



CONGRESO CIDUI 2025: Docentes de hoy para la universidad de mañana

**PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA, CONTROL ATENCIONAL Y DIVAGACIÓN MENTAL EN
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

Diferencias entre géneros y relación entre variables

***ACADEMIC PROCRASTINATION, ATTENTIONAL CONTROL AND MIND WANDERING IN
UNIVERSITY STUDENTS***

Gender differences and relationship between variables

AUTORÍA

Núñez-Peña, María Isabel

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3677-859X>

Universitat de Barcelona

Departament de Psicologia Social i Psicologia Quantitativa / Facultat de Psicologia

inunez@ub.edu

Ramon-Casas, Marta

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2574-5589>

Universitat de Barcelona

Departament de Cognició, Desenvolupament i Psicologia de l'Educació / Facultat de Psicologia

Cunillera, Toni

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1768-5910>

Universitat de Barcelona

Departament de Cognició, Desenvolupament i Psicologia de l'Educació / Facultat de Psicologia

Maldonado-Murciano, Laura

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5427-729X>

Universitat Internacional de Catalunya

Departament de Psicologia, Facultat de Ciències de la Salut

Bono, Roser

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7991-6668>

Universitat de Barcelona

Departament de Psicologia Social i Psicologia Quantitativa / Facultat de Psicologia



CONGRESO CIDUI 2025: Docentes de hoy para la universidad de mañana

RESUMEN

El estudio explora la relación entre la procrastinación académica, el control atencional y la divagación mental, además de analizar diferencias de género. Participaron 321 estudiantes de Psicología de la Universidad de Barcelona, quienes completaron cuestionarios específicos. Los resultados mostraron que menor control atencional y mayor divagación mental se asocian con mayor procrastinación académica. No se encontraron diferencias significativas entre géneros en los niveles de procrastinación académica, control atencional o divagación mental, ni en las relaciones entre estas variables. Estos hallazgos resaltan la importancia de diseñar intervenciones que fomenten el control atencional y reduzcan la divagación mental en estudiantes universitarios.

ABSTRACT

The study explores the relationship between academic procrastination, attentional control, and mind wandering, as well as analyzing gender differences. A total of 321 Psychology students from the University of Barcelona participated, completing specific questionnaires. The results showed that lower attentional control and higher mind wandering are associated with greater academic procrastination. No significant gender differences were found in the levels of academic procrastination, attentional control, or mind wandering, nor in the relationships between these variables. These findings highlight the importance of designing interventions that promote attentional control and reduce mind wandering in university students.

PALABRAS CLAVE

procrastinación académica, control atencional, divagación mental, género, estudiantes universitarios

KEYWORDS

academic procrastination, attentional control, mind-wandering, gender, university students



CONGRESO CIDUI 2025: Docentes de hoy para la universidad de mañana

DESARROLLO

Introducción

La procrastinación académica es el retraso voluntario de las actividades académicas de los estudiantes (por ejemplo, el retraso en comenzar a preparar un examen o comenzar a escribir un trabajo poco tiempo antes del límite para la entrega) a pesar de las consecuencias negativas que este comportamiento (Schouwenburg et al., 2004). Se trata de un tema que ha recibido mucho interés en el ámbito educativo, ya que la conducta de procrastinar puede tener un impacto negativo sobre el rendimiento académico y está asociada con el bajo compromiso académico, la escasa autoeficacia y el abandono de los estudios (Ferrari et al., 1995; Harrington, 2005). Cabe destacar que la procrastinación académica es muy prevalente en el ámbito de la educación superior, ya que algunos estudios indican que entre el 80% y el 95% de los estudiantes universitarios adoptan este tipo de conducta en algún momento y el 70% considera la procrastinación como parte de sus vidas académicas (Steel, 2007; Steel y Ferrari, 2013). En consecuencia, es relevante abordar qué factores pueden influir en el origen y mantenimiento de la conducta de procrastinación del alumnado universitario. Identificar estos factores puede ayudar en el diseño de programas de intervención para reducir esta conducta poco adaptativa y sus posibles consecuencias negativas sobre el rendimiento de los estudiantes.

El objetivo de este estudio es examinar el papel de algunos factores que pueden contribuir a la tendencia a demorar el inicio y/o finalización de las tareas académicas en el ámbito de la educación superior. Aunque se ha investigado la relación entre la procrastinación y algunos trastornos psicológicos (Ferrari y Pychyl, 2012), dada su asociación con el malestar emocional, aún no se ha estudiado en profundidad el papel que pueden tener en su origen y mantenimiento de otros factores psicológicos de tipo atencional, como el déficit en el control atencional y un exceso de divagación mental (*mind wandering*). Las personas con poco control atencional tienen dificultades para mantener la concentración, tienden a aburrirse con facilidad y cambian rápidamente de un tema a otro (Marcusson-Clavertz et al., 2022), lo que podría provocar retrasos en la realización y/o inicio de las actividades académicas. La divagación mental se define como periodos de tiempo en que los pensamientos se alejan de la tarea en curso hacia pensamientos internos o sentimientos no relacionados (Smallwood y Schooler, 2006), por lo que también podría provocar demoras en la ejecución de las tareas académicas. En consecuencia, nuestra predicción es que los estudiantes con menor control atencional y niveles más elevados de divagación mental serán los que muestren una mayor tendencia a posponer sus trabajos académicos.

Además de estudiar la relación entre esos factores atencionales y la procrastinación académica, en este estudio también exploramos posibles diferencias entre géneros, ya que, hasta el momento, los resultados obtenidos son contradictorios. Algunos investigadores han encontrado más procrastinación en hombres que en mujeres (Mandap, 2016), mientras que otros han encontrado que las mujeres procrastinan más que los hombres (Rodarte-Luna y Sherry, 2008). Incluso, se ha reportado que no hay



CONGRESO CIDUI 2025: Docentes de hoy para la universidad de mañana

diferencias entre géneros en la conducta de procrastinar (Özer, 2011). Nuestro objetivo, pues, es también aportar nuevas evidencias que permitan esclarecer si hay diferencias entre los estudiantes hombres y mujeres en su tendencia a retrasar la realización de sus tareas académicas y en las asociaciones entre esa conducta y los factores atencionales.

Método

Participantes

En este estudio participaron 321 estudiantes matriculados en primer curso en la facultad de Psicología de la Universidad de Barcelona durante el primer semestre del curso académico 2024-2025. En total, eran 271 mujeres y 50 hombres, de edades comprendidas entre 18 y 54 años (media = 19,5, SEM = ,27), que se seleccionaron en base a su disponibilidad y voluntad de participar en el estudio. A todos se les informó sobre el procedimiento del estudio y dieron su consentimiento para participar.

Material

Se administraron los siguientes cuestionarios a todos los estudiantes.

1. *Academic Procrastination Scale-Short Form (APS-SF; Brando-Garrido et al., 2020)*. Este test evalúa el grado de procrastinación académica mediante 5 ítems (por ejemplo: "Pospongo los proyectos hasta el último minuto") que se responden en una escala tipo Likert de 5 grados, desde 1 (totalmente en desacuerdo) hasta 5 (totalmente de acuerdo). Puntuaciones altas indican mayores niveles de procrastinación.
2. *Attentional Control Scale (ACS; Derryberry y Reed, 2002)*. Este test consta de 20 ítems que representan situaciones en las que se requiere control atencional (por ejemplo: "Me resulta difícil concentrarme en una tarea complicada cuando hay ruido alrededor"). Los participantes deben responder en una escala Likert de 4 grados, desde 1 (casi nunca) hasta 4 (siempre). La puntuación final representa la capacidad de control atencional del participante. La escala incluye dos subescalas que miden *Enfoque atencional* (9 ítems) y *Flexibilidad cognitiva* (11 ítems). La primera mide la capacidad de mantener el foco atencional y resistir la interferencia de distractores, y la segunda mide la capacidad de cambiar voluntariamente el foco atencional entre tareas.
3. *Mind Excessively Wandering Scale (MEWS; Morillas-Romero et al., 2023)*. Este test incluye 10 ítems que describen estados emocionales y sentimientos negativos (por ejemplo: "Tengo dificultades para controlar mis pensamientos"), que se deben contestar con una escala Likert de 5 grados, desde 1 (en absoluto) hasta 5 (mucho). Tiene dos subescalas: *Pensamientos no controlados* y *Sobreactividad mental*. La primera mide la tendencia a experimentar pensamientos constantemente en movimiento pasando de un tema a otro, y la segunda mide la dificultad de la persona para regular voluntariamente esos pensamientos desenfocados.



CONGRESO CIDUI 2025: Docentes de hoy para la universidad de mañana

Procedimiento

Los cuestionarios se administraron como parte de una actividad voluntaria en clase al comienzo del curso 2024-2025 mediante la plataforma Qualtrics. La administración duró unos 15 minutos, aproximadamente.

Resultados

Se estudiaron las asociaciones entre variables mediante el cálculo de correlaciones de Pearson. Por una parte, en cuanto al control atencional, la procrastinación académica se asociaba negativamente con el enfoque atencional ($r = -,340$; $p < ,001$) y con la flexibilidad cognitiva ($r = -,232$; $p < ,001$). Por otra parte, en cuanto a la divagación mental, la procrastinación académica se asociaba positivamente con los pensamientos no controlados ($r = ,302$; $p < ,001$) y con la sobreactividad mental ($r = ,152$; $p = ,003$). También se examinó la asociación entre el control atencional y la divagación mental, evidenciándose una relación negativa entre las dos dimensiones. En concreto, observamos que una mayor capacidad de enfoque atencional se relacionaba con menos pensamientos no controlados ($r = -,593$; $p < ,001$) y menos sobreactividad mental ($r = -,361$; $p < ,001$) y que una mayor flexibilidad cognitiva también se relacionaba con una disminución en los pensamientos no controlados ($r = -,378$; $p < ,001$) y en la sobreactividad mental ($r = -,216$; $p < ,001$).

Por lo que se refiere a las diferencias entre géneros, se utilizó la prueba t de Student para datos independientes. En caso de incumplimiento de la condición de homogeneidad de varianzas y dada la diferencia de tamaño de la muestra en los dos grupos, se utilizó la t de Welch. Los resultados mostraron que hombres y mujeres no diferían ni en su conducta de procrastinación académica, ni en su capacidad de control atencional y tampoco en sus niveles de divagación mental (véase Tabla 1). También se estudiaron las asociaciones entre variables mediante el cálculo de correlaciones de Pearson para cada género y observamos que las asociaciones eran similares en hombres y mujeres (véase Tabla 2).

Tabla 1. *Medias y errores estándar (SEMs; en paréntesis) para las puntuaciones de los cuestionarios en mujeres y hombres*

	APS-SF	ACS-EA	ACS-FC	MEWS-PnC	MEWS-SM
Mujer	13,3 (,22)	21,6 (,28)	25,9 (,24)	8,0 (,24)	4,9 (,10)
Hombre	13,5 (,53)	21,3 (,67)	25,0 (,57)	8,0 (,57)	5,0 (,18)
$t(319)$	0,45	0,43	1,59	0,04	0,25
p -valor	,647	,670	,112	,966	,804

Nota. APS-SF: Procrastinación académica; ACS-EA: Enfoque atencional; ACS-FC: Flexibilidad cognitiva; MEWS-PnC: Pensamientos no controlados; MEWS-SM: Sobreactividad mental.



CONGRESO CIDUI 2025: Docentes de hoy para la universidad de mañana

Tabla 2. *Correlaciones entre procrastinación académica, control atencional y divagación mental para mujeres y hombres*

Mujeres	1	2	3	4
1. APS-SF	-			
2. ACS-EA	-,356**	-		
3. ACS-FC	-,217 **	,525 **	-	
4. MEWS-PnC	,291**	-,590**	-,360**	-
5. MEWS-SM	,137*	-,353**	-,195**	.600**
Hombres	1	2	3	4
1. APS-SF	-			
2. ACS-EA	-,260*	-		
3. ACS-FC	-,298*	,699**	-	
4. MEWS-PnC	.358**	-,609**	-,487**	-
5. MEWS-SM	.261*	-,428**	-,366**	,567**

* $p < ,05$; ** $p < ,001$

Nota. APS-SF: Procrastinación académica; ACS-EA: Enfoque atencional; ACS-FC: Flexibilidad cognitiva; MEWS-PnC: Pensamientos no controlados; MEWS-SM: Sobreactividad mental.

Discusión

El objetivo de este estudio fue doble. Por una parte, estudiar la relación entre la procrastinación académica y los factores atencionales del control atencional y la divagación mental. Por otra parte, analizar posibles diferencias entre géneros en la conducta de procrastinación académica y su relación con los factores atencionales.

Los resultados confirmaron nuestras predicciones por lo que se refiere a la relación entre la procrastinación académica, el control atencional y la divagación mental. En primer lugar, observamos que los estudiantes que demoran más sus actividades académicas son los que tienen peor control atencional. En concreto, mostraban menos capacidad de enfocar la atención en las tareas ignorando la información que es irrelevante para su realización (es decir, reportaban peor inhibición o control de las interferencias) y menos capacidad para cambiar la perspectiva durante la resolución de problemas (es decir, reportaban niveles inferiores en flexibilidad cognitiva). En segundo



CONGRESO CIDUI 2025: Docentes de hoy para la universidad de mañana

lugar, nuestros resultados mostraron que los estudiantes que aplazan más sus actividades académicas presentan, también, niveles más elevados de divagación mental, mostrando más pensamientos no controlados y mayor dificultad para regular esos pensamientos desenfocados. En consecuencia, los estudiantes que presentan estos déficits a nivel atencional son los que llevarían su atención hacia actividades o tentaciones alternativas cuando han de realizar tareas académicas, llevándolos a retrasar su inicio y a prolongar su realización.

Por lo que respecta a las diferencias entre géneros, los resultados de estudios previos no son concluyentes respecto a si hombres o mujeres tienen mayor tendencia a postergar sus tareas académicas (Mandap, 2016; Özer, 2011; Rodarte-Luna y Sherry, 2008). En nuestro estudio no hemos encontrado diferencias entre géneros ni en la procrastinación académica ni en las asociaciones entre esta y las medidas atencionales, por lo que coinciden con los resultados de Özer (2011), quien sugirió que no había diferencias entre hombres y mujeres en esta conducta.

En futuras investigaciones, sería útil incorporar otros indicadores de procrastinación como el tiempo en que el estudiante comienza a preparar el examen o la fecha y hora exacta de entrega de tareas académicas en plataformas virtuales. Estos datos permitirían relacionar de forma más precisa el control atencional y la divagación mental con conductas procrastinadoras concretas. Además, nuestro grupo de investigación tiene previsto replicar el estudio en una muestra de estudiantes de segundo curso de psicología en una asignatura con un componente matemático relevante, lo que nos permitirá examinar si la relación entre los factores atencionales y la procrastinación se mantiene en otros contextos académicos. También resultaría de interés analizar si el control atencional o la divagación mental actúan como variables moderadoras o mediadoras del grado de procrastinación. Por ejemplo, podría analizarse si el impacto del control atencional sobre la procrastinación varía según los niveles de divagación mental o si alguna de estas variables intermedia la relación entre la procrastinación y el rendimiento académico. Comprender estos posibles mecanismos permitiría diseñar intervenciones más precisas que no solo reduzcan la procrastinación, sino que también potencien los recursos cognitivos necesarios para afrontarla.

Conclusiones

En conclusión, este estudio aporta evidencias de la relación entre la conducta de procrastinación académica y los factores atencionales del control atencional y la divagación mental. En concreto, los estudiantes con menor control atencional y niveles elevados de divagación mental mostraron una mayor tendencia a posponer la realización de sus tareas académicas. Además, el género no parece ser un factor que influya en los niveles de procrastinación. Dada la probable relación negativa entre la conducta de procrastinar y el rendimiento académico, nuestros resultados sugieren que el diseño de programas de prevención y reducción de esta conducta podría incluir el entrenamiento en el control atencional y/o intervenciones para reducir la divagación mental, como el *mindfulness*.



CONGRESO CIDUI 2025: Docentes de hoy para la universidad de mañana

Entidades financiadoras

Investigación financiada por la Convocatoria “Ajuts a la Recerca en Docència Universitària de l’Institut de Desenvolupament Professional de la Universitat de Barcelona” (REDICE24-3500) y por el Grupo de Innovación Docente Consolidado PSICOINVEST (GINDOC-UB/099) de la Universitat de Barcelona.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Brando-Garrido, C., Montes-Hidalgo, J., Limonero, J. T., Gómez-Romero, M. J., & Tomás-Sábado, J. (2020). Procrastinación académica en estudiantes de enfermería. Adaptación española de la Academic Procrastination Scale-Short Form (APS-SF). *Enfermería Clínica*, 30(6), 371-376. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.02.018>
- Derryberry, D., & Reed, M. A. (2002). Anxiety-related attentional biases and their regulation by attentional control. *Journal of abnormal psychology*, 111(2), 225–236. <https://doi.org/10.1037//0021-843x.111.2.225>
- Ferrari, J.R., & Pychyl, T.A. (2012). “If I wait, my partner will do it:” The role of conscientiousness as a mediator in the relation of academic procrastination and perceived social loafing. *North American Journal of Psychology*, 14(1), 13-24.
- Ferrari, J. R., Johnson J., & McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Plenum Press. New York.
- Harrington, N. (2005). It's too difficult! Frustration intolerance beliefs and procrastination. *Personality and Individual Differences*, 39(5), 873–883. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.12.018>
- Mandap, C. M. (2016). Examining the differences in procrastination tendencies among university students. *International Journal of Education and Research*, 4(4), 431–436.
- Marcusson-Clavertz, D., Persson, S. D., Cardeña, E., Terhune, D. B., Gort, C., & Kuehner, C. (2022). The contribution of latent factors of executive functioning to mind wandering: an experience sampling study. *Cognitive research: principles and implications*, 7(1), 34. <https://doi.org/10.1186/s41235-022-00383-9jh>
- Morillas-Romero, A., De la Torre-Luque, A., Mowlem, F. D. & Asherson, P. (2023), Spanish and cross-cultural validation of the Mind Excessively Wandering Scale. *Frontiers in Psychology*, 14, 1181294. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1181294>
- Özer, B. U. (2011). A cross sectional study on procrastination: Who procrastinate more? *International Conference on Education Research and Innovation*, 18,34–37.



CONGRESO CIDUI 2025: Docentes de hoy para la universidad de mañana

- Rodarte-Luna, B., & Sherry, A. (2008). Sex differences in the relation between statistics anxiety and cognitive/learning strategies. *Contemporary Educational Psychology*, 33(2), 327–344. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2007.03.002>.
- Schouwenburg, H. C., Lay, C. H., Pychyl, T. A., & Ferrari, J. R. (2004). *Counseling the procrastinator in academic settings*. Washington, DC: American Psychological Association. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00148-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00148-9)
- Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2006). The restless mind. *Psychological Bulletin*, 132, 946–958. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.6.946>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133, 65–94. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P., & Ferrari, J. (2013). Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*, 27(1), 51–58. <https://doi.org/10.1002/per.1851>