

## **Procrastinación académica y rendimiento estudiantil: una revisión analítica de la literatura científica**

*Academic procrastination and student performance: an analytical review of the  
scientific literature*

**Licda. Marcia Karina Ospina Santillan**

Escuela Dr. Horacio Hidrovo Velasquez  
marcia.ospina@educacion.gob.ec  
<https://orcid.org/0009-0008-1548-2029>  
Guayas – Ecuador

**MSc. Katty Elizabeth Escobar Contreras**

Escuela Dr. Horacio Hidrovo Velasquez  
kathy.escobar@docentes.educacion.edu.ec  
<https://orcid.org/0009-0001-3870-3372>  
Guayas – Ecuador

**MSc. Maridueña Cerna Anabell Mariana**

Unidad Educativa Presidente Jaime Roldos  
anabell.mariduenaa@docentes.educacion.edu.ec  
<https://orcid.org/0009-0007-7101-4994>  
Cañar – Ecuador

**MSc. Marilyn Anabel Once Sayay**

Escuela Dr. Horacio Hidrovo Velasquez  
marilyn.once@educacion.gob.ec  
<https://orcid.org/0009-0007-1787-5582>  
Guayas - Ecuador

### **Formato de citación APA**

Ospina, M. Escobar, K. Maridueñas, A. & Once, M. (2026). Procrastinación académica y rendimiento estudiantil: una revisión analítica de la literatura científica. Revista REG, Vol. 5 (Nº. 2), p. 3131 – 3142.

### **INTELIGENCIA COLECTIVA**

**Vol. 5 (Nº. 2). abril – junio 2026.**

**ISSN: 3073-1259**

*Fecha de recepción: 20-06-2026*

*Fecha de aceptación :27-06-2026*

*Fecha de publicación:30-06-2026*



---

## RESUMEN

La procrastinación académica constituye uno de los fenómenos más estudiados en el ámbito educativo debido a su influencia sobre el rendimiento y el bienestar estudiantil. El objetivo de este estudio fue analizar la relación entre la procrastinación académica y el rendimiento estudiantil a partir de una revisión de literatura científica especializada. La investigación se desarrolló mediante un enfoque cualitativo de tipo documental, sustentado en la revisión de artículos científicos, metaanálisis y estudios empíricos publicados en revistas indexadas. Los resultados evidencian que la procrastinación académica se relaciona negativamente con el desempeño estudiantil, afectando la calidad de los trabajos, la preparación para evaluaciones y el logro de metas académicas. Asimismo, se identificó que factores como la autorregulación, la gestión del tiempo, la autoeficacia y la motivación influyen significativamente en la aparición de conductas procrastinadoras. Los estudios revisados coinciden en señalar que la procrastinación no solo impacta el rendimiento académico, sino también el bienestar emocional, generando mayores niveles de estrés y ansiedad. Se concluye que la implementación de estrategias institucionales orientadas al fortalecimiento de habilidades de autorregulación y planificación puede contribuir a disminuir este fenómeno y mejorar los resultados educativos.

**PALABRAS CLAVE:** rendimiento académico, estudiantes, autorregulación.



---

**ABSTRACT**

The objective of this study was to analyze the relationship between academic procrastination and student academic performance through a review of specialized scientific literature. The research was conducted using a qualitative documentary approach based on the analysis of scientific articles, meta-analyses, and empirical studies related to procrastination in educational contexts. The findings revealed that academic procrastination is negatively associated with academic achievement, affecting task completion, exam preparation, and the attainment of learning goals. Furthermore, factors such as self-regulation, time management, self-efficacy, and academic motivation were identified as significant variables influencing procrastinatory behaviors. The reviewed studies consistently indicate that procrastination not only impacts academic performance but also affects students' emotional well-being by increasing levels of stress, anxiety, and frustration. The results suggest that educational institutions should implement intervention strategies aimed at strengthening students' self-regulation skills, study habits, and time-management competencies. It is concluded that reducing academic procrastination can contribute significantly to improving academic outcomes and fostering more effective learning processes.

**KEYWORDS:** academic achievement, students, self-regulation.



## INTRODUCCIÓN

La procrastinación académica es entendida como la tendencia a retrasar voluntariamente el inicio o la finalización de actividades académicas, aun cuando el estudiante es consciente de las consecuencias negativas que dicho retraso puede generar. Durante las últimas décadas, este fenómeno ha despertado un creciente interés debido a su elevada prevalencia entre estudiantes de diferentes niveles educativos y a sus efectos sobre el aprendizaje y el rendimiento académico.

Steel (2007) define la procrastinación como una falla en los procesos de autorregulación, caracterizada por el aplazamiento innecesario de tareas importantes. Según este autor, la procrastinación representa uno de los comportamientos más comunes entre estudiantes universitarios y constituye un obstáculo significativo para el logro académico. Diversas investigaciones han demostrado que los estudiantes que procrastinan con frecuencia suelen presentar dificultades para administrar su tiempo, establecer prioridades y mantener hábitos de estudio consistentes.

A nivel internacional, la evidencia científica indica que la procrastinación académica mantiene una relación negativa con el rendimiento estudiantil. Kim y Seo (2015), mediante un metaanálisis que integró 33 investigaciones y más de 38.000 participantes, concluyeron que existe una correlación negativa significativa entre procrastinación y desempeño académico. Los autores sostienen que los estudiantes con mayores niveles de procrastinación tienden a obtener calificaciones más bajas y presentan mayores dificultades para alcanzar sus objetivos educativos.

De manera similar, Akpur (2020) encontró que la procrastinación ejerce un efecto negativo moderado sobre el rendimiento académico, destacando que la postergación constante de actividades reduce las oportunidades de aprendizaje efectivo y afecta la calidad de los resultados obtenidos. Estos hallazgos coinciden con investigaciones que identifican la procrastinación como un factor asociado al bajo rendimiento, la deserción estudiantil y la disminución de la satisfacción académica.

Además de sus efectos sobre el desempeño académico, la procrastinación se relaciona con diversas consecuencias psicológicas. Diversos estudios han señalado que los estudiantes procrastinadores suelen experimentar mayores niveles de estrés, ansiedad y frustración debido a la acumulación de tareas y la presión generada por los plazos académicos. En este sentido, la procrastinación no constituye únicamente un problema de gestión del tiempo, sino también un desafío relacionado con aspectos emocionales y motivacionales.

La relevancia de estudiar este fenómeno radica en que el rendimiento académico representa uno de los principales indicadores de calidad educativa y éxito estudiantil. Comprender los factores

asociados a la procrastinación permite diseñar estrategias pedagógicas orientadas a fortalecer las competencias de autorregulación y promover hábitos de estudio más efectivos.

Por lo expuesto, el objetivo de la presente investigación es analizar la relación entre la procrastinación académica y el rendimiento estudiantil a partir de una revisión analítica de la literatura científica especializada.

### **MÉTODOS Y MATERIALES**

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo mediante una revisión documental de carácter analítico. Este tipo de estudio permite examinar, interpretar y sintetizar información proveniente de diversas fuentes científicas con el propósito de comprender un fenómeno educativo desde una perspectiva integradora (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

El diseño metodológico correspondió a una investigación documental, entendida como un proceso sistemático de búsqueda, selección, organización y análisis de información contenida en documentos académicos previamente publicados (Arias, 2020). Este enfoque resulta pertinente para identificar tendencias, hallazgos y aportes teóricos relacionados con la procrastinación académica y su influencia en el rendimiento estudiantil. Para la recopilación de información se consultaron artículos científicos, revisiones sistemáticas y metaanálisis indexados en bases de datos académicas reconocidas, entre ellas Scopus, Web of Science, ERIC, ScienceDirect y Google Scholar. Se emplearon términos de búsqueda como “academic procrastination”, “academic performance”, “student achievement”, “self-regulation” y “higher education”, así como sus equivalentes en español.

Los criterios de inclusión contemplaron investigaciones publicadas entre 2007 y 2024, período que abarca estudios clásicos y recientes sobre la temática. Asimismo, se consideraron únicamente documentos revisados por pares, publicados en revistas científicas indexadas y que

abordaran de manera explícita la relación entre procrastinación académica, autorregulación del aprendizaje, motivación y rendimiento estudiantil. Se excluyeron documentos duplicados, investigaciones sin acceso al texto completo y estudios que no presentaban relación directa con el contexto educativo. Siguiendo las recomendaciones metodológicas propuestas por Snyder (2019) para revisiones de literatura, la información recopilada fue sometida a un proceso de análisis temático. Los estudios seleccionados fueron clasificados en categorías relacionadas con factores asociados a la procrastinación académica, efectos sobre el rendimiento estudiantil, consecuencias socioemocionales y estrategias de intervención educativa.

Posteriormente, se realizó un análisis comparativo de los principales hallazgos reportados por los autores, identificando coincidencias, diferencias y tendencias presentes en la literatura científica. Este procedimiento permitió construir una visión integral sobre el impacto de la procrastinación académica en el desempeño estudiantil y las estrategias propuestas para su prevención y reducción dentro de los contextos educativos.

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos mediante la revisión documental permitieron identificar las principales evidencias científicas relacionadas con la procrastinación académica y su incidencia en el rendimiento estudiantil. La información recopilada fue sistematizada en categorías de análisis que facilitan la comprensión de la relación entre ambas variables, considerando los aportes de investigaciones nacionales e internacionales publicadas durante los últimos años. El análisis comparativo de la literatura permitió reconocer coincidencias, tendencias y diferencias en los hallazgos reportados por diversos autores, proporcionando una visión integral sobre las causas, efectos e implicaciones educativas de la procrastinación académica.

En esta sección se presentan los principales resultados organizados en tablas de síntesis, seguidos de su correspondiente análisis y discusión. La interpretación de la evidencia científica permite comprender cómo la procrastinación influye en el desempeño académico, la autorregulación del aprendizaje, la gestión del tiempo y el bienestar emocional de los estudiantes, aportando fundamentos teóricos para el diseño de estrategias orientadas a fortalecer las competencias de organización, planificación y aprendizaje autónomo en el contexto educativo.

**Tabla 1.**

Relación entre procrastinación académica y rendimiento estudiantil

<b>Autor</b>	<b>Hallazgo principal</b>	<b>Implicación educativa</b>
Steel (2007)	La procrastinación es una falla de autorregulación.	Requiere fortalecer habilidades de planificación.
Kim y Seo (2015)	Existe correlación negativa entre procrastinación y rendimiento académico.	Los estudiantes procrastinadores obtienen menores resultados.
Akpur (2020)	La procrastinación afecta significativamente el logro académico.	Disminuye la eficacia del aprendizaje.
Svardal et al. (2020)	La procrastinación se asocia con estrés y bajo desempeño.	Es necesario desarrollar competencias socioemocionales.
Grunschel et al. (2013)	La gestión del tiempo influye en la reducción de la procrastinación.	Deben promoverse estrategias de organización académica.

La Tabla 1 muestra que la procrastinación académica mantiene una relación negativa con el rendimiento estudiantil. Los estudios revisados coinciden en que la postergación frecuente de tareas dificulta el cumplimiento de responsabilidades académicas y afecta el logro de los objetivos de aprendizaje. Asimismo, se observa que factores como la falta de autorregulación, una deficiente gestión del tiempo y los bajos niveles de motivación favorecen este comportamiento. Diversos autores también señalan que la procrastinación puede generar estrés y ansiedad, afectando no solo el desempeño académico, sino también el bienestar de los estudiantes. En consecuencia, resulta importante promover estrategias orientadas al fortalecimiento de habilidades de planificación, organización y autorregulación para mejorar el rendimiento académico y reducir las conductas procrastinadoras.

**Tabla 2.**

Factores asociados a la procrastinación académica

<b>Factor</b>	<b>Descripción</b>	<b>Efecto en el estudiante</b>
Baja autorregulación	Dificultad para controlar conductas y hábitos de estudio	Incrementa la postergación de tareas
Deficiente gestión del tiempo	Problemas para organizar actividades académicas	Reduce el cumplimiento de plazos
Baja autoeficacia	Escasa confianza en las propias capacidades	Favorece la evitación de tareas complejas
Ansiedad académica	Temor al fracaso o a las evaluaciones	Aumenta la procrastinación
Falta de motivación	Escaso interés por las actividades académicas	Disminuye el compromiso con el aprendizaje

Los estudios revisados evidencian que la procrastinación académica está asociada a diversos factores cognitivos, emocionales y conductuales. Entre los más frecuentes destacan la baja autorregulación, las dificultades en la gestión del tiempo y la disminución de la autoeficacia académica, elementos que afectan directamente el desempeño estudiantil.

**Tabla 3.**

Consecuencias de la procrastinación académica en el rendimiento estudiantil

Consecuencia	Impacto académico
Entrega tardía de tareas	Disminución de calificaciones
Menor preparación para exámenes	Bajo rendimiento en evaluaciones
Acumulación de actividades	Incremento del estrés académico
Aprendizaje superficial	Menor comprensión de contenidos
Desmotivación académica	Riesgo de abandono o bajo desempeño

La literatura científica coincide en que la procrastinación genera efectos negativos sobre el proceso de aprendizaje. Estas consecuencias no solo afectan los resultados académicos inmediatos, sino también la permanencia y satisfacción de los estudiantes dentro del sistema educativo.

**Tabla 4.**

Estrategias educativas para reducir la procrastinación académica

Estrategia	Objetivo
Capacitación en gestión del tiempo	Mejorar la planificación académica
Desarrollo de habilidades de autorregulación	Fortalecer el control de hábitos de estudio
Tutorías académicas	Brindar acompañamiento personalizado
Uso de cronogramas y agendas	Facilitar la organización de tareas
Fortalecimiento de la motivación académica	Incrementar el compromiso con el aprendizaje

Los estudios analizados coinciden en señalar que la procrastinación académica afecta negativamente el rendimiento estudiantil. La evidencia científica demuestra que el retraso sistemático de tareas académicas reduce las oportunidades de aprendizaje, limita la preparación adecuada para evaluaciones y disminuye la calidad de los trabajos presentados. Steel (2007) sostiene que la procrastinación surge como consecuencia de dificultades en la autorregulación del comportamiento. Desde esta perspectiva, los estudiantes procrastinadores presentan dificultades para controlar impulsos inmediatos y priorizar actividades de largo plazo relacionadas con sus objetivos académicos.

Asimismo, Kim y Seo (2015) identificaron que la procrastinación mantiene una relación negativa consistente con el rendimiento académico. Sus resultados evidencian que la frecuencia con que los estudiantes posponen actividades influye directamente en las calificaciones obtenidas.

Otro aspecto relevante identificado en la literatura corresponde a la relación entre procrastinación y bienestar psicológico. Diversos autores sostienen que los estudiantes procrastinadores presentan mayores niveles de ansiedad académica, estrés y agotamiento emocional. Estas condiciones generan un círculo negativo en el cual el estrés favorece la procrastinación y la procrastinación incrementa el estrés. Los hallazgos también destacan la importancia de la autoeficacia académica. Los estudiantes con mayor confianza en sus capacidades suelen procrastinar menos y presentan mejores resultados académicos. Esto sugiere que el fortalecimiento de la percepción de competencia puede constituir una estrategia efectiva para disminuir conductas procrastinadoras. En conjunto, los resultados permiten afirmar que la procrastinación académica constituye un factor de riesgo para el rendimiento estudiantil. Su abordaje requiere estrategias integrales orientadas al desarrollo de habilidades de autorregulación, planificación y gestión eficiente del tiempo.

## DISCUSIÓN

La discusión de los hallazgos permite confirmar que la procrastinación académica constituye un factor que afecta significativamente el rendimiento estudiantil. Los resultados obtenidos coinciden con la evidencia reportada por Kim y Seo (2015), quienes identificaron una relación negativa entre la procrastinación y el desempeño académico, demostrando que los estudiantes que retrasan con frecuencia sus actividades tienden a obtener calificaciones más bajas y presentan mayores dificultades para alcanzar sus metas educativas.

Asimismo, los planteamientos de Steel (2007) respaldan la idea de que la procrastinación debe entenderse como una falla en los procesos de autorregulación. Desde esta perspectiva, el problema no radica únicamente en la administración inadecuada del tiempo, sino también en la dificultad para mantener la motivación, controlar impulsos y priorizar tareas académicas de largo plazo. Esto explica por qué muchos estudiantes, aun siendo conscientes de las consecuencias negativas de postergar sus responsabilidades, continúan desarrollando conductas procrastinadoras.

Por otra parte, los hallazgos encontrados coinciden con Akpur (2020), quien señala que la procrastinación ejerce un efecto negativo moderado sobre el rendimiento académico. Este autor sostiene que la postergación constante de actividades reduce las oportunidades de aprendizaje significativo y limita el aprovechamiento de los recursos educativos disponibles. En consecuencia, los

estudiantes procrastinadores suelen presentar menores niveles de logro académico en comparación con aquellos que gestionan adecuadamente sus responsabilidades.

En relación con los factores asociados a este fenómeno, la literatura revisada destaca la importancia de la autoeficacia académica y la gestión del tiempo. Los estudiantes que poseen una mayor confianza en sus capacidades muestran menores niveles de procrastinación y una mejor adaptación a las exigencias académicas. Estos resultados son consistentes con los hallazgos de Grunschel et al. (2013), quienes identificaron que las estrategias de organización y planificación contribuyen significativamente a reducir la tendencia a postergar tareas. Además del impacto académico, diversos estudios señalan que la procrastinación se encuentra relacionada con consecuencias emocionales negativas. Svartdal et al. (2020) destacan que los estudiantes procrastinadores presentan mayores niveles de estrés, ansiedad y frustración debido a la acumulación de actividades pendientes y a la presión generada por los plazos de entrega. Esta situación puede afectar tanto el bienestar psicológico como la calidad del proceso de aprendizaje.

Desde una perspectiva educativa, los resultados sugieren la necesidad de implementar estrategias institucionales orientadas al fortalecimiento de habilidades de autorregulación, planificación y manejo del tiempo. Asimismo, resulta pertinente que docentes y orientadores promuevan programas de acompañamiento académico que contribuyan al desarrollo de hábitos de estudio efectivos y a la reducción de conductas procrastinadoras, la evidencia científica analizada permite afirmar que la procrastinación académica representa un desafío relevante para los sistemas educativos contemporáneos. Su abordaje requiere intervenciones integrales que consideren factores cognitivos, emocionales y motivacionales, con el propósito de mejorar el rendimiento estudiantil y favorecer trayectorias educativas más exitosas.

---

## CONCLUSIONES

La revisión realizada permite concluir que la procrastinación académica mantiene una relación negativa con el rendimiento estudiantil. Los estudiantes que presentan mayores niveles de procrastinación suelen experimentar dificultades para cumplir oportunamente con sus responsabilidades académicas y obtener resultados satisfactorios.

Asimismo, se identificó que la procrastinación no depende exclusivamente de la administración del tiempo, sino que involucra factores cognitivos, emocionales y motivacionales relacionados con la autorregulación del aprendizaje.

Los hallazgos destacan la necesidad de implementar programas educativos orientados al fortalecimiento de habilidades de organización, planificación y control emocional. Estas estrategias pueden contribuir significativamente a la reducción de conductas procrastinadoras y al mejoramiento del desempeño académico. Finalmente, futuras investigaciones podrían profundizar en el análisis de variables como la motivación, la inteligencia emocional y las competencias digitales para comprender de manera más amplia los factores que influyen en la procrastinación académica en diferentes contextos educativos.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Akpur, U. (2020). The effect of procrastination on academic achievement: A meta-analysis study. *International Journal of Educational Methodology*, 6(4), 681–690. <https://doi.org/10.12973/ijem.6.4.681>
- Arias, F. G. (2020). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica* (7.ª ed.). Episteme.
- Grunschel, C., Patrzek, J., & Fries, S. (2013). Exploring different types of academic delayers: A latent profile analysis. *Learning and Individual Differences*, 23, 225–233. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2012.09.007>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Education.
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26–33. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.038>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Svartdal, F., Dahl, T. I., Gamst-Klaussen, T., Koppenborg, M., & Klingsieck, K. B. (2020). How study environments foster academic procrastination: Overview and recommendations. *Frontiers in Psychology*, 11, 540910. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.540910>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>

### CONFLICTO DE INTERÉS:

Los autores declaran que no existen conflicto de interés posibles

### FINANCIAMIENTO

No existió asistencia de financiamiento de parte de pares externos al presente artículo.

### NOTA:

El artículo no es producto de una publicación anterior.

