

XII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVII Jornadas de Investigación. XVI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. II Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. II Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2020.

Procrastinación: una revisión de la literatura.

Fernández Da Lama, Rocío Giselle.

Cita:

Fernández Da Lama, Rocío Giselle (2020). *Procrastinación: una revisión de la literatura*. XII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVII Jornadas de Investigación. XVI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. II Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. II Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-007/129>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/etdS/Vc3>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

PROCRASTINACIÓN: UNA REVISIÓN DE LA LITERATURA

Fernández Da Lama, Rocío Giselle

Pontificia Universidad Católica Argentina. Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

La procrastinación en tanto comportamiento de aplazamiento voluntario de actividades o decisiones que uno obligadamente debe realizar, ha reportado un crecimiento sostenido en cuanto al caudal de estudios científicos en las últimas décadas, lo cual ha derivado en la gestación de múltiples modelos que lo han abordado y conceptualizado de manera diversa. En algunos casos, se ha concebido a la procrastinación como un constructo unidimensional, o referido a situaciones específicas, mientras que otros autores han delimitado un modelo trifactorial. El objetivo de este trabajo es presentar una revisión teórica sobre las distintas definiciones de la procrastinación, los modelos que lo han abordado, y la importancia del estudio de la procrastinación en el ámbito psicológico. Se realizó una revisión y síntesis de investigaciones teóricas y empíricas que aborden la temática propuesta en el presente trabajo, obtenidas por medio de una búsqueda bibliográfica en idioma español e inglés en distintas bases de datos de uso corriente en el campo investigativo. Se espera que la información relevada en esta investigación sea de utilidad a profesionales y psicólogos de distintos ámbitos, ya que la postergación innecesaria de tareas estriba en una problemática compleja y un grado amplio de afectación.

Palabras clave

Procrastinación - Tipos de procrastinación - Revisión teórica - Dilación voluntaria

ABSTRACT

PROCRASTINATION: A REVIEW OF THE LITERATURE

Procrastination as a behavior of voluntary postponement of activities or decisions that one must obligatorily carry out, has reported a sustained growth regarding the volume of scientific studies in the last decades, which has derived in the gestation of multiple models that have addressed and variously conceptualized. In some cases, procrastination has been conceived as a one-dimensional construct, or referred to specific situations, while other authors have defined a three-factor model. The objective of this work is to present a theoretical review on the different definitions of procrastination, the models that have approached it, and the importance of the study of procrastination in the psychological field. A review and synthesis of theoretical and empirical investigations that address the theme proposed in this work was carried out, obtained through a bibliographic search in Spanish and English in different databases commonly used in the research field. It is hoped that the information revealed in this

research will be useful to professionals and psychologists from different fields, since the unnecessary postponement of tasks lies in a complex problem and a large degree of involvement.

Keywords

Procrastination - Types of procrastination - Theoretical revision - Voluntary delay

BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Revista persona*, 13, 159-177
- Angarita-Becerra, L. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 5(2), 85-94. Recuperado de <https://reviberopsicologia.ibero.edu.co/article/view/249/217>
- Balkis, M., & Duru, e. (2007). The evaluation of the Major Characteristics and Aspects of the Procrastination in the Framework of Psychological Counseling and guidance. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 7(1), 376-385
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Institute for Rational Living.
- Fee, R. L., & Tangney, J. P. (2000). Procrastination: A means of avoiding shame or guilt? *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5), 167-184.
- Fernie, B., McKenzie, A., Nikcevic, A., Caselli, G., y Spada, M. (2015). The Contribution of Metacognitions and Attentional Control to Decisional Procrastination. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 34(1), 1-13. doi: 10.1007/s10942-015-0222-y
- Ferrari, J. (2001). Procrastination as Self-regulation Failure of Performance: Effects of Cognitive Load, Self-awareness, and Time Limits on "Working Best Under Pressure". *European Journal of Personality*, 15, 391-406. doi: 10.1002/per.413.
- Ferrari, J. & Tice, D. (2007). Perceptions of self-autoconcept and self presentation by procrastinators: Further evidence. *The Spanish Journal Psychology*, 1, 91-96.
- Flett, G.L., Blankstein, K.R., & Martin, T.R. (1995). Procrastination, negative self-evaluation, and stress in depression and anxiety: A review and preliminary model. In J.R. Ferrari, J.H. Johnson & W.G. McCown (Eds.), *Procrastination, and task avoidance: Theory, research, and treatment* (pp. 137-167). New York: Plenum.
- Gafni, R., y Geri, N. (2010). Time Management: Procrastination Tendency in Individual and Collaborative Tasks. *Interdisciplinary Journal of Information, Knowledge, and Management*, 5, 115-125. doi: 10.28945/1127

- Garzón Umerenkova, A., & Gil Flores, J. (2017). Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior. *Universitas Psychologica*, 16(3). doi:10.11144/javeriana.upsy16-3.gtpe
- Howell, A., & Watson, D. (2007). Procrastination: associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences*, 43, 167-178.
- Kanus, W. (1999). Procrastination, blame, and change. *Journal of social behavior and personality*, 15(5), 153-166. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/285743380_Procrastination_Blame_and_Change
- Lay, C. (1990). Working to schedule on personal projects: An assessment of person-project characteristics and trait procrastination. *Journal of Social Behavior & Personality*, 5(3), 91-103.
- Rice, K.G., Richardson, C.M.E., & Clark, D. (2012). Perfectionism, procrastination, and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 288-302.
- Sirois, F. M. (2013). Procrastination and Stress: Exploring the Role of Self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128-145. doi:10.1080/15298868.2013.763404
- Sirois, F. M. (2014). Out of Sight, Out of Time? A Meta-analytic Investigation of Procrastination and Time Perspective. *European Journal of Personality*, 28(5), 511-520. doi:10.1002/per.1947
- Sirois, F. M., & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115-127.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.