021
- Rodrigues, D (2019) “Amanhã faço isto”: Relações entre teorias implícitas da inteligência, orientações motivacionais e procrastinação escolar em alunos do ensino secundário. *Mestrado em Psicologia - Instituto Universitário Ciências Psicológicas, sociais e da Vida*, Lisboa-Portugal. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/250355273.pdf>. Acesso em: 19 de mai. de 2021.

Chile

Denisse D. Lagos Mora.

Candidata a Magister en Desarrollo Curricular y Proyectos Educativos

Universidad Andrés Bello

Docente de aula

Escuela Especial de Lenguaje “Niño Jesús”

Chile

escuela.ninojesús@gmail.com

PROCRASTRINACIÓN, LA EMOCIÓN NO CONTROLDA EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Con la llegada de la pandemia, las familias se han visto obligadas a convivir dentro del mismo lugar y cumplir con diferentes roles, sin lograr separarlos, como se acostumbraba. Hoy en día, tanto alumnos como profesores han visto invadidos sus espacios personales, privados y muchas veces, el lugar donde se desconectaban del mundo estudiantil, no logrando separar los roles que antes se vivían fuera de casa.

Esta invasión al mundo interno, en muchos casos ha incrementado los niveles de procrastinación de los deberes estudiantiles, pero ¿por qué sucede esto? En variados estudios sobre el tema, plantean que el manejo de las emociones son en gran medida las razones por las que se tiende a “dejar para después” las tareas importantes. Con la llegada del coronavirus y las cuarentenas obligatorias en todo el mundo, el nivel de ansiedad y el manejo del estrés se ha vuelto un caos. Los jóvenes y adultos han debido autorregularse y organizarse, para lograr cumplir con las exigencias de un mundo altamente conectado, sin embargo, lidiar con los distractores que se encuentran a la mano en el hogar, como las redes sociales, tic toc, juegos en línea, o incluso quedarse en la cama hasta más tarde, no ha sido fácil.

Así mismo, pues bien, profesores y alumnos, se han visto sobrepasados, por un mundo tecnológico, muchas veces desconocido con un bajo manejo de los recursos o incluso la ausencia de recursos tan básicos para la conexión como un celular, un computador o acceso a internet, a pesar de encontrarnos con jóvenes nativos digitales, vemos que la tecnología como herramienta de estudio, no les es familiar e incluso desconocida, no pudiendo muchas veces discriminar entre lo que realmente les aporta en su educación y lo que no. Todas estas razones han contribuido a que los protagonistas de la educación, profesores y estudiantes tengan una vorágine de emociones incontrolables, ansiedad, al encontrarse con nuevas formas de enseñar y aprender por medio de las Tics; frustración, de no saber utilizar la tecnología y muchas veces, no tener a quién consultar, por miedo a parecer ignorante o “tonto”; inseguridad, por no querer cometer errores o incluso, no saber lo que hace, mientras se hace; aburrimiento, debido a lo monótono que se torna el participar de clases remotas, sin poder compartir con sus pares y amigos; y una sobrecarga de estrés, al ver incrementadas sus tareas, debiendo aprender no sólo los contenidos del nivel, sino también aprender a utilizar las plataformas digitales y los profesores, dividiendo a sus estudiantes, según tengan la capacidad de conexión o no.

En este sentido, procrastinar los deberes escolares, se ha vuelto cada vez más frecuente, por falta de conocimiento y evitando aprender de la tecnología. En muchas ocasiones se busca realizar las tareas asignadas desde otra perspectiva, sin el uso, de las Tics, sin embargo, estas se han vuelto esenciales en la actualidad y llevan inminentemente a tener

que convivir con ellas, a aprender a utilizarlas y sacarles el mayor provecho.

Poder manejar y controlar las emociones negativas en estos momentos es la clave, perder el miedo a lo nuevo, creer que se puede hacer de una manera distinta, intentar innovar, dar seguridad a los estudiantes, capacitar al profesorado, entregar herramientas para convivir en la nueva forma de enseñar y aprender. El conectivismo, llegó para quedarse y debemos sumarnos a esta nueva forma, aprender de las tecnologías, que están al alcance de un clic.

Referencia Consultada

Lieberman. (2019, 26 marzo). *Procrastinar no es un asunto de holgazanería, sino de manejo de las emociones*. © 2021 The New York Times Company.

<https://www.nytimes.com/es/2019/03/26/espanol/como-evitar-la-procrastinacion.htm>

José Humberto Lárez Hernández
Coordinador Magister en Educación
Universidad Adventista de Chile
joselarez@unach.cl

Ana Gladys Molina Canales
Estudiante Magister en Educación
Universidad Adventista de Chile
anagladysmc@gmail.com

**APUNTES SOBRE LA PROCRASTINACIÓN EN EL HECHO EDUCATIVO:
ALGUNOS FACTORES QUE PROPICIAN SU APARICIÓN Y ESTRATEGIAS PARA
SU PREVENCIÓN Y ABORDAJE.**

Sin lugar a dudas, el actual contexto de pandemia asociado al COVID-19 y la consecuente declaración de nueva normalidad, han generado un conjunto de condiciones de singular particularidad, para el desarrollo de las actividades académicas en los distintos niveles de educación primaria, media y universitaria.

Los cambios de orden político, económico, social y educativo emergentes en este nuevo contexto de “normalidad”, siguen generando múltiples realidades, muchas de ellas inéditas. Las cuales han dejado al descubierto, la pervivencia de variadas problemáticas de vieja data en el ámbito latinoamericano, asociadas a la calidad educativa y de los aprendizajes; así como, la aparición de un nuevo conjunto de situaciones problematizadas relacionadas con las habilidades y destrezas de orden personal en profesores y estudiantes, asociadas a la autonomía, la autoregulación e inteligencia emocional para cumplir con el desarrollo de actividades educativas y evitar la procrastinación. Alegres (2013).

Autores como Sangres (2007) y Cuzcano (2017), coinciden al señalar que la procrastinación, puede definirse en su acepción más amplia, como la actitud que asume un individuo de posponer el cumplimiento de sus actividades y la culminación de sus tareas. La misma puede presentarse en opinión de Moll (2014), en tres formas principales, las cuales se reseñan a continuación: (a) indecisa, cuando quien procrastina requiere de demasiado tiempo para decidir, cuál es la mejor manera para desarrollar la tarea que debe realizar (b) activa, cuando se retarda la tarea hasta el límite máximo en el que no queda más tiempo para desarrollar la tarea y (c) evasiva, cuando la persona no realiza la actividad, pues tiene el convencimiento en su fuero interno, de que no está capacitada para realizarla o fracasará en completarla.

Los autores precitados, sostienen que, aunque la procrastinación pareciera estar relacionada con un tema de simple responsabilidad, no es así. Su aparición se puede ver favorecida por estados de ánimo negativos, estados emocionales alterados ante situaciones desafiantes, falta de inteligencia emocional para enfrentar vivencias complejas o demandantes que modifican la dinámica natural de las acciones cotidianas o también a situaciones referidas a estrés, ansiedad, inseguridad o depresión.

En el contexto actual de pandemia, el impacto generado por los cambios en los estilos de vida y el quehacer cotidiano en las actividades y formas de desarrollarlas, ha afectado por igual a docentes y estudiantes como actores del hecho educativo. Es por esta razón que la procrastinación, se ha convertido en una situación susceptible de afectar a ambos grupos.

En el caso concreto de nuestra experiencia como docentes algunas razones asociadas a

la aparición de este fenómeno en los estudiantes y docentes, va más allá de elementos asociados a nivel educativo al que pertenecen, pues guardan relación con las dificultades para ejercer su autonomía en un contexto educativo donde cambian, no solo la forma habitual de las interacciones entre sus actores, sino también las relaciones de espacio-tiempo propias de la clase presencial, producto de la incorporación de la tecnología, como una de las principales opciones para dar continuidad a las labores educativas en las organizaciones que poseen, la infraestructura tecnológica y la conectividad requerida para ellos y sus estudiantes. O en su defecto, exponen a los actores a la necesidad de generar nuevas formas y estrategias para dar continuidad a los procesos de aprendizaje en aquellas organizaciones en que las condiciones existentes continúan siendo desfavorables.

Así mismo las debilidades observadas en la capacidad de autorregulación, entendida en este contexto, como la posibilidad de las personas para organizar sus tiempos de manera oportuna para cumplir con las actividades asociadas con su proceso formativo o laboral, se ha convertido en un elemento que en opinión de Alegres (2013) y Cuzcano (2017), han favorecido la aparición de la procrastinación, no solo en estudiantes sino también en los docentes por la sobre carga que ha significado, el cambio en los patrones actuales y condiciones en el que desarrollan las actividades educativas. Sin embargo, para estos autores es necesario tener en consideración que la procrastinación, no es solo un tema de manejo del tiempo, por lo que las estrategias para abordarla, deben ser generadas desde una perspectiva integral y un enfoque que incluya la inteligencia emocional y la educación socio-emocional.

Es por ello que como docentes, queremos compartir con ustedes algunas estrategias que hemos implementado para disminuir la procrastinación en el aula de clases:

1. Promover la formación de equipos para el trabajo colaborativo entre pares, orientados al desarrollo de actividades en espacios sincrónicos y asincrónicos.

2. Generar múltiples canales de comunicación que permitan a los estudiantes y docentes mantenerse en contacto con sus pares; pero también entre profesores y estudiantes y viceversa.

3. Ofrecer tutoría personalizada y desarrollar programas de atención socio emocional, dirigidos a ofrecer atención oportuna para afrontar, situaciones personales, familiares o de otra índole relacionadas con los cambios ocasionados por la actual situación de COVID y que resulten demandantes para los estudiantes y docentes

4. Implementar estrategias de tutoría, mentoría y acompañamiento a docentes y estudiantes fundamentadas en la inteligencia emocional, para enfrentar el desarrollo y cumplimiento de tareas de media y alta complejidad, que pudieran propiciar la procrastinación.

5. Evitar la sobre carga cognitiva por el exceso de actividades y contenidos, a través de los procesos de priorización curricular, planificación, desarrollo y evaluación de actividades integradas para el desarrollo de contenidos.

Referencias Consultadas

Alegres, F. (2013). Manejo Conductual Cognitivo de un déficit en autocontrol, caracterizado por conductas de procrastinación. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.

Cuzcano, A. (2017). La procrastinación en el ámbito educativo. Lectura del Curso Psicología Educativa. Lima: Universidad Marcelino Champagnat.

Moll, S. (2014). Procrastinación Docente o Dejar para Mañana lo que Debieras Hacer Hoy. Documento en línea disponible en: <https://justificaturespuesta.com/procrastinacion->

[docente-o-dejar-para-manana-lo-que-debieras-hacer-hoy/](http://www.hipnosisnet.com.ar/procrastinacion-procrastinacion.htm) [consultado 2021, mayo 24]
Sangres, J. (2007). Combatir la Procrastinación. Recuperado en
<http://www.hipnosisnet.com.ar/procrastinacion-procrastinacion.htm>

Carmen Elena Bastidas Briceño
Doctora en Ciencias de la Educación
Docente – Investigador
Universidad Miguel de Cervantes
Chile
carmen.bastidas@profe.umc.cl

¿PROCRASTINAR UNA COSTUMBRE ACENTUADA EN LA PANDEMIA?

La llegada de la pandemia ha traído diversos cambios sociales y educativos, a pesar de no asistir a los centros educativos el proceso no se detuvo, bien por unos, mal para otros. Las clases On- line dieron la libertad de no copiar a veces en los cuadernos, de no tener que estar listos a tiempo para ir al colegio, ya que generalmente los estudiantes se conectan justo a la hora de las clases, saltando de la cama, sin haber desayunado, “desayuno después de la clase”, así se va postergando la alimentación que tenía un horario habitual. Del mismo modo, las tareas, no tienen que hacerlas en el horario acostumbrado. El sentirnos relajado porque no tenemos que salir de nuestros hogares pienso que nos ha vuelto un poco procrastinadores o postergadores. Según (Haycock, et. al, 1998) La procrastinación es la tendencia a posponer o retrasar la finalización de una labor evitando las responsabilidades, decisiones y tareas que requieren ser desarrolladas. Comúnmente la gente evita hacer algo porque está asociado a emociones negativas como sentirse juzgado, es algo aburrido, nuevo, nos da miedo, etcétera. Y aunque podemos realizar acciones como dividir el proyecto en partes pequeñas, organizar un horario, limpiar el espacio de trabajo u otros consejos que uno se encuentra en línea, ayudan a hacer el entorno menos procrastinador, no significa que ayude si se trata de un problema emocional. Lo que indica que, si soy procrastinador por naturaleza, puedo tener un problema emocional y me escudo en otras cosas para no realizar las más prioritarias. Sin embargo, Pychyl (2018) explica que por eso es importante centrarse en lo bien que se siente cuando se completa una tarea en lugar de pensar en el estrés que nos produce hacerla. Hacer una lista de pendientes es de gran ayuda, ya que ir marcando pendientes como completados te ayudarán a hacer más, ya que crean el sentimiento de eficacia.

En el contexto de pandemia, los docentes debemos priorizar los contenidos, de manera de no aburrir o atiborrar a los estudiantes, lo que puede conducir a que estos procrastinen. Por lo cual, es necesario ayudar a los estudiantes, manteniendo comunicación constante con ellos y sus padres, para que colaboren en este proceso, evitando distracciones, organizarles un horario donde las actividades estén con escala de priorización, dosificar los tiempos ya que al ser muy largas tienden a contribuir a que el estudiante procrastine. Pero no siempre procrastinar es malo, de manera que no sea un hábito, debemos estar conscientes que es un momento para distraer la mente, un breve descanso y que luego continuaremos con nuestra tarea.

Por consiguiente, debemos estar conscientes que no solo los estudiantes procrastinan, los docentes también podemos en algún momento tener episodios de postergación o procrastinación, la pandemia ha permitido relajarnos en el manejo de los tiempos. De esta manera, es necesario plantearnos desafíos para diferenciar entre espacios de trabajo y

espacios para la relajación, así como la incapacidad de dividir claramente nuestro tiempo entre el trabajo y la relajación.

Finalmente, los docentes debemos evitar causar cansancio emocional a los estudiantes para de esa manera evitar la procrastinación, ya que la situación actual no ha sido fácil para nadie, por lo tanto, en la medida de lo posible tratar de mantener el bienestar emocional de nuestros educandos.

Referencias Consultadas

Haycock, L. A., McCarthy, P. y Skay, C. L. (1998). Procrastination in college students: The role of selfefficacy and anxiety. *Journal of Counseling y Development*, 76(3), 317-324

Pychyl, Timothy A (2018) *La solución a la Procrastinación*. Ediciones Urano. Barcelona España

Colombia

Wilmer Hernández

Estudiante de Doctorado en Ciencias de la Educación – Universidad Cuauhtémoc, México

Universidad de San Buenaventura, sede Bogotá

Bogotá- Colombia

whernandez@usbog.edu.co

LA PROCRASTINACIÓN Y LA ACCIÓN OPORTUNA

En la historia, cada vez que un aspecto particular de la realidad social se ha puesto especialmente de moda, es normal que los curiosos buscadores de “la verdad” señalen aquello como causa o explicación de todos los enigmas, creyendo ser con ello muy originales. Así, los románticos pusieron todas sus esperanzas en la música, justo cuando la ópera pasaba por su mejor momento en Alemania; los filósofos de la antigua Grecia dieron crédito solo al poder de la *razón*, aprovechando el declive de las virtudes heroicas de la época arcaica (Ortiz, 2014); los positivistas redujeron el universo a números y a las leyes de la física, ante los evidentes hallazgos y avances obtenidos a través del novedoso método científico; los teólogos redujeron todo a la voluntad divina, aprovechando el gran poder de la iglesia católica durante la Edad Media, etc.

Así mismo, en la actualidad, en este justo momento, las nuevas tecnologías y la pandemia del Covid-19, son lo que en su momento fue la música para los románticos, Dios para los teólogos del medioevo, las ciencias naturales para los positivistas o el intelecto para los racionalistas. Como si los fenómenos o problemas a los cuales se intenta dar explicación a través de aquellas novedades, no hubieran tenido existencia antes de su aparición.

La procrastinación es uno de esos fenómenos, para algunos problemático, que ahora achacan al internet, a los dispositivos y a la pandemia. Por ello, a fin de prevenir ante tales reduccionismos, aludiré solo a algunas circunstancias más que pueden explicarla, sin el ánimo de ser exhaustivo en este intento:

- Todo aquello que no hace parte de la identidad propia, que no define: Si no considero como parte de mi identidad (reconocida además por un grupo que yo considero una autoridad válida), por ejemplo, la puntualidad, entonces no será mal visto por mí llegar siempre un poco tarde a las citas o entregar algo fuera de los tiempos establecidos. Simplemente no es importante porque no hace parte de mi identidad (Taylor, 1996).
- Todo aquello que no hace parte de las prioridades diarias. Lo postergable se postergará: Si es una actividad que no es propiamente de mi gusto, y es una obligación con alguien más de quien no dependo o a quien no respeto, entonces se posterga.
- Todo aquello de lo cual se duda, porque es confuso, no es claro, contradictorio, raro: Si no lo entiendo y no hace falta entenderlo para seguir con mi vida tal y como es o como la deseo, entonces se posterga. Tener una familia, hijos, amigos en estos tiempos es postergable.
- Todo aquello que al parecer no tiene una solución efectiva, verificable o pronta: Los proyectos a muy largo plazo, que no atienden o solucionan necesidades inmediatas se postergan. Un ejemplo de ello es la pobreza. Ninguna solución a ello parece definitiva, entonces las políticas gubernamentales se decantan por medidas

asistencialistas.

- Todo aquello que afecta el confort actual: Confort no significa necesariamente un estado de pasividad o de relajamiento. Es confortable un viaje a gran velocidad, un paseo a la playa o una tarea de gran complejidad cuando no aparecen obstáculos, cuando nada se interpone o interrumpe el fluir de las ideas o de la brisa costera. Eso que hace ruido e interrumpe la concentración, la acción mecánica y repetitiva es postergable.
- Todo aquello que no afecta o beneficia directamente: Los problemas ajenos, la contaminación ambiental, la inequidad y la injusticia social o reciclar es postergable.
- Todo aquello que puede afectar la propia autoridad, un status, una posición aventajada: Si la solución a un problema implica una afectación a sí mismo, se ningunea el problema, se posterga indefinidamente su análisis. Los proyectos de ley para una reforma a la justicia por siempre fallidos y la negligencia de los gobiernos en buscar soluciones prontas a ciertas crisis o conflictos internos o externos encuentran en ello una explicación.
- Todo aquello para lo cual se considera que existen recursos infinitos: Las guerras de desgaste, como en la Primera Guerra Mundial, donde lo que menos importa es el número de bajas; o el desperdicio y contaminación del recurso hídrico tanto en los campos como en las ciudades son claros ejemplos.
- Todo aquello que no hace parte de un proyecto de vida pero que, sin embargo, es condición de realización: Los cursos electivos, complementarios o transversales de ciencias sociales y humanas, que no hacen parte estructural de los programas académicos en las universidades, pueden llegar a ser considerados por los estudiantes como una gran molestia y una carga adicional injustificada, con la que deben lidiar porque representa un número de créditos que deben aprobar como requisito de grado.

Los “supuestos” pensadores, buscadores de fama o privilegios, siempre van a hacer uso de los temas coyunturales y de moda para darse crédito inmerecido. Y, como se observa, quienes manejan otras intenciones, mucho más encubiertas y elaboradas, usarán ello mismo como excusa y justificación para hacer algo o no hacer nada según les convenga. En este sentido, pocos en realidad estarían interesados en encontrar algo de cierto sobre un fenómeno. Parecen más interesados en aprovechar la oportunidad, en el justo momento que aparece, sin alargues o postergaciones.

Referencias Consultadas

- Ortiz, M. (2014). Pólemos: una visión ético-política del fenómeno bélico en la antigua Grecia. *Perseitas*, 3 (1), 34-56.
<https://www.funlam.edu.co/revistas/index.php/perseitas/article/view/1427>
- Taylor, Ch. (1996). Identidad y reconocimiento. *RIFP*, 7, 10-19.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2704736>

Ecuador

José Manuel Gómez

Doctor en Educación

Coordinador Académico de Postgrado

Universidad Tecnológica Indoamérica (Ecuador) / UNIR (España)

Ecuador

josemanuelgog@gmail.com

“PROCRASTINACION EN EL SECTOR UNIVERSITARIO, UNA REALIDAD EN TIEMPOS DE PANDEMIA”.

Actualmente, en consecuencia, de la pandemia por COVID-19 ha generado una crisis psicológica alrededor del proceso educativo, creando unas malas prácticas y hábitos como la procrastinación; la cual constituye un fallo de las conductas autorregulatorias que conlleva efectos negativos a nivel académico.

Según Garzón y Gil (2017), la procrastinación sería atenuada con la organización, la capacidad de establecer metas y estructurar las propias tareas, la motivación hacia el rendimiento o la disposición a cubrir los planes de trabajo.

En el caso de Ecuador, en el sector universitario se ha evidenciado en el aprendizaje autónomo, donde nos regimos por el Régimen de Reglamento Académico (2020) en su artículo 28 que nos indica sobre las actividades de aprendizaje individuales o grupales desarrolladas de forma independiente por el estudiante sin contacto con el personal académico o el personal de apoyo académico.

Esta necesidad de distanciamiento social y de quedarnos en casa ha desbaratado nuestra capacidad de hacer las cosas que facilitan que no nos distraigamos de nuestras actividades académicas, se ha evidenciado que nuestros estudiantes posponen actividades tales como mantener al día la entrega de los deberes o tareas asignadas, la asistencia a clases, donde nos hemos dado cuenta que los alumnos, realizan durante las clases otras actividades como: observan series en lugar de ver las clases virtuales, están realizando faenas de limpieza y cocinando, pero las excusas que indican, que por problemas de lluvia no se pueden conectar, que tienen problema con el internet y no pueden encender la cámara, que en la casa solo hay un solo equipo y tienen que dividirlo para todo los miembros de la familia, por problemas de salud de un familiar, que no saben cómo realizar o manejar las herramientas digitales y otra larga lista de excusas que son causadas y alimentan una de nuestras tendencias de ser humano: la procrastinación.

Cabe destacar, la influencia que tiene la procrastinación sobre el rendimiento académico, sobre todo en el ámbito universitario, dado que los estudiantes dependerán de su récord académico, la procrastinación explica una parte importante de la varianza de los resultados académicos durante este tiempo que vivimos. Se puede pensar que las conductas dilatorias están relacionadas con una falta de propósitos o motivación, pero la postergación no es intencional. En concreto, se ha demostrado que los alumnos procrastinan menos cuando manifiestan la intención decidida de acabar una tarea escolar o terminar sus estudios académicos.

Como docente debemos de construir bases para una experiencia y conocimiento, que permite al procrastinador dar una respuesta más óptima en situaciones futuras. O lo que es lo

mismo, aprenden de los errores del pasado, que nos ha dejado esta pandemia. De este modo, con el paso del tiempo, eliminan las conductas de demora y adquieren hábitos más adaptativos para evitar experiencias aversivas.

Referencias Consultadas:

Garzón Umerenkova, A., & Gil Flores, J. (2017). Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior. *Universitas Psychologica*, 16(3), 1-13. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy.16-3.gtpe>

Rodríguez, A. & Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45-60. doi: 10.15446/rcp.v26n1.53572

Elena del Carmen Córdova Altamirano
Estudiante de la Maestría en Educación en Innovación y Liderazgo
Universidad Tecnológica Indoamérica
Ecuador
elenacca_1974@hotmail.com

PROCASTRINACIÓN EN TIEMPOS DE PANDEMIA.

De acuerdo a la actualidad política social económica, la educativa es la que más a sufrido cambios en su forma de educar estableciendo retos y desafíos.

Dicho cambio a buscado que los estudiantes se adapten siendo ellos los agentes esenciales de la educación por lo que menciono la presencia de la procrastinación mostrándose como un inconveniente principal en el sistema educativo que no permite alcanzar la calidad en el proceso enseñanza aprendizaje; presenciando una desigualdad de oportunidades en el servicio virtual ofrecido por el ministerio de educación.

Sobre el particular, Regueyra (2014) expone que la procrastinación académica o permanencia irregular, es considerada como la acción de retrasar actividades que deben atenderse, sustituyéndolas por otras irrelevantes o agradables, como los momentos de ocio y diversión, que no guardan relación con el recorrido académico.

Donde los estudiantes van desarrollando un trastorno crónico que tiende cada vez más a procrastinar y aumenta con el pasar del tiempo, `porque sobrestiman el tiempo con el que cuentan para realizar las tareas enviadas durante el día. Esto realmente se trata de un falso control porque es un pretexto para evadir su responsabilidad. Atienden en su lugar actividades menos relevantes.

Actualmente en el mundo en el cual vivimos es justo y necesario un balance en la calidad y la equidad de la educación, que permitan aprendizajes significativos que sirvan a lo largo de la vida, como comprender, pensar, identificar.

Los niños muchos de ellos es decir el 30 % de mis estudiantes son procrásticos, justifican su falta de compromiso a las limitaciones visuales a través de los diferentes recursos tecnológicos que ofrece el ministerio de educación, como la plataforma teams.

Desde esta perspectiva, la procastrinación sería atenuada con la organización, la capacidad de establecer metas y estructurar las propias tareas, la motivación hacia el rendimiento o la disposición a cubrir los planes de trabajo. Las tareas que son percibidas como difíciles, poco atractivas, ambiguas y que requieren más esfuerzo que otras presentan mayor probabilidad de ser objeto de procrastinación.

Por lo que considero de gran importancia comenzar a motivar algo que se ha perdido para contribuir y fortalecer la autoestima de los estudiantes, valorando sus potencialidades y ayudando a superar las deficiencias en el desempeño escolar. Como maestra comprometerme a reconocer cada uno de los logros alcanzados con la mejor predisposición he iniciativa al alcance de sus posibilidades y brindarles apoyo permanente para que promueva el compromiso y responsabilidad de cada uno de ellos y de esta forma lograr un crecimiento en el área personal y educativa con la que permita conquistar su propio éxito.

Solomon y Routhblum (1984) conceptualizan a la procrastinación como la acción que realiza el individuo de retrasar voluntaria e innecesariamente el desarrollo de diversas tareas, al grado de efectuarlas al final del plazo establecido para su entrega o culminación, generando como consecuencia malestar en el propio individuo.

De esta manera se puede concluir que el maestro actual debe buscar romper con la

procrastinación que sin lugar a duda transmite la decidía, irresponsabilidad y ambiciones personales; que abarca una constante indagatoria como responsable de la educación que busca el eficaz desarrollo educativo que genere conocimientos en la comunidad educativa. Finalmente, Ulloa et al (2015) concluyen que el principal detonante del abandono es la diferencia entre las expectativas personales y las metas institucionales, situación que se puede atender de manera oportuna en cada institución, logrando disminuir los índices de procrastinación.

Se están viviendo tiempos duros sin precedentes, los mismos que han afectado a título personal como es la partida de seres queridos, familiares de nuestros estudiantes, porque su dolor se convierte en el nuestro, otro reto ha sido asegurar su permanencia dentro de la escuela. Es ahora cuando el rol del docente se vuelve más relevante al tener que enfrentarnos a un mundo nuevo, incierto, cambiante, que nunca será igual al que conocíamos. Esta realidad hace cobrar mayor relevancia en donde hay que ayudar a nuestros estudiantes a ir adaptándose a estos cambios, mientras afrontamos un COVID 19 que afecta a todo el mundo.

El estudio pretende contribuir a la comprensión de la procrastinación académica, con el fin de que pueda ser replicado y transferido los hallazgos, para que a un futuro, se den soluciones a esta problemática, obteniéndose una salud mental comunitaria, que incluye un bienestar físico, social y emocional y con ello se disminuya las situaciones relacionadas con la deserción; siendo 13 el alumno el principal ente en todos los aspectos y no la propia institución ni los demás recursos educativos (Escanés, et. Al 2014).

Hemos acelerado el proceso de transformación digital y nos conectamos con los estudiantes en las diferentes plataformas digitales de levantamiento de información como entrevistas, encuestas online; ahora entramos en los hogares de los estudiantes a compartir con ellos la realidad actual, comprendiendo sus temores, sus preocupaciones, sus emociones, sus expectativas y a su vez transmitiendo aprendizajes para que puedan alcanzar el conocimiento.

Ahora en medio de una pandemia estamos predispuestos a colocar un letrero gigante iluminado con luces intermitentes la frase que caracteriza al ser humano, LA ESPERANZA DE UN MAÑANA MEJOR; que permitan diversas salidas a estos días de aciago donde la frustración y la derrota no forme parte de los niños.

Mientras más pronto sepamos que lo peor ya pasó empezaremos a entender que este largo y oscuro túnel ya llegó a su final y crearemos anticuerpos con sonrisas capaces de crear maravillas.

Referencias Consultadas

- Escanés, G., Herrero, V., Merlino, A., & Ayllón, S. (2014). Deserción en educación a distancia: 53 Factores asociados a la elección de modalidad como desencadenantes del abandono universitario. *Virtualidad, Educación Y Ciencia*, 5(9), 45–55.
- Pychyl, T. A., & Flett, G. L. (2012). Procrastination and self-regulatory failure: An introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30, 203-212. <http://dx.doi.org/10.1007/s10942-012-0149-5>
- Regueyra, M.G. (2014). “Aprendizajes sobre la población estudiantil que no continúa y el derecho a la educación superior” (tesis doctoral). Recuperado en: http://www.alfaguia.org/www-alfa/images/ponencias/clabesIII/LT_1/ponencia_completa_8.pdf
- Rozental, A., & Carlbring, P. (2014). Understanding and treating procrastination: A review

of a common self-regulatory failure. *Psychology*, 5, 1488-1502.
<http://dx.doi.org/10.4236/psych.2014.513160>

Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509. doi:10.1037/0022-0167.31.4.503 [[Links](#)]

Ulloa, J., Gajardo, J., & Díaz, M. (2015).

Rebeca Edith Jiménez Espinosa
Estudiante de la Maestría en Educación en Innovación y Liderazgo
Universidad Tecnológica Indoamérica
Docente de la Escuela Marcelo Sarzosa Salas Pujilí-Cotopaxi
Ecuador
rebeaedith@yahoo.es

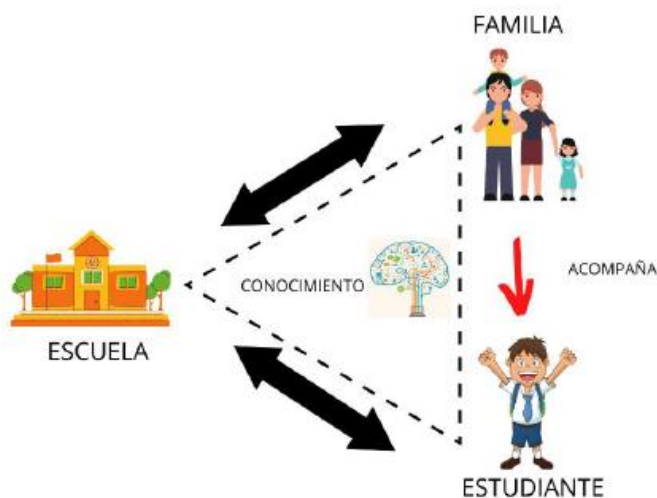
“LA PROCRASTINACIÓN ESCOLAR EN NIÑOS DE UNA COMUNIDAD INDÍGENA EN TIEMPOS DE PANDEMIA”.

Debido al brote de SARS-CoV-2, alrededor de 130 países han cerrado temporalmente sus instalaciones educativas para prevenir la propagación del virus, es así que la pandemia actualmente ha obligado a cientos de niños y adolescentes a tomar clases a distancia y con ello a evadir el control permanente de los maestros, esto puede dar lugar a la procrastinación. La procrastinación se define como un error en la autorregulación académica, una tendencia a gastar el tiempo, demorar y aplazar algo importante, como por ejemplo las tareas, también implica posponer el inicio de una tarea, completarla a último momento, sobrepasar los límites temporales fijados para la misma o incluso evitar su realización (Umerenkova & Flores, 2017) (Hong & Lee, 2021). La procrastinación académica crea una barrera que impide el avance y el éxito de los estudiantes en su trabajo escolar porque el objetivo de dominar los distintos niveles educativos se ve afectado negativamente al postergar el estudio de las diferentes materias necesarias para cumplir con los requisitos académicos (Hong & Lee, 2021). Respecto a la motivación de esta conducta, aunque no hay suficientes evidencias explicativas, se han identificado algunas posibles causas que pueden propiciarla. A continuación, se enumeran algunas:

- Falta de orientación de su futuro y autocontrol
- Poca motivación intrínseca en relación con los estudios
- Falta de capacidad para alejar distracciones durante el estudio.
- Incapacidad de manejar el tiempo personal de manera eficiente; así como incertidumbre sobre las prioridades de las metas y objetivos.
- Falta de áreas adecuadas, relaciones inadecuadas con otros, así como alto nivel de exigencia por parte de la escuela.
- Poca o nula expectativa del sujeto acerca de los resultados que puede obtener.
- Método erróneo de enseñanza que el docente utiliza en el aula.
- Hábitos y conductas del pasado que afectan de manera significativa las intenciones y comportamiento del momento actual.
- Crianza inadecuada no orientada a la aceptación de responsabilidades y la autonomía (García et.al, 2019)

En la actualidad, la familia es un ente fundamental en el cumplimiento de tareas escolares, es así que hoy más que nunca la familia y la escuela deben generar estrategias comunes que le permitan abordar y atender todos los problemas que puedan surgir durante el proceso para juntas poder actuar a favor del interés en común, que en esta oportunidad es el estudiante (Talavera & Frank, 2020).

Imagen 1. Relación de la familia con la adquisición de conocimiento del alumno (Talavera & Frank, 2020).



Los alumnos de la escuela Marcelo Sarzosa Salas de la comunidad de Santa Bárbara del cantón Pujilí provincia de Cotopaxi no cuentan con internet (principal causa de procrastinación en estudiantes del sector urbano), pero utilizan otras actividades para procrastinar que al final de cuentas dejan en segundo plano las tareas escolares. Este déficit de internet ha obligado a los maestros del centro educativo a acudir una vez a la semana a dictar clases y enviar tareas, pero tal vez esto solo da más cabida a la procrastinación, pues al ser un solo día, da oportunidad a la falta de control en casa y al abandono de sus tareas hasta que llegue el día del encuentro con el maestro. Estos niños no cuentan con un apoyo familiar óptimo para la adquisición de conocimientos, pues la gran mayoría de los padres de familia son analfabetos y por ende no pueden guiar a sus hijos hacia la adquisición de saberes, además que esta condición de analfabetismo hace que no vean y por ende no inculquen a sus hijos a ver a la escuela, las tareas y la adquisición de conocimientos como fundamentales vías de superación y éxito. Otro mal que asecha a esta comunidad es la pobreza, pues aproximadamente el 90% de sus habitantes no cuentan con un trabajo formal, por ende, se dedican a la agricultura y ganadería, labores en los cuales los niños son incluidos como colaboradores indispensables para llevar el pan de cada día al hogar, lo cual es tal vez el principal distractor de la procrastinación de los alumnos de esta comunidad educativa.

En conclusión, la procrastinación es un mal que asecha a la mayoría de los alumnos en esta época de pandemia, debido principalmente a la falta de autorregulación al no contar con el control permanente del maestro. El motivo de la pérdida de concentración es diferente en el sector urbano y el rural, pero tienen las mismas consecuencias. En el sector rural los alumnos casi no cuentan con servicios de internet como es el caso de la comunidad de Santa Bárbara, pero de todas formas practican la procrastinación por distractores como la pobreza, la falta de colaboración familiar y el encuentro con los maestros en periodos de tiempo muy prolongados, lo cual conlleva a la realización de un sinnúmero de actividades, sobre todo de agricultura y ganadería que desplazan a las tareas y la adquisición de nuevos conocimientos.

Referencias Consultadas:

García Martínez, V., & Silva Payró, M. P. (2019). Academic procrastination among online students. Validation of a questionnaire. *Apertura*, 11(2), 122–137. <https://doi.org/10.32870/ap.v11n2.1673>

- Hong, J., & Lee, Y. (2021). La procrastinación predice el aprendizaje autorregulado en línea y la ineficacia del aprendizaje en línea durante el bloqueo del coronavirus, 2, 1–29.
- Talavera, H., & Frank, J. (2020). La Educación En Tiempos De Pandemia: Los Desafíos De La Escuela Del Siglo Xxi. *Revista Arbitrada Del Centro De Investigación Y Estudios Gerenciales*, 176–187. Retrieved from [http://www.grupocieg.org/archivos_revista/Ed.44\(176-187\)Tavalera_articulo_id650.pdf](http://www.grupocieg.org/archivos_revista/Ed.44(176-187)Tavalera_articulo_id650.pdf) Hurtado
- Umerenkova, A. G., & Flores, J. G. (2017). Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior. *Universitas Psychologica*, 16(3). <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-3.gtpe>

Flora Lucía Pepe Ch.

Estudiante de la Maestría en Educación en Innovación y Liderazgo Institución: Universidad Tecnológica Indoamérica

*Docente del Centro de Desarrollo Infantil Pedacito de Cielo
Ecuador*

florlucypepe@gmail.com

“LA EDUCACIÓN A DISTANCIA E INNOVADORA EN TIEMPOS DE PANDEMIA”.

En Ecuador la educación se vio afectada desde cuando el país entro en emergencia debido a la pandemia del COVID-19, el Ministerio de Educación estableció como alternativa con la plataforma virtual Plan Educativo Covid-19, para que los estudiantes no se retrasen en su aprendizaje, y de esta forma los estudiantes puedan seguir fortaleciendo sus conocimientos, pero la realidad fue distinta ya que todos los alumnos no contaban con acceso al internet o no poseían una computadora para sus actividades educativas.

Pues su pizarrón, los libros de la escuela fue remplazado por una computadora, celular o una Tablet, las clases que recibían por parte de los maestros se convirtió por una videoconferencia, a través del zoom. El internet fue un aliado para algunos estudiantes, pero para otros no fue posible porque no contaban con los recursos para recibir las clases virtuales y para los estudiantes que no podían acceder al material digital, el Ministerio de Educación inicio la transmisión de programas educativos e informativos a través de canales y radios rurales comunitarias, y si el estudiante no contaba con ninguno de estos medios se imprimieron guías docentes y fichas pedagógicas para que con la ayuda del docente los estudiantes podían realizar sus actividades.

En la Unidad Educativa Naciones Unidas de la Parroquia Pelileo Grande, del cantón Pelileo, Provincia de Tungurahua a partir de la emergencia sanitaria por el covid-19, a conllevando muchos desafíos tanto para los estudiantes, docentes y padres de familia, evidenciando de esta manera que varios estudiantes no podían acceder al Plan Educativo implementado por el Ministerio de Educación, debido a que no contaban con los recursos necesarios, porque existen muchas familias de bajos recursos económicos que no pueden adquirir una computadora, un celular y un plan de internet, para solventar y que sus hijos continúen sus estudios mientras dure la pandemia.

Se pudo visualizar que los docentes fueron afectados debido a que algunos de ellos no manejaban bien la tecnología y este cambio a las nuevas tecnologías dio un giro total de esta manera enfrentándose a una educación de emergencias, sin estructura ni capacitación, todos los docentes éramos expertos en el aula de clases y de repente pasaron a ser en línea. Los docentes comprometidos con la educación y el aprendizaje tuvimos que conseguir a través de las pantallas el bienestar emocional, logrando transmitir un buen ambiente de trabajo y transmitiendo de esta manera conocimientos y fomentando habilidad en cada uno de los estudiantes.

Por esta razón los estudiantes y padres de familia son los que más afectados se ven hasta el día de hoy son todos aquellos que carecen de recursos económicos o viven del día a día para solventarse económicamente, y no tienen el dinero suficiente para poder apoyar a sus hijos, fortaleciendo sus conocimientos a través de la educación virtual, muchos de ellos tuvieron que dejar de estudiar y se incrementó la deserción escolar, los docentes envían las

actividades pero los padres no están pendiente de ellos por sus trabajos por consiguiente hay estudiantes que no presentan la actividades a tiempo y repercute en las bajas calificaciones.

La enseñanza virtual fue uno de los grandes retos e innovadores para que la educación continúe y no pase desapercibida, siendo estas:

Las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), ha llegado a las aulas de educación a una gran velocidad y hoy exigen utilizarlos, pues la era digital ha sufrido muchas transformaciones tanto a nivel tecnológico y educativo, ha cambiado modelos pedagógicos haciendo que los maestros cambien las metodologías de trabajo y utilicen las tecnologías para mejorar los procesos de educación con recursos innovadores. (Crespo, Palaguachi, 2020, pag, 294)

La educación en emergencia, continuó con un aprendizaje continuo que permitió a todos los alumnos, docentes un aprendizaje flexible en el hogar y adaptado a sus propios contextos sociales y culturales. Pudiendo incluir tareas escolares, material de lectura, radio, televisión, y enseñanza en línea. En la actualidad la tecnología ha abierto caminos de evolución a través de las redes modernas de comunicaciones, de esta forma las nuevas tecnologías han venido impactando al mundo actual, especialmente en lo relacionado con el progreso y el desarrollo de la información y de las comunicaciones (TICS).

Los Sistemas de Innovación están rodeados de diferentes esferas denominadas entornos, que se refieren a los sucesos y condiciones que influyen sobre el proceder del sistema, como son el económico y legal, financiero, científico, tecnológico y productivo. Como consecuencia de los entornos surgen estructuras de enlace con la finalidad de establecer y estrechar relación entre ellos y hacer más eficiente su interacción entre dichos entornos.(Ortega, Rubio, 2020, pag. 920)

La pandemia causada por el covid-19 ha recolocado el tema escuela entendida como comunidad educativa entre los más importantes para el funcionamiento de la sociedad. Las familias han redescubierto la importancia de la educación, el valor y la necesidad de los maestros, lo esencial de la educación como espacio de socialización, de los afectos, de la interrelación incluso más allá de la familia. Ha quedado muy claro que educar es mucho más que transmisión de contenidos académicos y es sobre todo un acto social, afectivo, emotivo que exige cercanía humana. (Pacheco, 2020, pag. 243).

Otro de los condicionantes que inciden en la EaD es el acceso al internet. En este sentido, a pesar de que en algunos centros educativos se imparten clases por videoconferencias, existen problemas de conexión por factores asociados a la falta de medios tecnológicos, la cantidad de hermanos que tienen clases en modalidad EaD, o bien por la ausencia de acompañamiento de un adulto para el estudiantado de primer ciclo. (Villalobos Muñoz, 2021, pag. 124).

Con esta investigación se evidenció que la educación en tiempos de pandemia por el covid-19, se convirtió de ser clases presenciales en el aula de clases paso a las clases virtuales con varias alternativas para el trabajo del docente y estudiante por lo cual la innovación se ha convertido en uno de los procesos más comunes para llegar a los estudiantes en el proceso de enseñanza – aprendizaje, pero cave recalcar que no solo se utiliza estrategias pedagógicas, sino cualidades específicas como: la tolerancia, respeto y paciencia; ya que, para nuestro medio en el que vivimos, ha sido un proceso de adaptación.

El aprendizaje y la educación a distancia de nuestros estudiantes se evidencian la importancia que es el desarrollo de estrategias metodológicas para de esta manera fomentar el aprendizaje autónomo en nuestros estudiantes, promoviendo de esta manera la educación continua durante la pandemia. Gran parte de estudiantes están continuando su educación a

través de la estrategia Aprendo en casa, lo cual fue implementado por el MINEDUC, sin embargo, no todos tienen acceso a esta plataforma ya que se verifica que los estudiantes no reciben una jornada escolar como lo hacíamos en la presencial, esto conlleva desafíos, esfuerzos tanto para el estudiante, docente y padres de familia.

Los docentes tuvimos un desafío muy importante el de ser capaces de innovar, reflexionar y transformar mediante propuestas didácticas y la planificación para responder a las demandas sociales que vive el mundo en medio de una crisis sanitaria, a la vez tratar de llegar a los estudiantes para que se alcancen sus objetivos curriculares propuestos y a medida que transcurre el tiempo fue también necesario ser un docente de un pensamiento crítico y reflexivo para de esta forma lograr el vínculo estudiante - docente a través de la plataforma virtual.

Se evidenció que las herramientas tecnológicas más utilizadas y que son el apoyo sustancial para los estudiantes han sido los celulares, las Tablet y la computadora, de acuerdo a sus factores económicos ya que influye de gran manera al momento de recibir las clases virtuales.

Al hablar de la conectividad en la Educación se denota que los estudiantes prefieren regresar a la educación presencial ya que es más factible estar en las aulas de clases porque hay varios estudiantes que no tienen acceso a las tecnologías y de esta manera su aprendizaje serio mayor y que la única forma de sobre llevar esta situación sería primeramente verificar todas las medidas de bioseguridad tanto para estudiantes y docentes por la pandemia.

Referencias Consultadas:

- Crespo, M., & Palaguachi, M. (2020). Educación con tecnología en una Pandemia: Breve Análisis. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. http://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista_Scientific/article/view/457/1138
- Ortega-Rubio, A., Murillo-Amador, B., Díaz-Castro, S. C., Beltrán-Morales, L. F., Gómez-Anduro, G. A., Castro-Iglesias, C., & Blazquez-Moreno, M. D. C. (2020). COVID-19: Los reajustes en el trabajo de investigación científica en México. *Revista Terra Latinoamericana*, 38(4), 917–930. <https://doi.org/10.28940/terra.v38i4.864>
- Pacheco, M. F. (2020). Pandemic yesterday and today: a salesian pedagogical understanding. *Estudios Pedagógicos*, 46(3), 239–250. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052020000300239>
- Villalobos Muñoz, K. D. (2021). ¿Cómo es el trabajo de los profesores de educación básica en tiempos de pandemia? Modalidades de aprendizaje y percepción del profesorado chileno sobre la educación a distancia. *Perspectiva Educacional*, 60(1), 107–138. <https://doi.org/10.4151/07189729-vol.60-iss.1-art.1177>

Luz María Mullo Gualán
*Estudiante de la Maestría en Educación en Innovación y Liderazgo Institución: Universidad
Tecnológica Indoamérica (Ecuador)*
Docente
Unidad Educativa “Tomás Oléas” Cajabamba Chimborazo
Ecuador
achikllamary_mg@yahoo.es

SECTORES RURALES Y LA PROCRASTINACION EDUCATIVA EN EL ECUADOR.

En el mundo entero y particularmente en Ecuador declaran la emergencia sanitaria generada por la presencia de la COVID 19 a partir de marzo de 2020 y con él uno de los sectores más afectados fue la educación, pues se suspendió la actividad académica en escuelas, colegios y universidades, dándose un cambio radical donde los progenitores tuvieron que acompañar a sus hijos/as durante el desarrollo de clases, ahora la familia se encarga de reforzar los conocimientos que imparte los maestros mediante el teletrabajo.

Al contrario, sucede en las comunidades rurales, frente al cuidado y protección de la salud de las familias cuando es producida el confinamiento y con el estallido social se origina cambios drásticos, entre ellas el paso de las clases presenciales a lo telemático, ante esta realidad, el MINEDUC indica que ningún estudiante perderá el año disponiendo mantener a los estudiantes inmersos en el ámbito educativo para ello hay que emplear dispositivos electrónicos que cuenten con WhatsApp o correo electrónico y el uso de distintas plataformas, que permita al estudiante recibir clases virtuales-acompañamiento pedagógico realizada por el docente. Que, por la complicada situación económica que atraviesan las familias no pueden acceder a este medio tecnológico porque viven distantes de las ciudades donde existen las redes y señal de conectividad, además los padres de familia de la U.E. Tomás Oléas de la cabecera cantonal de Cajabamba; viven únicamente de la agricultura por lo tanto sus hijos ayudan en dichos quehaceres y al no disponer del equipo tecnológico para conectarse a sus respectivas clases logran recibir únicamente las fichas semanales mediante WhatsApp a fin de cumplir las actividades, dándose cuenta que no estaban preparados para la educación en la pandemia mediante la virtualidad.

Todo esto enmarca en la disminución de aprendizaje; pues muchos padres de familia son analfabetos es decir no están preparados para que juntos aprendan en casa. Mientras otros dan al docente toda la responsabilidad sobre la educación del hijo, en tanto que la LOEI determina derechos y obligaciones para padres/madres de familia y sus hijos. Esta realidad hace que algunos estudiantes posterguen la entrega de los portafolios y no lo estén cumpliendo a cabalidad señalando razones tales como:

La ausencia del docente en sus aprendizajes diarios dificulta la eficacia en los estudios.

Están confiados de que no habrá pérdida del año, pues desconocen la ley de educación sobre lo relacionado a la normativa para la aprobación del año escolar.

Engañan a los padres de familia expresando que están realizando los trabajos cuando el tiempo lo ocupan por ejemplo en juegos instalados en su celular.

En los momentos de pandemia la institución educativa labora con un horario flexible lo cual irrespeta el estudiante y acumula las actividades diarias.

Durante el confinamiento existen situaciones en que; no hay como salir con los amigos, ni de paseo, imposible visitar a los familiares, además existen problemas y discusiones en casa como insultos, acciones violentas; lo cual provoca disgustos, desconfianza y pérdida de comunicación; causando temor, miedo, estrés, enojo, preocupación en los estudiantes, generando depresión, ansiedad, bajos niveles de la autoestima; crea un ambiente inadecuado pues imposibilita la capacidad de concentrarse en la ejecución de las tareas y entregar sus trabajos oportunamente; según (Facultad de Educación, Universidad de Uludağ, Bursa, Turquía, 2012).

Existen casos que junto al estudiante y su familia migran hacia las grandes ciudades en busca de la economía para mantener a sus familias, encontrándose en constante labor de negocio a diario no disponiendo de tiempo para hacer sus tareas escolares; en otros casos el estudiante se encuentra solo o al cuidado de los abuelos quienes, por su avanzada edad no dan seguimiento, en tanto a su previa entrega de las evidencias en cada parcial no hay resultados relevantes y el producto final no es el esperado, imposible sustentar que el estudiante tenga los conocimientos mínimos requeridos. Porque con solamente entregar los portafolios hacen el esfuerzo imperceptible.

Así, al posponer los elementos previstos, paulatinamente la persona va perdiendo la propia capacidad de culminar a tiempo todas las cosas que se ha propuesto y, lo que, tiene consecuencias a largo plazo. Es lo que manifiesta (Cevallos Bósquez, 2019). Perdiendo la posibilidad de ser realista, desarrollar, manejar y conocer nuestras propias habilidades desde temprana edad; para lo cual es importante hacer esfuerzo necesario y mantener una actitud positiva; hay veces que habrá que cambiar de pensamiento y mantener criterios de que yo sí puedo hacer, yo quiero, yo salgo adelante; y al concluir a tiempo las actividades tendrán satisfacción de lo que hacen a diario.

Referencias Consultadas:

- Cevallos B, E. A. (2019). Relación entre la edad, año escolar y procrastinación académica en una muestra de adolescentes de una institución educativa en la ciudad de Salcedo. (*Psicóloga Clínica*). Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ambato.
- Facultad de Educación, Universidad de Uludağ, Bursa, Turquía. (2012). Una investigación sobre los comportamientos autodestructivos de los estudiantes universitarios en términos de procrastinación académica, el lugar de Control y éxito académico. *Revista de educación y aprendizaje*, 290.

Jhonny Oswaldo Guevara Ocampo
Estudiante de la Maestría en Educación en Innovación y Liderazgo
Universidad Tecnológica Indoamérica
Docente
Unidad Educativa Fiscomisional San Francisco Javier
Ecuador
jonny_guevara@hotmail.com

“IMPACTO DE LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA SOBRE EL RENDIMIENTO EN LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA, EN TIEMPOS DE PANDEMIA COVID-19”.

El sistema Educativo es uno de los más afectados por la pandemia del covid-19 a nivel mundial, toda la sociedad se ha visto obligada a cerrar temporalmente los centros educativos con la finalidad de disminuir el impacto de la pandemia. Las medidas adoptadas como: distanciamiento físico, disminución de interacciones, restricción de movimientos y cambios en el método de enseñanza – aprendizaje, produce que exista mayores niveles de estrés, ansiedad y presión en los estudiantes.

Procrastinación termino que se refiere al retraso del cumplimiento de actividades o tareas, esta conducta se asocia a diversos cambios, exigencias, obligaciones, pendientes, o incluso en la negación de las actividades que una persona cumple en sus diversos roles como; familiares, sociales, laborales y académicos(Mondragón Chavarria, 2020).

La procrastinación se puede evidenciar en diferentes ámbitos, en la parte académica, laboral y política, donde su objetivo se centra en evitar de manera voluntaria la realización de una actividad o tarea. Al momento que procrastinamos se está presentando problemas como el estrés que afecta directamente a la salud. Procrastinación académica es alargar o aplazar voluntariamente las tareas por dos motivos: falta de agrado y miedo a equivocarse. En este sentido, la procrastinación académica se constituye por dos dimensiones como la *postergación de actividades* que se refiere al hecho de aplazar actividades, y la *autorregulación académica*, que hace referencia a las conductas que involucren planificar y cumplir las metas y acciones(LOPEZ CAJAVILCA, 2021).

La procrastinación proviene de la palabra latina procrastinare cuya acepción es retrasar, prolongar, aplazar o posponer alguna actividad. Siendo definido de diferentes formas, lo conceptualiza como una actitud irracional de postergar, retrasar o evitar tareas. Indica que es un problema de autocontrol y de organización del tiempo, conllevando a posponer actividades para más adelante, también se puede definir a la procrastinación como aquella acción de retraso voluntario vinculada alguna actividad(Mejía Calle, 2020).

Existen varios estudios relacionados a procrastinación que dan como resultado que afectaría a mediano y corto plazo el rendimiento académico y trae consecuencias como: altos niveles de ansiedad, estrés y cansancio también puede llevar a enfermedades mayores, ya que el sistema educativo implica la carga de actividades, trabajos por falta de organización de los jóvenes estudiantes de todos los niveles educativos, la falta de información o ambigüedad del tema y la metodología del docente pueden ser factores que impulsen la procrastinación en el sistema educativos, donde los estudiantes crean del sistema educativo un espacio tenso y engorroso, donde surge la aparición del cansancio(Estrada Gutiérrez et al., 2021).

FACTORES RELACIONADOS CON LA PROCRASTINACIÓN

- PROCESOS MOTIVACIONALES

Es necesario considerar los factores motivacionales y cognitivos en conjunto para entender la procrastinación académica, examinaron en qué medida la motivación académica predecía la procrastinación, concluyendo que la dilación constituye un problema motivacional que implica, en tanto que rasgo, algo más que una pobre habilidad de gestión del tiempo o que simple pereza.

- GESTIÓN DE TIEMPO

Por la pésima gestión de tiempo por parte de los estudiantes se constituye una conducta de procrastinadores, el tiempo es un componente esencial para evitar la procrastinación, con una adecuada gestión de tiempo para emplear en la educación reduciendo esta conducta y evitando problemas de salud a mediano y largo plazo.

La familia es la primera fuente de conocimiento de un niño que ayuda a sentir, pensar y actuar del niño, niña o adolescente, cumpliendo un papel fundamental en la crianza y aprendizaje de valores del joven son las principales doctrinas para generar un adecuado desenvolvimiento en la sociedad.

La importancia de esta investigación es sobre impacto de la procrastinación académica sobre el rendimiento en los estudiantes de secundaria en estas épocas de pandemia por el COVID 19, se evidencia un nivel de procrastinación en el ámbito educativo, los jóvenes dejan las actividades académicas para el último justo para las fechas de entrega de portafolios, esto se debe a la falta de interés, conectividad y preocupación por parte de los padres de familia debido al confinamiento generando cansancio emocional.

Referencias Consultadas:

- Estrada Gutiérrez, C. E., Sanchez Paz, M., Perez Jaimes, A. K., Estrada Reyes, C. U., & Perez Soto, B. (2021). PROCRASTINACIÓN A NIVEL SUPERIOR EN UNIVERSIDADES PÚBLICAS Y PRIVADAS DURANTE EL CONFINAMIENTO POR SARS/COV2. *Desarrollo Sustentable, Negocios, Emprendimiento y Educación RILCO DS*, 16(2695–6098), 123–134.
- Lopez Cajavilca, K. M. L. (2021). *Influencia de la Procrastinación Académica sobre el Cansancio Emocional En Estudiantes Universitarios: Diferencias Según Sexo*. Universidad San Ignacio De Loyola.
- Mejia Calle, E. (2020). PREVALENCIA DE LA DEPRESIÓN Y PROCRASTINACIÓN EN PACIENTES AMBULATORIOS POR EFECTO DEL TELETRABAJO, LIMA 2020. *UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA TESIS*, 1–180. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2829>
- Mondragón Chavarria, K. X. (2020). Escuela de Posgrado BIOMETRÍA. In *Psikologi Perkembangan* (Issue October 2013). <http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/3000/SilvaAcosta.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/1046>

Oscar Mauricio Pepe Villena
Estudiante de la Maestría en Educación en Innovación y Liderazgo Educativo
Universidad Tecnológica Indoamérica
Docente
Unidad Educativa Luis A Martínez
Ecuador
pepeoscar112@gmail.com

INCUMPLIMIENTO DE TAREAS EN TIEMPO DE PANDEMIA ”

La situación actual que atraviesa el mundo ha conllevado a dar un giro rotundo en el desarrollo de las actividades tanto de los niños, jóvenes y adultos; trayendo consigo muchos impactos multidimensionales inmediatos, dentro del ámbito académico, social y económico (UNICEF, 2020).

Dentro de los cambios en la educación se ha dejado por el momento la educación presencial para dar paso a la educación virtual, donde la insuficiencia en los procesos de autorregulación provoca la demora voluntaria de actividades planificadas; proceso conocido como la procrastinación, factor importante que afecta los resultados académicos de los estudiantes de cualquier edad.

En relación a este aspecto se puede determinar que mucho de los estudiantes al tener que estudiar en casa, no han podido organizarse para poder cumplir con cada una de las tareas que son enviadas por los docentes en las diferentes ramas educativas, ya que consideran estar cansados, o se dedican a realizar otras actividades de ocio en el internet, retrasando y dejándose acumular de trabajos educativos, dando como resultado que no las realizan lo que sin duda influyen en su rendimientos académico. Por ello el presente ensayo investigativo tiene como finalidad realizar una indagación para conocer como la procrastinación afecta en el incumpliendo de trabajos escolares.

La procrastinación académica son acciones dinámicas es decir que cambian con el tiempo, esto significa que hay ciertos factores o edades que se ven involucrados, está vinculada a aspectos netamente educativos, tales como: estrategias didácticas del maestro, el contenido que se quiere aprender, el material y los medios educativos que el docente emplea en la clase. (Alegre, 2014)

Garzón y Gil (2015) destaca que la procrastinación es un fallo en las conductas autorregulatorias que traen consigo efectos negativos en el aprendizaje; debido a que es el resultado de gastar tiempo, demora y aplazar de manera intencional alguna actividad. Entre el 15 y 20% de la población adulta se ve afectada por este tipo de conductas; mientras que entre un 80 y 95% de estudiantes se ve afectado por este tipo de problema (Steel, 2007)

La procrastinación se da como respuesta a muchos efectos negativos de la persona misma como el miedo al fracaso, situaciones aversivas, perfeccionismo, inconformidad, incapacidad e inseguridad evitando afrontar nuevas situaciones (Jurado, 2019) en especial en la educación donde influye de manera directa en el retraso de las tareas escolares, las mismas que juegan un papel muy importante en el proceso de enseñanza - aprendizaje.

Algunas de las variables de la procrastinación son: bajo nivel de conciencia como factor de personalidad; escrupulosidad, autoestima, control y motivación de logro bajos; desorganización; falta de puntualidad y dificultades en el seguimiento de instrucciones;

malestar personal, estrés y enfermedad; e incluso síntomas depresivos y ansiedad vinculados al fracaso. (García & Silva, 2020)

Dentro de los factores que influyen en la procrastinación, es el contexto tecnológico de comunicación actual, que ha generado un profundo cambio en las prácticas de enseñanza y aprendizaje, en donde, estas condiciones que viven los universitarios, han generado un contexto que influye de manera significativa en la procrastinación, siendo el uso del internet el principal medio tecnológico en donde los universitarios consumen sin mayor beneficio la mayoría de su tiempo. (Ramos et al., 2017)

El tratamiento para abordar la procrastinación debe involucrar estrategias cognitivo-conductuales, entrenamiento en solución de problemas, relajación, entrenamiento en habilidades de estudio y manejo del tiempo, así como intervenciones para los problemas relacionados, principalmente la ansiedad. Así mismo, sugieren promover la facilitación social (permitir que los estudiantes realicen trabajos considerados difíciles en grupo) y estímulo control (señalando a los estudiantes cuándo y por cuánto tiempo preocuparse. (Cabal, 2019)

La procrastinación se encuentra condicionado por muchos factores entre ellos pueden ser por la desmotivación de los estudiantes por el proceso formativo, dado que hoy en día no consideran recibir el mismo apoyo u orientación por parte de los docentes; ya que muchos de los maestros los sobrecargan de tareas, actividades que en ciertas ocasiones no han comprendido durante clases impartidas dentro campo virtual. Todo ello conlleva que los educandos incumplan con sus tareas, perjudicando seriamente su rendimiento académico. Los docentes deben establecer una adecuada metodología, innovadora, creativa que haga posible captar el interés por realizar cada una de las actividades propuestas en clases; dado que la educación hoy en día ha tenido un drástico cambio de presencial a virtual, por tal deben buscar las mejores estrategias pedagógicas que motiven a los estudiantes alcanzar los óptimos conocimientos para su formación educativa.

De acuerdo a la información obtenida del proceso investigativo se determina también que es necesario como docentes ayudarles a los niños a desarrollar un aprendizaje autorregulado, para que puedan regular su proceso de enseñanza-aprendizaje desde sus hogares, estableciendo límites, responsabilidades para que puedan cumplir con cada uno de los parámetros educativos.

Referencias Consultadas

- Alegre, A. (2014). *Autoeficiencia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Perú*. Perú : Universidad Metropolitana Perú.
- Cabal, V. O. (2019). *Autorregulación y procrastinación académica: el caso de estudiantes de psicología evolutiva en el periodo 16-4 de 2018 en la UNAD*. Cali: Proyecto de investigación. Especialización en pedagogía para el desarrollo del Aprendizaje Autónomo. Universidad Nacional abierta y a distancia.
- García, M. V., & Silva, P. M. (2020). Procrastinación académica entre estudiantes de curso en línea. Validación de un cuestionario. *Apertura Guadalajara 11(2)*, 122-137 http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1665-61802019000200122&script=sci_arttext.
- Garzón, A., & Gil, J. (2015). Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior. *Universitas Psychologica Vol.16 Núm. 3*, 57-78.

- Jurado, M. (2019). *Administración de tiempo y procrastinación durante la pandemia*. Psiquiatría y Salud Mental - Facultad de medicina.
- Laporte, A. (2020). Cómo combatir la procrastinación en tiempos de cuarentena. (pág. 5). Chile: Pontificia Universidad de Chile.
- Ramos, G. C., Jadán, G. J., Paredes, N. L., Bolaños, P. M., & Gómez, G. A. (2017). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos . *Estudios pedagógicos* 43(3), 275-289. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/estped/v43n3/art16.pdf>.
- Steel, P. (2007). *The nature of procrastination. A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure*. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- UNICEF. (05 de 2020). El impacto de la pandemia COVID-19 en las familias con niños, niñas y adolescentes . Buenos Aires, Argentina.

Patricio Sánchez
Estudiante de la Maestría en Educación en Innovación y Liderazgo
Universidad Tecnológica Indoamérica
Ecuador
natoadventure@hotmail.com

HÁBITOS DE ESTUDIO Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA PARA EL APRENDIZAJE EN EDUCACIÓN CULTURAL Y ARTÍSTICA EN LOS ESTUDIANTES DE BÁSICA SUPERIOR.

Actualmente el brote actual del nuevo coronavirus SARS COV 2 (enfermedad del coronavirus 2019; anteriormente COV 2019), su epicentro en la provincia de Hubei de la República Popular China, se extendió a muchos otros países. La procrastinación es un complejo trastorno del comportamiento y se refiere básicamente al hecho de posponer tareas o deberes, sustituyéndolas por actividades más placenteras, lo que posteriormente lleva a las personas a un momento crítico de estrés cuando es inminente la obligación de cumplir con dicho deber (Alvarez, 2010; García, 2011).

Procrastinar significa aplazar actividades que debemos atender para sustituirlas por otras más irrelevantes, pero más agradables o fáciles de hacer. Y hacemos esto por miedo a afrontar el deber. Priorizar mal una tarea conlleva un alto gasto de energía, pues en realidad no es que se huya de la tarea en sí, sino del estrés que ésta genera, y por tanto se las evita arguyendo pretextos simples que conducen al autoengaño.

La mayor parte del tiempo las personas dejan las cosas importantes para después, porque quieren hacer algo más “divertido” o como se dice, comúnmente por simple “pereza”. Esta es una situación frecuente ya que las cosas importantes o los deberes por lo general se relacionan con la escuela o el trabajo, es entonces cuando al final de cuentas las personas se saturan de trabajo y comienza el estrés, la ansiedad y las noches sin dormir, entonces el problema se vuelve mayor. Por ello, se necesita una organización personal para las cosas que se tienen que realizar. Se requiere encontrar el beneficio que cada tarea va a traer, pensar en lo que es apasionante y los beneficios que cada actividad otorgará a futuro, se necesita organizar el tiempo y el espacio para realizar las cosas con gusto e interés y sin necesidad de llegar a un punto máximo de estrés.

Cuando se inició la pandemia del coronavirus a los estudiantes de bachillerato y a los docentes nos tocó iniciar una cuarentena (ya sea voluntaria o, por temporadas, impuesta) muchos de nosotros vimos la posibilidad de poder completar varias tareas que por “falta de tiempo” habíamos dejado de lado. Se presentaba, con la pandemia, la oportunidad perfecta para realizarlas. Pero, pasados los meses no lo hemos logrado y seguramente no porque optamos por procrastinar.

Posiblemente existe la dificultad en visualizar la razón para hacer esa determinada tarea por considerarla una obligación, no pensamos en las consecuencias de no realizarla ni en los beneficios que nos trae si la cumplimos. A su vez, puede surgir el miedo al fracaso que se justifica con el deseo de alcanzar la perfección, o simplemente la duda sobre la capacidad que se tiene para realizar la tarea.

La presente investigación tuvo un diseño ex post facto tipo descriptivo, debido a que se trató de una búsqueda sistemática empírica, en la cual no se tuvo control directo sobre las variables independientes, porque ya habían acontecido sus manifestaciones o por ser

intrínsecamente no manipulables, y solamente se tomaron en cuenta las estadísticas descriptivas del estudio, sin correlación con ninguna variable dependiente (Kerlinger, 1984).

Al parecer, procrastinar es parte de la naturaleza humana. La preferencia por la gratificación inmediata, más aún en estos tiempos donde podemos alcanzar todo a un click de distancia, en un celular, facilita su instauración como una forma frecuente de comportamiento.

En un primer momento tenemos una tarea que nos genera incomodidad y sólo pensar en completarla nos llena de ansiedad, entonces el cerebro busca algo más placentero en que ocuparse, y luego transformará el hecho de realizar esa tarea en un estímulo aversivo, desagradable y además racionalizará su postergación con excelentes justificaciones e inventará pretextos.

En un segundo momento, el deber viene a la cabeza con mayor intensidad y con carga emocional, así la culpa comienza a atormentar por no haberlo realizado. Nuevamente se presenta el estrés y es en ese momento que el auto concepto y autovaloración se ven comprometidos y afectados.

Se procrastina no cuando se pospone una tarea solamente, sino también cuando se está consciente que esto va en perjuicio nuestro. Es ahí que uno se percata de la conducta irracional.

La procrastinación puede considerarse como un tema de poco interés y poco grave pero realmente es importante tomarlo en cuenta ya que, si el estudiante de preparatoria llega a padecerla, le traerá muchas consecuencias con el paso del tiempo, como lo son el estrés, la inseguridad, retención de aprendizaje, pésima formación profesional; entre muchas cosas más que afectarán su salud mental, su desarrollo académico y su futuro profesional. Es importante que los estudiantes vivan sanos y libres de estrés y ansiedad, eso les permitirá vivir una vida más plena y exitosa.

El estudiante entonces debe alejar todo aquello que le distraiga para que pueda concentrarse en el trabajo que está realizando y esto hará que después ya no se sienta presionado y estresado por terminar. No debe exigirse demasiado pues esto hará que no pueda cumplir con todos sus deberes, y debe ser accesible consigo mismo y los resultados cambiarán y finalmente después de haber terminado su tarea importante, deberá recompensarse por ello pues así encontrará motivaciones para trabajos próximos.

posponer la preparación para los exámenes fomenta problemas académicos a los estudiantes de básica superior. Existe relación entre la autorregulación académica y la forma de escuchar la clase. En la muestra, las mujeres manifestaron mejores hábitos de estudio asociados a la metodología de estudio.

Referencias Consultadas

- Quant, D. & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica*, 3(1), 45-59.
- Rosário P., Costa M., Núñez J.C. et ál (2009). Academic procrastinatio: associations with personal, school and family variables. *The Spanish Journal of Psychology*. 12 (1), 118-127. ISSN 1138-7416.
- Quant, D. & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica*, 3(1), 45-59.

Vanessa Moncerath Arias Chico
Estudiante de la Maestría en Educación en Innovación y Liderazgo
Universidad Tecnológica Indoamérica
Docente de la Escuela de Educación Básica Manuel de Echeandía
Ecuador
moncearias@gmail.com

¿ES JUSTIFICADA LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ESCOLAR EN TIEMPOS DE PANDEMIA?”

La procrastinación se define como un patrón de conducta que se caracteriza por posponer las actividades que deben ser realizadas en un tiempo determinado. Estas actividades pueden ser de tipo académico como personal. Existen varias causas para que se produzca este fenómeno entre ellas están problemas emocionales, de personalidad, stress, etc.

De acuerdo a Sánchez (2012), evidenciar comportamientos relacionados con la procrastinación se ha considerado como una desventaja debido a que se ha encontrado que cuando estos comportamientos se presentan de forma crónica pueden estar relacionados con una baja autoestima, déficit en autoconfianza, déficit de auto-control, depresión, comportamientos de desorganización y en algunos casos perfeccionismo, impulsividad disfuncional y ansiedad (Salomón & Rothblum, 1984; citados por Riva, 2006; Senecal, Koestner & Vallerand, 1995; Ferrai & Tice, 2007; Spada, et al, 2006).

Con la referencia anteriormente expuesta, voy a referirme específicamente a la procrastinación de tipo académico y escolar, puesto que considero en base a mis experiencias como docente de tercer año de EGB que el ámbito educativo es uno de los más afectados debido a la actual situación de salud que atraviesa el mundo.

Causas como la pobreza, poco o nulo acceso a la tecnología, la ignorancia y el descontrol emocional, han marcado un notable desinterés por cumplir con las actividades de índole educativo; atrás quedaron los sueños de mejores días y aquella famosa frase: “La Educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo”; la pandemia arrasó con todo, en su lugar hoy están los deseos de supervivencia, de precautelar la salud de todos y de cumplir con compromisos económicos adquiridos; no hay lugar para más.

Según El Comercio (2020), un adolescente de 16 años, de segundo de bachillerato, se mantuvo en educación no presencial en septiembre. Pero la crisis lo empujó a buscar dinero, cuidando autos en Ñaquito. En un cuarto, en un terreno abandonado en esa zona, vivía con sus padres y tres hermanos. A los técnicos de DYA les contó que “siempre fue malo para matemáticas y que así (de forma remota) se le hacía más difícil”.

Pregunto:

¿Acaso no son todos estos motivos suficientes para entender la procrastinación académica y escolar en tiempos de pandemia?

¿Acaso la desesperación de un padre y de una madre por suplir las necesidades prioritarias de su hogar como lo son alimentación, salud y vivienda no merecen ser tomados en consideración al momento de justificar la procrastinación académica y escolar?

Probablemente no son razones de peso para quien no experimenta esos momentos de necesidad e impotencia, pero sí para quienes están atravesando por esa difícil situación.

Hoy más que nunca se habla de fomentar valores y de ser empáticos; quizás es momento de actuar más y hablar menos, la pandemia no nos da alternativas; en la actualidad y debido a la crisis sanitaria las personas se ven obligadas a postergar las actividades educativas no por voluntad propia, más bien “a causa de”.

Finalmente comparto este fragmento tomado de un artículo para su reflexión:

“Cuando procrastinamos, estamos tratando de mejorar nuestro estado de ánimo evitando hacer algo que nos parece desagradable. Es parecido a emborracharse o comer para consolarse: es una estrategia que nos hace sentir mejor al distraernos con un placer de corto plazo y olvidándonos del problema”. (Quant and Sánchez 2012)

Posiblemente lo que en este artículo se manifiesta es verdad, pero estoy segura que en los actuales momentos y específicamente en cuanto a la procrastinación académica y escolar se refiere, no es el caso; por lo menos no en su 100 %.

Como docentes es necesario comprender que hay circunstancias que se presentan en la vida que “no dependen de la voluntad de las personas” como quizás dependían antes, debemos entender que las cosas cambiaron radicalmente y que como seres humanos estamos sujetos a necesidades e inclusive a nuestras propias emociones, las mismas que han cambiado nuestra forma de vida y nos han llevado establecer nuevas prioridades.

Referencias Consultadas

- Quant, D. M., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: Concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*, 3(1), 45–59.
- Orozco, M., Álvarez, G. R., Gavilanes, P., Basantes, X., & Dimitri, B. P. (s/f). Pandemia aumentó riesgo de abandono escolar en Ecuador. Recuperado el 4 de mayo de 2021, de Elcomercio.com website: <https://www.elcomercio.com/actualidad/pandemia-aumento-riesgo-abandono-escolar.html>
- Semana. (2017, agosto 16). Procrastinación, “el problema más grave en la educación”. Recuperado el 4 de mayo de 2021, de Semana.com website: <https://www.semana.com/educacion/articulo/procrastinar-un-problema-que-afecta-a-los-jovenes-y-profesores/536621/>
- Quant, Diana Melissa, and Angélica Sánchez. 2012. “Procrastinación, Procrastinación Académica : Concepto E Implicaciones Procrastination , Academic Procrastination : Concept and Implications.” *Revista Vanguardia Psicológica* 57(1):45–59.

Omar Fernando Molina Pérez
Estudiante de la Maestría en Educación en Innovación y Liderazgo
Universidad Tecnológica Indoamérica
Ecuador
omarmolina5@hotmail.com

EL COVID-19 INFLUYE EN LA PROCRASTINACIÓN EN EL SISTEMA EDUCATIVO.

La procrastinación es una problemática muy común en la sociedad, puesto que la gran mayoría de las personas no tienen un buen hábito en el manejo de sus actividades, en lo que respecta al sistema educativo existen ciertos alumnos que ponen muy poco empeño en sus actividades académicas dejándolo en segundo plano este aspecto, actualmente el covid-19 es una pandemia que, afectado a todo el mundo, se ha perdido tantas vidas humanas y ha ocasionado pérdidas económicas, social, entre otros. Esta gran crisis sanitaria ha cambiado la forma de vida de varias personas, en lo que confiere a la educación se ha buscado nuevas alternativas para que los estudiantes puedan seguir con sus estudios, por lo que se optó por clases online o semipresencial para de esa manera salvaguardar tanto la vida de los docentes como del estudiante y así contribuir para tratar de disminuir el índice de contagios, a pesar de los planes de contingencia que han realizado varias unidades educativas del país para el retorno a clases esto se ha venido aplazando por el aumento de casos de COVID -19, mediante el uso de las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC) se ha buscado seguir impartiendo conocimientos a los estudiantes, la situación social y económica no es la misma para todos, puesto que existen alumnos que no tienen el acceso a internet, una computadora o celular por lo que se atrasan en su educación, además la falta de trabajo también ha influido para que algunos estudiantes no puedan tener una educación de calidad.

La procrastinación consiste en malgastar el tiempo en actividades sin importancia, de igual manera el retrasar y demorar de manera intencional algo que se debe llevar a cabo siendo consciente de los resultados perjudiciales que se derivan de las malas decisiones. Es decir, la procrastinación se conforma de un sin número de malas conductas autorregulatorias que conlleva efectos negativos a nivel académico (Garzón & Gil, 2017). En el sistema educativo siempre han existido alumnos que toman la decisión de no cumplir con sus actividades académicas aun sabiendo que los resultados finales serán el no aprobar la materia teniendo que dar un examen supletorio o incluso perder el año, pero sin duda alguna el no adquirir conocimientos o instruirse para fomentar su educación para el futuro es su error más grande. A raíz de la pandemia si aumentado la procrastinación en los alumnos, puesto que existen ciertos alumnos que aun cuando cuentan con todas las herramientas necesarias para su educación, muestran poco interés en su formación académica, no entregando a tiempo sus tareas. Por otro lado, es importante mencionar que en muchas ocasiones los alumnos no cumplen con sus tareas porque no tienen el acceso a internet o medios para comunicarse o recibir su educación, además existen ciertos aspectos que se salen de la mano de los alumnos como cuando los servicios de internet se caen o fallan, por lo que según la página web Semana (2021) menciona lo siguiente:

La crisis sanitaria a ocasionado en la mayoría de la población un gran estrés, es así que esta nueva modalidad educativa también afectado a los jóvenes, niños, mismos que no se adaptan al nuevo estilo de vida, es así que algunos estudiantes no tienen una motivación para cumplir con sus actividades académicas y no realizan sus deberes y obligaciones por

decisión propia y no porque realmente no puedan. Las redes sociales, los juegos en línea son algunos de los factores por lo que algunos estudiantes no cumplen con sus tareas, puesto que brindan más tiempo a otras actividades que a su educación (Barraza & Barraza, 2020).

La falta de compromiso es un aspecto que ha existido desde siempre en algunas personas ya sea en lo laboral, social, educativo, religioso, entre otros, actualmente en esta crisis sanitaria que vive el país se aumentado la procrastinación en el sistema educativo puesto que los alumnos no cuentan con la tecnología suficiente para cumplir a tiempo con sus obligaciones académicas, además no existe un buen hábito en lo que respecta a la modalidad online por lo que los alumnos tienden a distraerse fácilmente y en ocasiones el factor tiempo limita el aprendizaje puesto que no se alcanza a solventar todas las dudas por otro lado también se ha buscado alternativas para los alumnos que no tienen acceso al internet, celular o computadora se ha entregado guías físicas, pero existe un gran desinterés por aprender en algunos alumnos. Finalmente es también importante mencionar que al momento que los alumnos no cumplen con el cronograma de actividades establecidas tanto en la conexión a sus clases como la entrega de sus tareas por descuido en su educación aun sabiendo que afectan su aprendizaje también perturban de forma significativa a las actividades del docente.

Referencias Consultadas

- Barraza, M. A., & Barraza, N. S. (11 de Septiembre de 2020). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. Recuperado a partir de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-53082019000100132
- Garzón, U. A., & Gil, F. J. (2017). Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior. Recuperado a partir de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/647/64752604012/html/index.html>
- Semana. (2021). Procrastinación, “el problema más grave en la educación”. Recuperado a partir de <https://www.semana.com/educacion/articulo/procrastinar-un-problema-que-afecta-a-los-jovenes-y-profesores/536621/>

Alejandra Maribel Sánchez Aguachela
Estudiante de la Maestría en Educación en Innovación y Liderazgo
Universidad Tecnológica Indoamérica (Ecuador)
Docente
Unidad Educativa Nacional Tena
alejandramaribels8@gmail.com

PROCASTRINACIÓN ACADÉMICA Y DESERCIÓN ESCOLAR

La educación es un derecho inherente del ser humano a lo largo de toda su vida, la pandemia causada por la Covid-19, ha obligado a que la educación a nivel mundial se traslade a casa, a inicios de marzo del 2020 cuando se declaró la emergencia sanitaria, la noticia del cierre de los establecimientos educativos dejó a docentes y estudiantes en una situación de zozobra al no saber cómo continuará la educación, esta situación hizo que el Ministerio de Educación implemente un currículo emergente con la finalidad de abarcar contenidos esenciales y que sean transmitidos por medios digitales, para lo cual, se implementó plataformas tecnológicas que faciliten el proceso de enseñanza-aprendizaje para dar continuidad a la educación de forma virtual. Sin embargo, gran parte de la población estudiantil tuvo desventajas en este proceso debido a la falta de conectividad. Al respecto Estrada (2021) manifiesta:

La pandemia ha transformado los contextos de implementación del currículo, no solo por el uso de plataformas y la necesidad de considerar condiciones diferentes a aquellas para las cuales el currículo fue diseñado, sino también porque existen aprendizajes y competencias que cobran mayor relevancia en el actual contexto.

Bajo este contexto, un porcentaje de estudiantes de la Unidad Educativa Nacional Tena ubicada en la región Amazónica ecuatoriana, específicamente en la ciudad del Tena provincia de Napo pertenecen a sectores rurales, son de escasos recursos y conectividad nula, características que los identifican como una población estudiantil en riesgo de deserción escolar. Al respecto López (2021) manifiesta, “la educación no ha sido efectiva para todos los hogares, especialmente para aquellos de escasos recursos económicos y que han perdido su empleo por la pandemia ocasionando una deserción escolar en niños niñas y adolescentes”. Por otro lado, en la unidad educativa también existen estudiantes que disponen de recursos tecnológicos para estar presentes en las clases virtuales, sin embargo, mientras transcurre el tiempo escolar, el interés por aprender a disminuido a tal punto de ser tomados en cuenta en el grupo de deserción escolar.

Esta problemática ha desencadenado la falta de entrega de tareas o entregas a destiempo, que es vista por los docentes como un acto de irresponsabilidad por parte de los estudiantes, sumado el ausentismo y falta de control de los padres de familia, agrava la problemática. Al respecto Estrada (2021) manifiesta:

El cambio de escenario de clases para los alumnos y docentes presenta un problema no tan común de manera presencial la procrastinación empezó a verse como un acto negativo, de ineficiencia y de irresponsabilidad, una difusión en nuestros hábitos cotidianos e incluso con un contagio de pereza.

Mientras que López (2021) sostiene que “La reducción del aprendizaje es claro y ha incrementado la cantidad de estudiantes desertores, especialmente en grupos vulnerables, acrecentando el trabajo infantil de familias que no lograron vencer la pandemia.”

Una de las estrategias adoptadas por los directivos de la institución para que los estudiantes continúen en el sistema escolar, fue que los padres de familia se acerquen a la institución educativa cada cierto tiempo a retirar el material de estudio para que sus hijos resuelvan las actividades en casa con su ayuda, lo que ha generado procrastinación académica, porque muchos de ellos no logran comprender el contexto para la realización de sus tareas y alcanzar el conocimiento esperado.

Para la revista Vanguardia (2012) la procrastinación es “un patrón de comportamiento caracterizado por aplazar voluntariamente la realización de actividades que deben ser entregadas en un momento establecido”, sin duda la falta de conectividad de unos y el desinterés de otros ha provocado una acumulación de tareas en las diferentes asignaturas, llevando a los estudiantes a una procrastinación en el cumplimiento de actividades y generando estrés académico en estudiantes, padres de familia y docentes de la institución.

La función del docente tutor es fundamental para prevenir la deserción escolar de aquellos estudiantes que han acumulado tareas, su trabajo radica en la visita domiciliaria, llamadas telefónicas, mensajes de texto, incluso el uso de redes sociales para incentivar al estudiante a continuar con su proceso educativo, lleva un control de asistencia y aprovechamiento y comprometen al padre de familia en la educación de su hijo. De no hacerlo se podría coincidir con Estrada (2021) al manifestar que “la deserción escolar afecta a más aún aquellos estudiantes pobres y de clase media vulnerable, así como a los estudiantes indígenas, migrantes y con necesidades educativas especiales”.

Para concluir, la pandemia cambio el rumbo de la educación y el modo de vida del mundo entero, los estudiantes con menos recursos económicos se llevaron la peor parte al no tener el acceso a la educación virtual. Un riesgo de procrastinación es evidente en las instituciones educativas, de forma particular en la Unidad Educativa Nacional Tena, donde pese a los esfuerzos realizados por los directivos y docentes, es una realidad inevitable.

Referencias Consultadas

Estrada, E. (2021). *ESTADO EMOCIONAL Y PROCRASTINACIÓN RELACIONADO CON ESTUDIANTES VS DOCENTES DE NIVEL SUPERIOR DURANTE EL CONFINAMIENTO POR SARS-COV2*. Obtenido de <https://orcid.org/0000-0003-3079-1782>

López, P. (2021). *La deserción escolar: Una perspectiva compleja en tiempos de pandemia*. Obtenido de <http://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es>

Vanguardia . (2012). *Procrastinación académica*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146>

México

Mariela González-López

Candidata a Doctora en Educación Artes y Humanidades

México

Docente

Carmen Romano de López Portillo #2014

Chihuahua, México

mglmarielamgl@gmail.com

mariela.gonzalez.lop@chih.nuevaescuela.mx

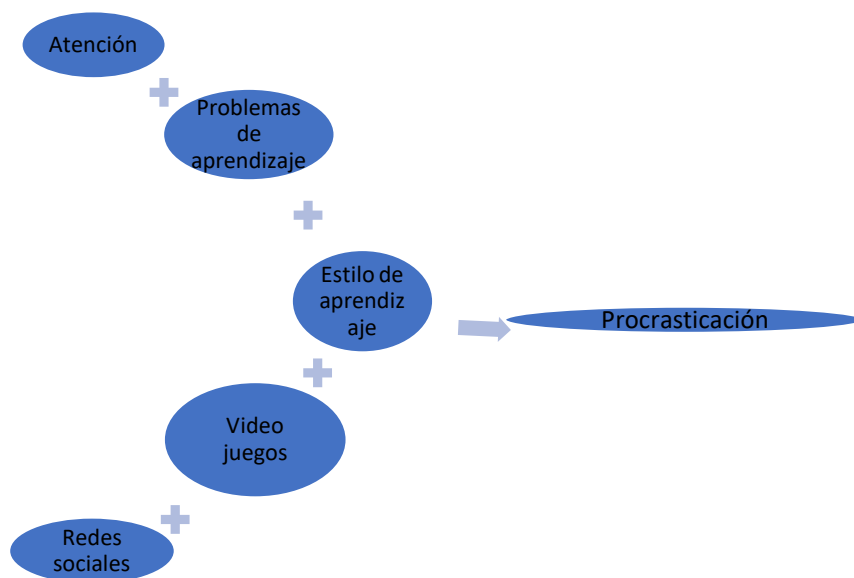
PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN NIÑOS Y NIÑAS DE EDUCACIÓN BÁSICA

La crianza de los niños, niñas y adolescentes es responsabilidad de los padres, madres de familia o tutores, sin embargo, los niños estarán en la escuela un cuarto del tiempo diario de sus vidas. Por consiguiente, nace una pregunta ¿los maestros y maestras están relacionados en el comportamiento de la procrastinación de los pupilos? Es algo que debemos reflexionar en todos los ámbitos educativos. Por un lado, la procrastinación es el espacio en el que el estudiante deja para otro tiempo una tarea en la que debería hacer. Por el otro, la procrastinación en mi opinión es necesaria para re-energizarse para continuar con la actividad que dejó pendiente, ya que los tiempos de atención de los niños son cortos, y más cortos cuando las tareas no son de su agrado.

Los niños necesitan de la crianza con autoridad, en la que los lleve a hábitos de estudio, de lectura y escritura, sobre todo en las tareas que les encargan en el colegio. Es fundamental señalar, que también es importante los espacios muertos o de ocio en la que ellos decidan qué y cuándo hacer algo, para el aprendizaje de ser autónomos, que ellos aprendan a desarrollar el pensamiento crítico, para la toma de las mejores decisiones para ser independientes. Seguidamente, mientras sean niños, niñas y adolescentes, como responsables son los padres y madres el saber guiarlos, estar al pendiente de sus necesidades básicas como la alimentación, cuidado, afecto, escucha etc. En cambio, los educandos responsables, con hábitos y buena crianza, se enfoca en sus responsabilidades y hasta que termina pasa a su espacio libre de juego, porque así se le ha enseñado.

Un ejemplo es que hay estudiantes con malas notas en la escuela, debido a la alta procrastinación que tienen en sus vidas, dentro de ellas es el juego con aparatos electrónicos, falta de atención de los padres y madres, y la falta de una visión, enseñanza o explicación de la importancia de realizar sus trabajos escolares para un aprendizaje permanente y formación académica funcional.

Figura 1. Factores que inciden en la procrastinación en los niños, niñas y adolescentes



Fuente: elaboración propia

La figura 1 señala algunos de los factores que inciden en la procrastinación de los niños, niñas y adolescentes: i) la atención como el tiempo que fija para el aprendizaje y actividades escolares, hasta en la escucha del docente en el colegio. ii) Problemas de aprendizaje, en el caso de los estudiantes que tengan problemas psicológicos, cognitivos o neurológicos. iii) estilos de aprendizaje, acorde a las tareas encargadas, no son de su agrado, por lo que puede aprender más, siendo auditivo, visual o kinestésico, aunque las actividades encargadas en la escuela permitan una formación académica y significativa. iv) Videojuegos para el entretenimiento constante que los lleva al ocio, aunque hay muchos videojuegos que son formativos y otros destructivos en el aspecto social, cultural. Por último, v) las redes sociales, el 6% de la población infantil en México tiene acceso al internet (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2019), por ende, es más fácil que un niño entre a las redes sociales, quizá aprenda muchas cosas productivas, sin embargo, sin una guía, no será tan productiva su tiempo en las mismas.

La procrastinación está vinculada con distintos factores, entre los más sobresalientes, condiciones de ansiedad ante el proceso educativo y sus tareas de evaluación, tensión psicológica ante la pronta entrega de tareas académicas, bajo nivel escolar, puntaje inferior en la valoración y gestión emocional, relacionados a niveles socioeconómicos bajos y a una representación mental en donde, los estudiantes con mayores niveles de procrastinación atribuyen sus dificultades al poco o nulo interés que generan las actividades académicas y a sus limitadas habilidades de planificación del tiempo (Argumedo, Díaz y Calderón, 2005; Chan, 2011; Clariana, Cladellas, Del Mar y Gotzens, 2011; Jackson, Weiss, Lundquist y Hooper, 2003; Klassen y Kuzuku, 2009, citados por Ramos-Galarza et al, 2017).

La procrastinación puede reducirse cuando los niños y las niñas tienen hábitos bien firmes, tiempo de juego, de actividades académicas, aseo, alimentación, ocio y aceptación que tiene

responsabilidades. Es decir, haya sido creado con valores y actitudes, haya aprendido a desarrollar un pensamiento crítico, gestión de emociones, y esté sano físicamente y mentalmente. Por último, que los niños, niñas y adolescentes reciban una crianza de padres con autoridad, en la que haya cumplimiento de las necesidades básicas, límites, práctica de valores, actitudes en el entorno familiar, sobre todo en la atención académica, y proceso normal de crecimiento.

Referencias Consultadas

- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2019). Usuarios de Internet: Comunicado de prensa 179/19. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2020/OtrTemEcon/EN-DUTIH_2019.pdf
- Ramos-Galarza, C., Jadán-Guerrero, J., Paredes-Núñez, L., Bolaños-Pasquel, M., y Gómez-García, A. (2017). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 43(3), 275-289. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052017000300016>

Claudia Yulissa Ramos Chavarria
Estudiante de Maestría en Educación especialidad en Administración de Centros de Aprendizaje
Centro de Investigaciones Sociales y Educativas Tecomán CISET
México
claudiayulissa.9@gmail.com

DISEÑO DE APRENDIZAJE EN PANDEMIA PARA EVITAR LA PROCRASTINACIÓN.

En el mes de marzo del 2020, se informó a las instituciones educativas que era necesario comenzar a trabajar a distancia debido al problema sanitario causado por el virus del COVID – 19, hasta ese momento se desconocía la enfermedad y el futuro era incierto, para los cual las autoridades dieron la orden de que tanto en escuelas, establecimientos comerciales, iglesias etc. debían cerrar por protección de la población.

Con base en esto, nuestras perspectivas como docentes fueron negativas ya que nuestros alumnos puede que carezcan de rezago educativo por la falta de la presencia del maestro, puesto que la mayoría de los padres de familia son analfabetos y muy pocos saben lo básico tal como es leer, escribir, contar y los números o piensan que la obligación de enseñar es únicamente asistiendo al aula; esto provoca un bajo desempeño académico en los alumnos, ya que es el único apoyo que reciben en la educación.

A través de entrevistas y conversaciones con padres de familia y alumnos nos dimos cuenta de algunos datos importantes a atender para evitar la procrastinación, tales como son: gustos, intereses, habilidades desarrolladas, necesidades económicas y educativas de los alumnos, tiempos destinados al estudio y acompañamiento escolar por padres de familia. A partir de ello diseñamos estrategias para atender a los alumnos, en un primer momento se opto por enviar a WhatsApp las actividades a realizar diariamente donde las madres de familia por las noches tendrían que compartir evidencias por el mismo medio, en el caso de las madres que no contaban con este recurso se visitaban una vez por semana para proporcionarles el material a trabajar y recolectar las evidencias correspondientes.

La educación a distancia seguía sin dar frutos, por lo cual comenzamos a recolectar información sobre las problemáticas que postergaban las actividades en los niños de acuerdo a la nueva modalidad a distancia, como tal es el caso de no tener acceso a internet, a cobertura telefónica, no todos los estudiantes tienen acceso a un dispositivo móvil, desinterés o falta de tiempo por parte de los padres para trabajar con sus hijos, por lo que llegamos a la conclusión de que la mayoría de las familias son de bajos recursos económicos y por ende, no le mostraban la suficiente importancia a las actividades de sus niños e incluso preferían que sus hijos abandonaran sus estudios.

Ya detectadas estas problemáticas, reflexionamos y diseñamos estrategias para poder atender estas problemáticas realizando: visitas domiciliarias dos o tres veces por semana, pláticas con padres de familia y alumnos, búsqueda de estrategias que ayudaran de manera directa el aprendizaje en alumnos, e incluso el realizar bloques de trabajo para atender tanto a padres y niños con el fin de apoyarles a trabajar con las actividades atrasadas.

Debido a la contingencia sanitaria los maestros reflexionamos acerca de que el aula no es el único espacio en el que los alumnos aprenden, para lo cual buscamos, analizamos y seleccionamos materiales educativos que permitieran el aprendizaje desde sus casas, dichos materiales son: programa de televisión Aprende en casa, fichas de trabajo, videograbaciones (classroom, zoom, meet) con la finalidad de elegir estrategias para que todos nuestros

alumnos aprendan y practiquen su conocimiento de acuerdo a su contexto, siempre buscamos no postergar nuestras actividades y aprendizajes con los niños.

Los contenidos digitales han sido de gran utilidad como lo menciona Chiappe (2016):

Se necesitan contenidos educativos digitales diseñados y elaborados de manera que respondan adecuadamente a los retos tecnológicos, comunicativos y pedagógicos y a la actualización temática demandada por una educación que se desarrolla en el marco de dicha sociedad. Desde este punto de vista, uno de los elementos que puede facilitar tales exigencias es saber incorporar metodologías y estrategias de innovación, con los recursos tecnológicos disponibles propios en cada universidad para desarrollar una educación virtual que apoye los procesos de formación presencial.

Es por ello, durante esta pandemia se presentó la oportunidad para aprovechar los materiales educativos digitales, pero debido principalmente por la falta de los dispositivos y recursos de internet no se lograron apreciar.

Fue muy difícil trabajar a distancia con los niños y padres de familia, ya que a partir de la pandemia de tomarle importancia a la escuela postergando las actividades de sus niños e incluso dejándolas en el olvido, en un primer momento que se empezaron a realizar las visitas domiciliarias nos encontrábamos con situaciones como que los niños estaban de vacaciones, lo cual implicó que no tomaron la inasistencia a la escuela como medida de prevención sino como vacaciones. Cabe mencionar que conforme fueron pasando los días se logró ir combatiendo un poco estas actividades favoreciendo los aprendizajes de los niños y así en preparándolos para un nuevo regreso a clases.

Referencia Consultada

Chiappe, A. (2016): «Tendencias sobre contenidos educativos digitales en América Latina», Cuaderno SITEAL, UNESCO, <Chiappe, Andrés (2016): «Tendencias sobre contenidos educativos digitales en América Latina», Cuaderno SITEAL, UNESCO, <http://unesdoc.unesco.org/images/0024/002456/245673s.pdf> > (2018-04-15)

Carlos César Bejines Sabás
Doctor en Pedagogía
Docente – Investigador
Centro de Investigaciones Sociales y Educativas Tecomán CISET
México
bejinesabas@gmail.com

LA POSTERGACIÓN DE ACTIVIDADES ESCOLARES EN TIEMPOS DE PANDEMIA.

Es muy notorio en tiempos del confinamiento, la postergación de actividades académicas como también de otros indoles, dejando para más tarde la entrega del trabajo educativo, minimizando las acciones, aprovechándose de la flexibilidad expuesta. La pandemia del Covid-19 sin duda alguna nos ha enseñado aprender en el ámbito educativo, la necesidad de comunicación y seguimiento del trabajo emergente, un seguimiento de las actividades que realizan nuestros alumnos con el apoyo de los padres y del docente. Siendo diversos los motivos por los que nuestros educandos dejan para otro momento las acciones, siendo el poco apoyo de los padres un punto importante, (Failache et al.2020) debido a hecho de no contar con la preparación y educación para apoyar en los trabajos de sus hijos, además del tiempo porque tal vez trabaje, dejando de lado el apoyo a sus hijos, tal vez cuente con varios hijos y por ende no pueda atender todos a la vez.

Sumado a lo anterior, otro motivo por lo cual los estudiantes postergan las actividades escolares, es por la falta de establecer un horario de trabajo, se encuentran en casa, sin quien apoye y usando sus tiempos para otras cosas, es necesario establecer en conjunto, padres alumnos y docentes un horario para trabajar y poder avanzar en la realización de actividades. Puesto que estamos aprendiendo a trabajar desde casa. De esta forma otra motivación para postergar las actividades académicas es el poco acompañamiento del docente, puesto que, si bien en niveles superiores el educando debe ser autónomo para guiar su aprendizaje, en los niveles iniciales requiere de mayor apoyo tanto de docente como de padres de familia. Un último motivo que señalar es nuestro aspecto cultural de no ser sistemáticos, no contar con una agenda, un horario, dejando para después las entregas educativas aunado al poco material con el que se cuenta en casa para poder trabajar en casa.

Ahora bien, la pandemia por momentos nos vuelve un docente procrastinador, en este aprendizaje del trabajo desde casa, existen momentos en los que los profesores nos llenamos de cargas laborales, llevar su trabajo al hogar no es algo sencillo, atendiendo dudas de algunos padres de familia o de los propios alumnos, aunado al poco conocimiento del docente de los intereses, gustos, formas de trabajar, habilidades con las que cuentas de éstos. Enviándole mensajes en todo momento, por las horas en que las madres y niños se pueden conectarse y atender las actividades escolares, trayendo un carga laboral, incluso estresando al profesorado, de acuerdo con (García, 2020) el docente no solo debe preparar los contenidos sino también el seguimiento de actividades.

Además, el atender cuestiones de hogar y la familia, el aprender a trabajar desde el hogar con lleva a establecer límites en casa para poder atender a nuestros hijos, trabajando

con ellos para que atiendan a las actividades. Todo esto genera que el docente se vuelva procrastinador en algunas de las acciones educativas, aunado a las burocracias del sistema y llenado de papeles que en muchas ocasiones se les encomienda a los docentes, peticiones de tomar cursos por la preocupación de fortalecer nuestra formación generando con ello mayor trabajo por elaborar. Por su parte (Román et al., 2020) nos menciona que el profesorado tuvo cambios en su estilo de vida, por esto es necesario contar con un equilibrio entre nuestra labor y nuestras actividades familiares, para de esta manera continuar laborando.

Sin duda, es necesario disminuir la procrastinación de las actividades escolares, siendo que en México apenas algunos estados están regresando a clases presenciales, algunos otros continuamos trabajando desde casa, por tal motivo debemos considerar la cantidad de actividades que se le encomendara al educando, por consecuencia esto nos exige un análisis del currículum para analizar los contenidos a abordar, generando con ello temas transversales que puedan atender desde el hogar, colaborando con nuestros colegas docentes para generar un trabajo colaborativo de las acciones a realizar. Puesto que, en nuestro país las materias como inglés, educación física, artes; son de mayor postergación de actividades.

Por último, mencionar la necesidad de generar un acompañamiento a nuestros alumnos, en especial aquellos que han postergado la realización de actividades escolares por motivos de salud de algún miembro de la familia. Como docentes somos un pilar fundamental para que el currículum se lleve a cabo, es indispensable hacer un análisis de los temas a trabajar, puesto que seguimos en pandemia y debemos reaprender día con día de nuestra labor.

Referencias Consultadas

- Failache, E., Katzkowicz, N., & Machado, A. (2020). La educación en tiempos de pandemia. Y el día después. *Revista Internacional de Educación Para La Justicia Social*.
- García, M. (2020). La docencia desde el hogar: Una alternativa necesaria en tiempos del Covid 19. *Polo Del Conocimiento*. <https://doi.org/10.23857/pc.v5i3.1318>
- Román, F., Forés, A., Calandri, I., Gautreaux, R., Antúnez, A., Ordehi, D., Calle, L., Poenitz, V., Correa Pérez, K. L., Torresi, S., Barcelo, E., Conejo, M., Ponnet, V., & Allegri, R. (2020). Resiliencia de docentes en distanciamiento social preventivo obligatorio durante la pandemia de COVID-19. *Journal of Neuroeducation*, 1(1). <https://doi.org/10.1344/joned.v1i1.31727>

Francisco Javier Arce Peralta
Doctor en Pedagogía Crítica y Educación Popular
Profesor
Escuela Primaria “Estado 30”
<https://www.youtube.com/channel/UCgHvZaeihWXOZuuOwNmNi3A>
javierarcep@hotmail.com

“EL DILEMA ENTRE EL QUERER Y EL HACER”

En México hay una frase muy popular que dice “Del dicho al hecho hay mucho trecho” este aforismo se ha agudizado en la pandemia, porque muchos han dejado pasar el tiempo y sus propósitos de hacer algo por su persona sólo se ha quedado en ilusiones, lo que deseaban hacer cuando tuvieran tiempo todavía no lo han podido realizar; muchas personas cuando reflexionan sobre este periodo de aislamiento social provocado por el coronavirus, perciben que han estado ocupadas en actividades triviales que los distraen de cumplir sus metas y se les va el tiempo en el celular, la televisión, entre otras acciones que les dejan poco beneficio.

Al estar cada vez más cerca la vacunación en muchos lugares y posible regreso a la nueva normalidad de su vida cotidiana, se dan cuenta que llevan más de un año en los cuales se ha restringido muchas actividades educativas, culturales, de convivencia dando prioridad sólo actividades esenciales relacionadas principalmente con la salud la alimentación y la economía para proteger el bienestar de las familias, así como la sociedad en su conjunto a nivel mundial.

Esta determinación no sólo afectó Latinoamérica sino influyó a nivel mundial, transformando las relaciones bilaterales entre los países, generando una transición hacia nuevos modelos de comunicación, donde los niños son educados desde casa, los jóvenes y adultos que son la fuerza laboral desempeñan diversas actividades tanto en el ámbito social, que permita el desarrollo sustentable de una familia un país o el mundo.

El tiempo no ha detenido su marcha y muchas personas piensan que el día de mañana o después van a realizar lo que ellos tanto deseaban, sin embargo, se dan cuenta que ya pasó un día una semana, un mes y que siguen repitiendo los mismos patrones de conducta, que no les han permitido desarrollar su potencial por lo que se cuestionan qué han hecho o logrado en este año para crecimiento personal o sólo han invertido su tiempo en cosas de entretenimiento y consumismo que les ha generado depresión estrés o alguna enfermedad, según Sefchovich el desarrollo de la creatividad implica un sistema de actitudes frente a la vida y una manera de ser y estar constante (Sefchovich, 2001).

Para revertir esta situación, es importante tener un proyecto de cambio, diseñar acciones que le permitan el bienestar, escribir en un cuaderno o la computadora, ponerles fecha, tener una agenda o cronograma, realizarlas dentro de lo posible, hacer pequeños cambios, darle seguimiento, evaluarlas y señalar las que se pudieron hacer, así como los problemas que se enfrentaron para no cumplirlas. Según Betancourt el hombre del futuro, necesitará desarrollar sólidos recursos motivacionales, volitivos, estrategias y estructuras de pensamiento que le permitan operar con él en función de los cambiantes escenarios donde le toca vivir (Betancourt Morejón, 1996).

Todo esto te permitirá organizar, sistematizar y alcanzar tus objetivos, pareciera una receta, sin embargo son pasos que cada quien los puede hacer en su vida cotidiana para ser mejor cada día, aprovechando cada momento valioso de su vida, porque puede observar el

cambio de comportamiento en un periodo, que refleje su transformación individual y que también influye en las personas que los rodeas, que principalmente son sus seres queridos, así como sus compañeros de trabajo, de convivencia que le pedirán el secreto para lograr su transformación.

Referencias Consultadas

Betancourt Morejón, J. (1996). Psicología y creatividad: apuntes y reflexiones. México: Universidad de Guadalajara.

Sefchovich, G. (2001). Creatividad para adultos. Mexico: Trillas.

Patricia González Heredia

Estudiante de Maestría en Educación especialidad en Administración de Centros de Aprendizaje
Centro de Investigaciones Sociales y Educativas Tecomán CISET

México

pgonzalez4@ucol.mx

PROCRASTINACIÓN EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Hoy en día los estudiantes en su contexto de *encierro* y *agobio* en tiempos de pandemia, acentúa el déficit de autorregulación en tareas que no les generan ningún valor, por lo que el tema de la *procrastinación* ha impactado de manera sistémica e importante en la productividad escolar, provocando ciclos desafortunados durante este proceso incómodo promotores de la culpa, pérdida de tiempo, estrés, desánimo y molestia, entre otros. Hay casos donde los estudiantes mantienen un uso excesivo e incontrolado del internet, de igual manera la postergación de acciones escolares, poniendo en peligro su formación académica, su situación laboral en algunos casos y sobre todo sus relaciones personales.

El ambiente de incertidumbre que provoca la pandemia, permite adaptar hábitos o patrones de retrasar tareas. ¡Claro está!, que esta reacción puede ser pasajera por la condición de la pandemia, quizá pueda permanecer como parte de nuestra deficiencia en la gestión del tiempo. Es importante señalar “*que todos los seres humanos procrastinamos en algún o varios aspectos y etapas de nuestra vida*”, citando a *Verónica García Martínez, Martha Patricia Silva Payró, de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, México*, quienes estudiaron la interacción con internet y la procrastinación en los estudiantes universitarios.

La pandemia aceleró la transformación del sistema educativo, así mismo, impactó la operatividad de la gestión del tiempo en la docencia. La *procrastinación crónica* ha tenido sus efectos de forma negativa en la labor docente, al sabernos parcialmente libres de tiempo y a la vez en jornadas ampliadas, se han postergado acciones, metas o proyectos, apareciendo los trastornos comportamentales: fatiga crónica, aumento el nivel de estrés, desmotivación, irritabilidad, déficit de autoconfianza, déficit de auto-control, depresión, desorganización, o el perfeccionismo y la ansiedad (*Diana Melissa Quant & Angélica Sánchez, 2012*), entre otros.

Se habla de dos tipos de procrastinación: la primera relacionada con la realización de tareas y la segunda relacionada con la toma de decisiones - *frustración y/o esperanza*- (*Spada, Hiou y Nikcevic, 2006*), al igual que los estudiantes, los docentes y todo ser humano, tenemos de forma central la variable de la motivación, y por supuesto los dos escenarios.

En un primer momento la pandemia trajo consigo demasiada incertidumbre, se trabajaba bajo un esquema pedagógico tradicional, al paso de los meses se replanteó y se comenzó con una estructura y dinámica instruccional virtual, que invitaba a la comunidad académica a realizar de una manera eficiente y talentosa todas las acciones pertinentes para una educación en entornos virtuales.

El docente reestructurado y convertido en un tutor de tiempo completo, con acciones diversificadas que agobian el quehacer docente día a día, todo ello sumado a la vida familiar que exigía también una reestructuración y gestión de la agenda personal y laboral.

La diversificación e innovación de herramientas pedagógicas en el aula virtual, son fundamentales para mantener alejada la *procrastinación*, tales como:

1. Direccional actividades ajustadas al contexto y momento en que se vive.
2. Claridad instruccional en cada tarea.

3. Trabajo colaborativo y de acompañamiento.
4. Proyectos integradores.
5. Espacios de dialogo y comunicación permanente, con temáticas específicas.
6. Diseño e identificación de rúbricas.

Como elementos finales de mencionar, la falta de auto-control en el establecimiento de metas en la planeación, y toma de decisiones, está relacionado con la *procrastinación* (Riva 2006), nuestra labor y desempeño docente, al igual la comunidad estudiantil, nos hemos venido afectando poco a poco, si bien, en un inicio nos enfrentamos a escenarios escolares diversificados, nuevas herramientas tecnológicas y pedagógicas, todo ello ha intensificado en gran medida dirigirnos al camino de la *procrastinación académica y escolar* temporal.

Hoy en día puedo decir que la capacidad de adaptación que tenemos como seres humanos nos permite ajustarnos a la nueva realidad *Post Covid*, tomando en cuenta el estudio realizado por *Nicholas Christakis, de la Universidad de Yale*, donde señala que “en el 2024 podríamos entrar en el periodo post pandemia, con secuelas sociales, económicas, y psicológicas”, es ahí donde nuestra capacidad de auto-gestión y resiliencia tendrá que permear en cada una de nuestras decisiones.

Referencias Consultadas

- García, M.V., Silva, P. M. P, REDINE (Ed.). (2019). Actas de la conferencia CIVINEDU 2019. Madrid, España. *Interacción con internet y procrastinación de estudiantes universitarios de cursos en línea, CIVINEDU2019*, 1-405. Recuperado de <http://www.civinedu.org/wp-content/uploads/2019/12/CIVINEDU2019.pdf#page=158>
- Quant, D. M. & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones, *VANGUARDIA PSICOLÓGICA, Volumen 3*, Número (1), 1-15.
- Riva, M. (2006). *Manejo conductual cognitivo de un déficit en autocontrol, caracterizado por conductas de procrastinación*. Tesis de Especialización en psicología clínica comportamental cognoscitiva, Bogotá: Pontificie Universidad Javeriana.
- Spada, M.M, Hiou, K., y Nikcevic, A.V., (2006). Metacogniciones, emociones y dilación. *Revista de psicoterapia cognitiva*, 20 (3), 319–326. Recuperado de <https://doi.org/10.1891/jcop.20.3.319>
- Martínez de Berrío Guadalupe. (2005, julio 28). *Actitud positiva ante los cambios y nuevos paradigmas*. Recuperado de <https://www.gestiopolis.com/actitud-positiva-ante-los-cambios-y-nuevos-paradigmas/>

Cecilia Candelaria Salmerón Gómez
Estudiante de Maestría en Educación especialidad en Administración de Centros de Aprendizaje
Centro de Investigaciones Sociales y Educativas Tecomán CISET
México
candy.salmeron.1997@gmail.com

¿PROCRASTINAR PARA APRENDER?

La verdadera educación consiste en obtener lo mejor de uno mismo (Mahatma Gandhi)

En el mes de marzo del 2020 sucedió lo inesperado, el mundo se vio envuelto en uno de los problemas más *relevantes*, a nivel mundial como lo es la contingencia por el COVID-19. En un principio me sentí feliz porque volvería a casa con mi familia y pasaría tiempo con ellos, pero conforme avanzaban los días me preocupe porque no todos mis estudiantes tenían las mismas posibilidades para estar al pendiente de las actividades que les iba solicitando para avanzar en su proceso de aprendizaje, para lo cual fue necesario que se comenzaran a implementar nuevas formas de trabajo procurando que todos mis estudiantes tuvieran acceso.

Cuando comenzamos a trabajar a distancia fue necesario que hiciera una investigación más profunda sobre las condiciones, características, empleos de las familias de cada uno de mis estudiantes, debido a que de esta manera tendría una visión más amplia respecto a las actividades que les solicitaría, los días que iba ser necesario que me entregaran las actividades, entre otras cosas. Ya realizada la investigación fue necesario que diseñara las actividades y las pusiera en práctica con mis alumnos, ante lo cual obtuve que no todos me entregaban las actividades completas, con las características que se les solicitaban y mucho menos a tiempo.

Una de las principales razones por las cuales los estudiantes no entregaban las actividades a tiempo y con lo solicitado es porque, la comunidad en la que desempeño mi labor docente la principal fuente de trabajo es el campo y ante esta situación los padres de familia preferían llevar a sus hijos a trabajar prácticamente todo el día, restando así tiempo a las actividades escolares, también exponían que no comprendían las temáticas de los cuadernillos de trabajo y por lo tanto no los podían ayudar u orientar en las actividades que se les solicitaban, ante esta situación fue necesario que se hablará con los padres de familia para que ellos también se dieran cuenta de la importancia de cumplir con las actividades.

Ante las actitudes de mis alumnos en el trabajo escolar provocaron que en mi labor docente tomará una actitud en la cual postergara mis actividades, una de ellas era revisar los productos, hacerles observaciones, llevar un registro de todas mis actividades, cuando de manera presencial siempre llevaba un registro al día de todas las actividades y siempre les hacía saber las áreas de oportunidad y trabajamos en ello, cabe mencionar que también comencé a retrasar esas actividades ya que el sistema nos solicitaba tomar capacitaciones durante nuestro horario laboral, restando así tiempo que ya tenía destinado a las actividades escolares. El autor Esteve y Vezub (2006), mencionan que:

Se aumentan las exigencias de la sociedad a los docentes, se les pide que asuman nuevas y más responsabilidades y se cuestiona al profesor que sólo se dedica a la transmisión de conocimientos, produciéndose una ampliación de su tarea a nuevos ámbitos. Esto genera una sobrecarga de tareas y responsabilidades en contextos en los cuales el docente está lejos de dominar y controlar.

Por otro lado, al darme cuenta de mi falta de responsabilidad por cumplir con mis actividades de docente comencé a organizarme de mejor manera para así cumplir con todo

lo que normalmente hacía en el salón de clase, ante esto comencé a evaluar las actividades y el esfuerzo que cada uno de los alumnos realizaba para cumplir, ahora bien, la evaluación implica que el docente registre las fortalezas, las cualidades, los obstáculos, los problemas o las debilidades de manera individual y grupal.

Una de las acciones que aplicaría como docente para disminuir la procrastinación en el aula, sería dejar de lado actividades que en lugar de sumar a mi labor docente me resta tiempo tales como: reducción de mi tiempo en redes sociales, navegar por la red y reducir mi tiempo frente al ordenador, fijar horarios para continuar con la revisión, corrección y evaluación de productos; ya que esto me va permitir reflexión acerca de mi labor frente a grupo, como lo mencioné anteriormente esta nueva forma de trabajo en un principio fue desafiante, pero con forme han avanzado los días he diseñado mi forma de trabajo en beneficio de mis alumnos.

Esta nueva modalidad sacó lo mejor de mí, hizo que me esforzara a prepararme para dar lo mejor de mí con mis alumnos, sin importar las circunstancias, los retos que se nos presentarán en el camino, estoy muy feliz de lo que he logrado y ver que mis estudiantes también se esforzaron por salir adelante dejando de lado la postergación y apoyando el cumplimiento de actividades.

Referencia Consultada

Vezub, L. F. (2007). La formación y el desarrollo profesional docente frente a los nuevos desafíos de la escolaridad. Profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado, 11 (1), 0. [Fecha de Consulta 23 de mayo de 2021]. ISSN: 1138-414X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56711102>

Susana Estrada Durán
Estudiante de Maestría en Educación especialidad en Administración de Centros de Aprendizaje
Centro de Investigaciones Sociales y Educativas Tecomán Ciset
México
susy94estrada@gmail.com

LAS TELESECUNDARIAS Y LA PROCRASTINACIÓN EN TIEMPOS DE PANDEMIA.

La educación en las Escuelas Telesecundarias de México en estos tiempos ha sido sumamente difícil, pero... ¿Por qué?, se han de preguntar muchos. Sí, es compleja y triste, puesto que en su mayoría las instituciones se encuentran en zonas rurales o rurales marginadas, en donde gran parte de nuestros estudiantes no disponen de internet en casa y tienen que salir a buscar un lugar en el cual les permitan acceder al servicio con un alto costo; la señal telefónica es escasa o algunas veces nula. A esto le agregamos que más del 50% de los educandos no cuentan con un dispositivo electrónico y si lo tienen, lo comparten con sus demás hermanos u otros familiares que también estudian o simplemente, esperan a que sus padres puedan proporcionárselos después de su jornada de trabajo.

Lo que he mencionado anteriormente, ha llevado a la mayoría de los estudiantes de nuestro plantel a postergar las actividades escolares; algunos las envían al momento, otros al día siguiente, otros más cada semana o cada quince días. Lo hacen de esta manera porque fue un acuerdo al que se llegó con gran parte de ellos, debido a las circunstancias ya planteadas, En casos más particulares, es por falta de interés o porque no reciben el apoyo de sus padres o tutores y también, porque tienen que apoyar en las labores del hogar o en el trabajo. Si bien es cierto y respaldándome en Fernández, S. (2013), estas situaciones hasta un determinado punto desmotivan a los alumnos; causando que pierdan las ganas por aprender y a su vez, de seguir estudiando.

Ha sido complicado mantener al total de los alumnos de nuestra Telesecundaria en esta educación a distancia y sobre todo, lograr que sus aprendizajes tengan un carácter significativo. Puesto que ya se muestran cansados de esta modalidad de trabajo, de permanecer tanto dentro de sus hogares, de no recibir una enseñanza en la que el maestro pueda interactuar con ellos y de no poder convivir con sus compañeros de grupo. Dicho cansancio que la pandemia ha provocado tanto en los educandos como en los docentes, Cárdenas, D. (2017) lo denomina fatiga; refiriéndose a que se ha hecho un esfuerzo físico o mental excesivo, lo que finalmente influye en la falta de ánimo para seguir rindiendo de la misma manera.

Así como a los educandos ha afectado esta contingencia, también a nosotros como maestros lo ha hecho y de forma relevante. Ya nuestro trabajo pasó a ser una jornada de más de 12 horas, incluyendo los fines de semana. Sí, así es porque debemos atender a los chicos no solo en el horario de clases, sino fuera de él, pasamos menos tiempo con la familia y dejamos las actividades personales para otro momento en varias ocasiones; puesto que nos tenemos que ajustar a sus posibilidades. Sobre llevar esta situación no ha sido sencillo, sin embargo, lo hacemos por ellos y porque en el caso de nuestro colectivo la prioridad son los alumnos y sus procesos de aprendizaje.

Ahora bien, como docente sí he llegado a postergar las actividades académicas

después de mi horario de clases, pero no por desinterés; el motivo principal radica en que en algunos momentos el cansancio me vence y solo en una ocasión fue por enfermedad. En este sentido, Medina, A. (2010), establece que el descanso es importante, ya que es una reacción propia del cuerpo humano. Con esto aclaro que no desatiendo a mis alumnos, únicamente reviso el trabajo que ellos realizan fuera del horario de clases, cuando inicia la siguiente jornada aparte de que fue un acuerdo al que se llegó como colectivo escolar.

Como consecuencia de la procrastinación, para disminuirla hemos implementado como escuela, una variedad de estrategias, tales como: asistir cada ocho días a trabajar con los alumnos que presentan un bajo rendimiento (GSA) en sus aprendizajes, entregar las fichas didácticas impresas a quienes no cuentan con internet, llevamos a cabo algunas sesiones de clases mediante WhatsApp o Google Meet con los grupos que sea posible, también realizamos videollamadas personalizadas a los chicos que lo requieran, la directora los apoya a tomar las fotografías a las tareas de quienes lo necesiten y se les otorga el tiempo conveniente para que hagan la entrega de sus trabajos.

Las acciones ya mencionadas, las implementamos con el fin de apoyar a los estudiantes para que no desistan. Si algo es cierto, es que estamos en pandemia, pero no por esa razón nos vamos a detener a pesar de todas las circunstancias negativas que se nos presentan. Pues como ya lo hice saber, los alumnos son nuestra prioridad y por ellos es que seguimos adelante.

Referencias Consultadas:

Cárdenas, D. (2017). *La fatiga como estado motivacional subjetivo*. Andaluza de Medicina del Deporte. 10(1), 31-41. <https://www.redalyc.org/pdf/3233/323349686007.pdf>

Fernández, S. (2013). *La desmotivación en el aprendizaje*. Obtenido el domingo 23 de mayo de 2021, de https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/1463/2013_02_01_TFM_ESTUDIO_DEL_TRABAJO.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Medina, A. (2010), *Actividad y descanso*. Obtenido el domingo 23 de mayo de 2021, de https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Nu_mero_35/ANA_MARIA_MEDINA_GARCIA_01.pdf

María Sirenia Pérez Cossio

*Estudiante de Maestría en Educación especialidad en Administración de Centros de Aprendizaje
Centro de Investigaciones Sociales y Educativas Tecomán CISET*

México

sreniap685@gmail.com

LA PROCRASTINACIÓN EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Esta pandemia COVID 19, vino a modificar nuestro estilo de vida en general, el ámbito educativo también se vio afectado, ya que, a partir del confinamiento, como medida sanitaria de prevención, evitó el desarrollo de clases presenciales, pero con ello, la implementación de redes sociales y plataformas educativas para dar seguimiento al proceso enseñanza aprendizaje en todos los niveles educativos en México. Cabe resaltar que, tanto docentes y padres de familia resultaron sorprendidos, donde las circunstancias implicaban una capacitación personal, solicitud de asesoría y acompañamiento para la adquisición de habilidades digitales.

Procrastinar, hace referencia al aplazamiento de actividades, debido a la angustia que desencadena en un estrés por parte de los padres de familia, quienes son el contacto directo y apoyo del docente. En cuanto a las razones, pueden existir diversas que inciden en esta acción, lo que implica una dificultad para la realización de tareas escolares.

Salud, donde va desde la enfermedad y muerte de familiares de los alumnos.

Económica, lo que conlleva a la necesidad de adquirir dispositivos digitales necesarios en una familia, así como la carencia de recursos monetarios para las recargas de internet en móviles o contratación de internet fijo.

Emocional, identificación de angustia y frustración en el apoyo a sus hijos en actividades, esto a consecuencia de la presión del horario laboral, más complicado en el caso de madres que desarrollan la función de jefas de familia. Lo que orilla a las detonaciones emocionales de los padres en el alumno, aplicando agresión física y castigos, en algunos casos.

Formación académica de padres, cuando ellos se consideran estar en desconocimiento de las temáticas que se abordan, por tanto, consideran incapacidad para apoyo en tareas escolares de sus hijos.

Comunicación deficiente entre padres y docentes, la falta de comunicar dudas o solicitar el acompañamiento del docente, en algún tema en particular.

Es primordial que nuestros niños, niñas y adolescentes reciban educación, ya que es un derecho humano universal.

Esta pandemia nos sorprendió a todos, hoy por hoy, se reconoce la importancia que tiene el profesor en la educación, sobre todo, desde una perspectiva presencial, como un papel de orientador y guía en el proceso de enseñanza aprendizaje. Quedó manifiesto las carencias que representa el uso de redes sociales y plataformas en la labor académica, cuando hace unos años ésta, se consideraba era una opción viable y contundente para sustituir al docente.

La educación conlleva un trabajo humanista, Guadarrama (1997), apunta que el humanismo “sitúa al hombre como valor principal en todo lo existente, y a partir de esa consideración, subordina toda actividad a propiciarle mejores condiciones de vida material y espiritual, de manera tal que pueda desplegar sus potencialidades siempre limitadas históricamente”.

En muchas ocasiones las emociones juegan un papel fundamental en el desarrollo de nuestros educandos, ya que una breve plática con tus alumnos, te permite conocer algo que le agrada o disguste, su relación con la familia, sus compañeros, gustos, aficiones. Todo dato que se obtenga de nuestros alumnos es un referente importante. Cuando mis alumnos dicen: “maestra, extraño mi escuela, mis compañeros y el recreo”. Desde ahí, los chicos desean ese contacto físico y visual, sus interacciones a través del juego y charlas en los recreos con su grupo de iguales.

Como maestra, debo buscar estrategias y canales educativos, accesibles que favorezcan el apoyo de padres de familia para el desarrollo escolar de los alumnos. Con base a lo anterior, considero que no soy un docente procrastinador, pues busco los medios y recursos que permitan a padres de familia apoyar a mis alumnos, con el interés de que los contenidos del grado correspondiente, se manejen en tiempo y forma. Es primordial, tomar en cuenta las circunstancias que dificultan el trabajo, para acordar soluciones prácticas y factibles.

Algunas de las acciones que realizo para evitar la procrastinación es, conformar un grupo de comunicación vía WhatsApp, mediante la información que tengo de cada uno de mis alumnos, para tener una comunicación directa con padres de familia, con el objetivo de estar pendiente de cualquier eventualidad relacionada con mi labor docente, así como, enviar actividades a realizar semanalmente, por materias, las cuales se complementan del programa televisivo, implementado por el gobierno de México, “aprende en casa”.

Además de sugerir direcciones electrónicas educativas y videos ilustrativo sobre la temática que se aborde, realizar un registro y control de actividades, revisión de la calidad de los trabajos con las observaciones correspondientes. Analizar resultados de la evaluación de cada período, identificar alumnos que requieran apoyo y los contenidos de bajo dominio que muestren. En función de lo anterior, emplear actividades adaptadas al caso, para evitar un rezago en el dominio de contenidos del grado escolar. Así pues, el educando contará con los elementos requeridos para al grado inmediato superior.

Referencia Consultada

Sánchez Andrade, V., & Pérez Padrón, M. C. (2017). La formación humanista. Un encargo para la educación. *Universidad y Sociedad*, 9(2), 265-269. Recuperado de <http://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus>

Lizeth Esperanza Briceño López

*Estudiante de Maestría en Educación especialidad en Administración de Centros de Aprendizaje
Centro de Investigaciones Sociales y Educativas Tecomán Ciset*

México

[*izbry.lopez@gmail.com*](mailto:izbry.lopez@gmail.com)

PROCRASTINACIÓN EN TIEMPOS DE PANDEMIA

*¿Y si antes de empezar lo que hay que hacer,
empezamos lo que tendríamos que haber hecho?
Joaquín Salvador Lavado*

La pandemia de enfermedad por coronavirus ha provocado una crisis sin precedentes en todos los ámbitos. En la esfera de la educación, esta emergencia ha dado lugar al cierre masivo de las actividades presenciales de instituciones educativas en más de 190 países con el fin de evitar la propagación del virus y mitigar su impacto. A más de 13 meses de haber sufrido el cambio radical en la forma de impartir y recibir clases con fines educativos; con conocimiento de causa, puedo asegurar que los estudiantes se encuentran abrumados con las tareas en casa, el ambiente del hogar se tornó a ser el contexto único en el que el alumno se desenvuelve.

El ritmo de respuesta a las actividades realizadas por los alumnos ha venido decayendo, algunas de las razones por las que esto ha sucedido es por el contexto familiar. En el 80% de los hogares (Considerando el 100% a 24 alumnos que forman un grupo de tercero “A” nivel de primaria) las familias están formadas por más de un hijo; situación que complica el tiempo efectivo que se le otorga a cada uno de ellos, del mismo grupo el 45% de las familias son de estructura monoparental; donde el jefe del hogar sale a trabajar para solventar a su familia, viéndose en la necesidad de encargar a sus hijos e hijas con abuelos o en otros casos vecinos.

Las actividades escolares las postergan, para atender las necesidades del hogar, dejando de lado el cumplimiento de tareas educativas. Sin embargo, no solo ha afectado a los alumnos y sus familias; todos los años, solemos proponernos nuevas metas. Muchas, probablemente, pero hemos encontrado una buena razón para no cumplirlas. Nos la pasamos aplazando lo que debemos -y a veces hasta queremos- hacer, es un problema tan común y uno que, según expertos, afecta particularmente a los estudiantes y académicos.

El psicólogo Tim Pynchyl (2018), asegura que la procrastinación en la actualidad es el problema más grave en la educación. El “mañana lo hago” es una frase muy común que viene a disolver las metas que teníamos en mente, aquí el inconveniente es tomar la decisión de no hacer algo a pesar de que sabes que a largo plazo será peor. “En nuestros estudiantes procrastinar, o dejar algo para después afecta las calificaciones, la salud mental y física generando aumento en el índice de abandono escolar”.

Como docente para disminuir la procrastinación en el aula de clases; es importante promover acciones, crear hábitos como el hacer un seguimiento de nuestro tiempo, anotando en algún sitio las tareas que realizamos cada día y cuánto tiempo le dedicamos a cada una. Al registrar tiempos creamos un compromiso interno que nos hace ser más responsables con respecto a cómo lo utilizas. En mi persona reconozco la importancia de aprender a negarme, esto debido a que muchas de las tareas que pospongo son por cumplir compromisos que me

han llegado por no saber decir “no”.

Es importante trabajar en los mejores momentos, si se está agotado, las probabilidades de procrastinar aumentan considerablemente, para tener una mejor actitud, es importante descansar lo suficiente, la motivación es el punto medio que nos llevará al éxito. Al trabajar desde nuestros hogares nos enfrentamos a múltiples distracciones, iniciando por las personas de nuestro entorno, puesto que también generan interrupciones y son fuente de distracción. Es sabido que no puedes “silenciar” a las personas, pero sí es posible poner límites a sus interrupciones, para así llegar al logro de la meta que nos establezcamos en nuestra lista de tareas.

John Perry (2015) explica que todo procrastinador que quiere dejar de lado la tarea más importante debe aprovechar ese tiempo para hacer otras menos relevantes. Por ejemplo, tienes que hacer algo primordial e importante como estudiar, pero no tienes las fuerzas ni las ganas para hacerlo. En vez de estar perdiendo el tiempo intentándolo aprovecha ese espacio para hacer tareas menos pesadas y pequeñas, a todos nos va bien tomar descansos de diez minutos durante el día. El problema es cuando posponemos el trabajo más de dos horas. Ser un buen procrastinador pasa por ser regular; trabajar 50 minutos, desconectar 10. Este break da espacio mental y claridad y te prepara para largos días de trabajo evitando los largos periodos de pérdida de tiempo.

Clasificar nuestras tareas entre urgentes y no urgentes, es una eficaz manera de controlar las consecuencias de la procrastinación y evitar un fracaso. La satisfacción que busca el cerebro en procrastinar tareas relevantes y ocuparse de otras obligaciones, es lo que nos hace caer tan a menudo en este comportamiento.

Referencias Consultadas

Jhon Perry. (2015). La procrastinación eficiente.. 2017, de KUPDF Sitio web: https://kupdf.net/download/la-procrastinacion-eficiente-john-perry_58e52815dc0d60f75cda97f9_pdf

PYCHLYL, Timothy. (2018). Resolviendo el rompecabezas de la procrastinación: Una guía concisa de estrategias para el cambio. 2010, de Digital books pro Sitio web: http://reader.digitalbooks.pro/book/preview/110024/La_solucion_a_la_procrastinacion-2?1621973673906

Erika García Rosales
Maestra en Gestión Educativa y Liderazgo
Educadora de Grupos
Jardín de niños Solidaridad
México
erigr@hotmail.com

PROCRASTINACION EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Referirnos a procrastinar es hablar de una actitud consciente o inconsciente de aplazar las actividades para un “después” sin considerar muchas ocasiones las consecuencias o saber que estas estarán presentes y en algún momento generarán cierta inestabilidad a nuestra salud física o emocional.

“Respecto al aplazamiento de las tareas escolares o procrastinación académica, se puede decir que es un patrón conductual considerado como especialmente grave por las consecuencias que conlleva para el estudiante y su entorno académico y familiar”. (González, Maytorena, Lohr & Carreño, 2006; Steel, 2007).

Postergar una actividad depende de diversas razones que nos limitan a cumplir con aquello que debemos realizar en un horario y tiempo determinado. Reflexionando más a fondo, puede ser que esta situación se ha agudizado en los estudiantes a partir de la pandemia, debido a diversas razones:

No había una preparación o educación previa para trabajar en casa y seguir un horario, los estudiantes al tener “más tiempo” en casa, sin la premura del tráfico, el transporte, etc., la toma de sus decisiones en cuanto al tiempo son sin precisión, imprecisas y confusas. Falta de organización en los horarios. Generalmente pueden planear sus actividades con relación al tiempo que tienen de entrega.

Falta de autocontrol, muchas ocasiones pueden tomar decisiones pensando en el placer y no en la responsabilidad.

El tener más acceso a las redes sociales hace que desvíen su atención de lo primordial y se enfoquen en diversión.

Algunas otras ocasiones aplican la ley del menor esfuerzo.

“Asimismo, dentro de los tipos de alumnos procrastinadores, Ferrari, referido por Estroff (2003) identifica a:

- 1.- Los arriesgados: aquellos que esperan a último momento por la adrenalina.
- 2.- Los evasivos: evitan algo (como el fracaso) y buscan la aceptación de los demás,
- y,
- 3.- Los indecisos: no pueden tomar una decisión, postergando todo, no hace falta hacerse responsable de los efectos que ello acarrea.”

Otro punto fundamental en este aspecto es la disciplina, sin duda, esta tiene que ver con el cumplimiento de un horario, ya que da la pauta para cumplir en tiempo es realizar las actividades primordiales y posteriormente aquellas que causan solo placer o agrado.

La procrastinación no solo es parte de los estudiantes, también docentes han llegado a ser parte de esta actitud, considerando las causas que se mencionan anteriormente, éstas también pueden ser aplicadas para docentes. Además, el trabajar en casa, cuidando familia y realizando otras actividades que no se hacían durante el tiempo en el aula, genera que se de prioridad a otras labores que no tienen que ver con el ámbito educativo.

Algunas acciones que podrían ser aplicadas para ayudar a los estudiantes a disminuir esta procrastinación en el área educativa son:

- Dar menor tiempo para la entrega de actividades. Dividir las tareas en pasos claros.
- Organizar un horario con ellos.
- Ayudarlos a fortalecer hábitos.
- Motivarlos constantemente.
- Ayudarles a fijar metas medibles.
- Insistir en el uso de una agenda.
- Exigir puntualidad en las clases, a pesar de ser en línea.
- En cuanto a su área personal:
- Motivarlos a fijar metas claras.
- Ayudarlos a desarrollar fortaleza y evitar la sobreprotección y dependencia.
- Fortalecer su autoestima y autoconcepto.
- Ayudarlos a transformar sus pensamientos negativos en positivos.
- Practicar técnicas de mindfulness y meditación.

Todas estas acciones pueden ayudar a mejorar, sin embargo, una de las más importantes durante este tiempo de pandemia es escuchar la voz de los estudiantes. Preguntarles sobre su sentir, lo que están viviendo y cómo lo están viviendo; considerar que su actitud es consecuencia de meses de confinamiento, de estar ausente de un contacto social al cual estaban acostumbrados. Aprender a escuchar sus necesidades y emociones, podría ser un primer paso, con ello se estaría generando una comunicación y ayudaría a mejorar la autoestima de los estudiantes. Esto implicaría ir más a fondo que el simple hecho de hacer un horario, llevaría a que los alumnos sean más conscientes de su autocontrol y autorregulación.

Muchas ocasiones lo que los estudiantes necesitan para cambiar y mejorar es sentirse escuchados, aceptados y tomados en cuenta. Lo que podría generar una transformación positiva en ellos de manera consciente y por decisión personal.

Referencias Consultadas

Estroff, Marano Hara (2003). Diez cosas que hay que saber de la procrastinación. Recuperado de: <http://enespanol.com.ar/2007/07/08/10-cosas-que-hay-quesaber-sobreprocrastinacion/>

Gallego J. (1997). Estrategias cognitivas en el aula. México: Práxis.

Mg. César Ruiz Alva Mg. Abel Cuzcano Zapata. (2017). El Estudiante Procrastinador . 24 mayo 2021, de Dialnet Sitio web: file:///C:/Users/erika/Downloads/Dialnet-ElEstudianteProcrastinador-7145921%20(1).pdf

Gloria Elena López Rentería
Estudiante de Maestría en Educación especialidad en Administración de Centros de Aprendizaje
Centro de Investigaciones Sociales y Educativas Tecomán CISET
México
yelenass2206@gmail.com

PROCRASTINACIÓN EN TIEMPOS DE PANDEMIA

El acto de evadir o postergar una responsabilidad en lugar de enfrentarla o realizarla, es considerado un acto usual de la conducta humana, a lo cual se llama procrastinación. Por lo que, en la actualidad, considero, existen distintas razones que desencadenan el aplazamiento de tareas o situaciones, entre ellas están las siguientes:

- Falta de Organización de tiempos: cuando no se tiene una organización de las tareas o actividades a realizar, se genera estrés lo cual evita la potencialización del desarrollo personal del individuo.
- Falta de comprensión: la falta de conocimientos en particular o de cultura en general, propician la falta de comprensión y desinterés en las tareas a realizar.
- Perfeccionismo: Unas aspiraciones demasiado elevadas pueden elevar también tu nivel de estrés bloqueando e incitando a postergar actividades.
- Falta de recompensas: la mayor fuerza motivadora que podemos tener como ser humano es la sensación de entusiasmo y satisfacción en lo que hacemos. Si te sientes recompensado por tu esfuerzo, esto te motivará a intensificar más tu trabajo. Por el contrario, si nada de lo que haces te parece suficiente tu vida se convertirá en una rutina agotadora.
- Falta de asertividad: las personas que postergan temen expresar sus sentimientos negativos de forma clara y directa, evitando así conflictos y negando su enfado por pensar que no está bien sentir rabia.
- Sensibilidad coercitiva: la persona que posterga piensa que la gente actúa de forma autoritaria y le exige cosas poco razonables. De esta forma, se muestra obstinado y rehúsa aquello que le piden como un modo de rebelión. La tendencia a postergar puede ser una forma indirecta de expresar su enfado con la persona que le está fastidiando.
- Falta de deseo: A veces se aplazan las decisiones porque simplemente no desea hacer aquello que aplaza, pero no eres consciente de ello. Lo único que saben es que existe una tarea que sienten, vagamente, que deben realizar, pero que les resulta tremendamente incómoda de afrontar y así acabar decidiendo hacer cualquier otra cosa.

Además, todas estas ideas recaen en la falta de fuerza de voluntad, en este sentido, los expertos creen que la mejor manera de evitar el postergar, es ir formando paulatinamente hábitos que conlleven autodisciplina y responsabilidad en situaciones sencillas, puesto que es conveniente tratar este asunto para decidir desde la razón interior el querer hacer las cosas en el ahora.

La pandemia no es la causante de promover o introducir la procrastinación en nuestras vidas, lo que vino a hacer la pandemia más bien fue sacar a relucir lo que ha estado ahí en nuestro inconsciente, lo comenta Pérez (2016) donde menciona que:

La dilación voluntaria no deseada ha estado presente desde el comienzo de la civilización. No es una idea moderna, aunque lo parezca por los ríos de tinta que se

han escrito en Internet al respecto. Figuras históricas como Leonardo Da Vinci, Pablo Picasso, Benjamín Franklin, Eleanor Roosevelt y muchos otros, han dejado para la posteridad quejas por escrito sobre los estragos que hacía en su trabajo la tentación de dejar las cosas para mañana.

Ante esto es de suma importancia la realización de las actividades o encomiendas de manera oportuna, siendo además sistemático en las actividades que nos planteamos a realizar, teniendo en cuenta que para lograr nuestros propósitos debemos iniciar dando esos pequeños avances en los trabajos y actividades. Por otro lado, el ser o no ser procrastinador no lo genera una situación en la adultez, puesto que lo que somos lo aprendimos de pequeños y el acto de postergar ha existido desde siempre, no es algo que acaba de nacer.

Las acciones que considero pertinentes para disminuir la procrastinación en el alumnado parte de la regulación de emociones, del conocimiento de nuestra propia persona, de las consecuencias y efectos de hacer o no algo, después de hacerles comprender la importancia de nuestro actuar, plantear actividades donde la Organización de tiempos y tareas conjuntas basadas en hábitos educativos y de esparcimiento se lleven a cabo en un ambiente de confianza que generen seguridad y certeza, concretando siempre de que no hay verdades únicas y que todos tenemos la facultad de crear y así mismo, encontrar algo positivo en la propia tarea que incline la balanza hacia hacerlo.

Indudablemente el interés del alumnado debe ser un punto de partida para contemplar nosotros en ellos diseños de actividades, es necesario tener caro cuantas actividades son factibles por realizar, priorizando aquellas que sean de sus intereses dentro de su contexto para que adquieran mayor significado en su realización, cuestión que todo docente ante la situación que vivimos actualmente debemos de pensar. Es necesario la adecuación de actividades para evitar la postergación de estas.

Referencia Consultada

Pérez Victoria (28 de diciembre de 2016) Procrastinación 101: todo lo que hay detrás del acto de posponer las cosas Mañana: esa tierra mística donde se esconden el 99% de la productividad, la motivación y los logros humanos. Recuperado el 25 de mayo del 2021 <https://hipertextual.com/2016/12/procrastinacion-posponer>

Venezuela

Ángel Carmelo Prince Torres

Doctor en Ciencias de la Educación

Docente Instituto Universitario Pedagógico “Monseñor Rafael Arias Blanco”

Venezuela

arbqto@gmail.com

PROCRASTINACIÓN Y ESCOLARIDAD

La procrastinación se define como aplazar o diferir, conforme a las estipulaciones de la Real Academia Española (2014). Sin embargo, el hecho de ejecutar acciones que se concatenan con la procrastinación, no son muestra de ineficacia siempre y cuando sean adecuadamente conducidas. De hecho, es por ello que Lieberman (2019), indica lo siguiente:

En un estudio de 2013, Pychyl y Sirois descubrieron que la procrastinación puede ser entendida como “la primacía de la reparación del estado de ánimo a corto plazo... por encima del objetivo de las acciones planeadas a un plazo más largo”. Explicado de manera sencilla, la procrastinación es enfocarse más en “la urgencia inmediata de administrar los estados de ánimo negativos” que, en dedicarse a la tarea, dijo Sirois.

La naturaleza particular de nuestra aversión depende de la tarea asignada o la situación. Podría ser debido a que la tarea misma es inherentemente poco placentera, como tener que limpiar un baño sucio u organizar una aburrida y larga hoja de cálculo para tu jefe. Sin embargo, también podría resultar de sentimientos más profundos relacionados con la tarea, como dudar de uno mismo, tener baja autoestima, sentir ansiedad o inseguridad (p. 1).

Esto quiere decir entonces, que la procrastinación constituye un mecanismo de defensa ante circunstancias que resultan adversas, las cuales pueden ser lesivas para la psique de una persona si no las abordan de forma pertinente. Ahora bien, en cuanto a la educación, aplazar tareas o labores puede estar circunscrito a las acciones docentes o estudiantiles. En tiempos de pandemia, no resulta extraño considerar que entre los confinamientos y otras acciones implementadas para frenar el avance de la COVID-19, pudiera haberse gestado el sustrato adecuado para que se genere esta situación dentro de los educandos, bien sea por razones de índole interna o externa. De hecho, Johnson (2021), apunta que la acción de procrastinar puede deberse en cualquier contexto (incluso el educacional) a los siguientes motivos:

1. Estrés, ansiedad y depresión.
2. Combinación de incidencias mentales y físicas a nivel de salud.
3. La lucha entre el sistema límbico y la corteza prefrontal.
4. La proliferación de emociones intensas como el miedo.
5. El deseo de alivio temporal a una tarea sobrecogedora, a pesar que a largo plazo pueda resultar inconveniente que se postergue lo pautado.
6. En el caso de la pandemia, el distanciamiento social ha provocado la distracción de ciertas labores que se deben cumplir, pues se ha producido una confusión entre la

relajación y el trabajo, en función de que ha proliferado el estudio y la ejecución laboral a distancia (teletrabajo).

7. El deseo de evitar una labor para ejecutar otra.

En el marco del confinamiento, además se ha producido en muchos casos la procrastinación del sueño en aras de lograr horas de relajación extra de carácter nocturno. Todos los elementos previamente mencionados pueden dar paso a un descenso en el rendimiento de los estudiantes. Para quien escribe estas líneas lo indicado confluye en un factor que pudiera decirse, es decisivo al momento en que el estudiante decide postergar sus asignaciones de carácter académico: la falta de motivación, pues si de una u otra forma la persona no percibe la necesidad de cumplir con sus tareas, es posible que se sobrevenga una acumulación de las mismas, lo cual podría ser nocivo para su desempeño dentro de escuelas o universidades.

Asimismo, es importante que por *motus* propio y con apoyo también en la familia, se promueva el establecimiento de agendas que se cumplan a cabalidad, todo en razón de que la persona que esté desarrollando vida en el contexto escolar no olvide que debe ser productivo para su propio beneficio y el de la sociedad. De esta manera, puede potenciarse la responsabilidad y así la persona no se vería abrumada por la acumulación de acciones que deba ejecutar en caso que decida realizarlas en último momento. Es así como resulta trascendental que los educandos perciban los pros y contras de lo que decidan emprender y tengan claras sus metas, ya que con ello podrán desarrollar sus personalidades, pero sin dejar de lado espacios para la relajación y el cumplimiento del deber.

Referencias Consultadas

- Johnson, N. (2021). *¿Estás procrastinando más? Es culpa de la pandemia*. Recuperado de <https://www.nationalgeographic.es/ciencia/2021/03/estas-procrastinando-mas-es-culpa-de-la-pandemia#:~:text=La%20C2%ABprocrastinaci%C3%B3n%20productiva%C2%BB%20es%20otro, trabajo%20para%20limpiar%20el%20ba%C3%B1o.>
- Lieberman, C. (2019). *Procrastinar no es un asunto de holgazanería, sino de manejo de emociones*. Recuperado de : <https://www.nytimes.com/es/2019/03/26/espanol/como-evitar-la-procrastinacion.html>
- Real Academia Española (2014). *Diccionario de la Lengua Española*. Recuperado de www.rae.es

Olga Marianela Noguera Guanipa
Magister Scientiarum en Administración de la Educación Básica
Profesor
Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda
Venezuela
olganoguera@gmail.com

PROCRASTINACIÓN EN TIEMPOS DE PANDEMIA UNA REFLEXIÓN EDUCATIVA

La nueva normalidad ha dado paso de la educación presencial a la educación virtual. Actualmente colocarse al frente del ordenador y contar con un sin fin de distractores es un gran reto para la educación. La falta de encuentros físicos, del conocer al docente, así como conocerse entre los estudiantes le resta emoción, calidez, diálogo y desvanece el seguimiento y control llevado en los salones de clases.

Las condiciones de conectividad, acceso a la tecnología y energía eléctrica ineficiente, es un caldo de cultivo para la PROCRASTINACIÓN, definida como la dificultad de iniciar actividades y comprometerse con ellas, reflejada en la conducta del individuo de colocar como prioritaria actividades menos importantes (Fleet et, al 2012 y el portal de la clínica metropolitana,2020) y de esperar hasta el límite de tiempo de entrega (Diario.es s/f), para trabajar bajo presión y autogenerarse estrés, descalificarse, y exponerse a la crítica de terceros (padres, compañeros, docentes), que inciden en sus emociones y prioridades.

En países como Venezuela los graves problemas coyunturales han incidido en los docentes así encontramos personas que ejercen la docencia sin vocación de servicio, con más procrastinación porque como su salario no cubre las necesidades básicas, tienden a postergar entregas de notas y dejan todo para el final de semestre, gracias a Dios aún contamos con excelentes docentes con vocación de servicio, que surfean entre las aguas de la desidia y las aguas de la excelencia, exigencia, motivación, paciencia y sobretodo de valores.

Éstos luchan por retomar el control del grupo en el cyber espacio desde el humanismo y el conductismo el docente busca forjar en los estudiantes, hábitos adecuados hacia el logro de sus objetivos. La construcción los acuerdos pedagógicos, cónsonos a espacios digitales (rigurosidad), permite clarificar los contenidos, los tipos de actividad, incluir la creatividad, emoción, y convierte el error en oportunidad de aprendizaje.

En otro orden de ideas, evitar la procrastinación en el estudiante se logra con el autoconocimiento, donde afloran sus habilidades, fortalezas, debilidades, gustos, preferencias y a través de la reflexión profunda sobre sí mismos, permite cambiar perspectiva, superar obstáculos, gestionar el tiempo y analizar situaciones(Escobar, 2015) Reforzarles que estudiar es una opción personal y tributa solo al compromiso que ellos asuman, es una aventura muy divertida donde el cyber espacio ofrece varias estrategias como textos (pdf, Word), presentaciones (power point, videos), tutoriales o simulaciones con este abanico de oportunidades, ellos deciden, seleccionan e indagan y el rol del docente es desarrollar el pensamiento crítico en los estudiantes desde la controversia, proponer soluciones o simplemente explorar nuevas situaciones haciendo cada encuentro más atractivo e interesante.

En fin, para combatir la procrastinación el docente debe utilizar metodología activa, contextualizada y llamativas, iniciar con aprendizajes sencillos hasta elevar la complejidad, debe identificar los ritmos y estilos de aprendizaje, pero sobretodo no desviarse del propósito

fundamental de la educación: moldear un ciudadano útil para la vida, su país y para sí mismo, en consecuencia, todo encuentro debe darse desde la fraternidad para generar espacios de diálogo franco, honesto y amistosos.

El docente garantiza el cumplimiento de lo planificado: encuentros, actividades y tiempo de entrega de las calificaciones con responsabilidad, aceptando y manejando los diferentes tipos de estudiantes orientándolos oportuna y adecuadamente. Hay que ajustar las actividades para la modalidad virtual y dar retroalimentación de manera sistemática.

Los estudiantes deben ser motivados hacia el compromiso de estudiar, establecer y respetar los acuerdos pedagógicos, dialogar con el docente como iguales siempre desde el respeto, tolerancia, y honestidad. Internalizar que es más fácil planificar entregas y disfrutar de tiempo libre para compartir con familiares y amigos, sobretodo reforzarles que, aunque sean virtual las clases tiene su horario, ser tolerantes con las TIC's y si tienen deficiencia para su uso conversarlo directamente con el profesor.

Para finalizar, docentes y estudiantes deben manejar sus emociones negativas que puedan incidir en su rendimiento, no postergar las actividades darles la prioridad necesaria y comprometerse. Recomiendo a los docentes, no perder de vista la integralidad académica, rigor académico, el plagio, los valores, la ética profesional, el interés y la autonomía de los estudiantes. Si consideramos todo esto la procrastinación dejará de ser una conducta para convertirse en una opción muy personal donde se postergue una actividad mientras se hacen cosas cotidianas y luego se retoma la actividad con plena consciencia y sin culpa por el retraso que no incide en la eficiencia, en la calidad ni en los tiempos de entrega.

Referencias Consultadas:

- Diario.es (s/f) Procrastinación: es solo un trastorno o un rasgo de personalidad. Documento en línea. Dario.es/consumoclaro/cuidarse/Procrastinacion-es-solo-un-trastorno-o-un-rasgo-de-personalidad1_1166898.html. Consultado el 20-05-2021
- Escobar Nasheli (2015) 10 Consejos útiles para combatir la procrastinación. Documento en línea: hipertextual.com/2015/02/combater-la-procrastinacion. Consultado el 20-05-2021
- Flett, GL, Stainton, M., Hewitt, PL y col. Pensamientos automáticos de procrastinación como un constructo de personalidad: un análisis del inventario de cogniciones procrastinatorias. *J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther* 30, 223-236 (2012). <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0150-z>. Consultado el 20-05-2021