



CARTA AL DIRECTOR

Procrastinación académica en estudiantes de Medicina: ¿un desafío en su formación?



Academic procrastination in medical students: A challenge in their training?

Sr. Director:

El estudiar medicina requiere autoconciencia en actividades cognitivas, prácticas y actitudinales para ofrecer una atención profesional. Un estudiante de Medicina debería ser organizado en el estudio y en la realización de las tareas para asegurar el éxito académico y evitar la reprobación. En la actualidad, la falta de habilidades blandas y la postergación de tareas importantes por actividades placenteras aumenta el estrés y reduce la motivación. Si esta se convierte en hábito, puede tener efectos negativos¹.

En el ámbito académico, la procrastinación es la causa del poco interés en la planificación y un defecto dentro del proceso que impide el uso idóneo de su tiempo, siendo la impulsividad y los pensamientos intrusivos factores asociados que incitan al estudiante a optar por realizar actividades alternativas en lugar de los trabajos asignados.

Existen 3 tipos de procrastinadores: primero, por activación, aquellos que postergan una actividad hasta que ya no haya más remedio que realizarla a última hora; segundo, por evasión, quienes evitan iniciar una tarea por miedo al fracaso; y, finalmente, por indecisión, aquellos que no establecen un momento específico para comenzar.

En tal sentido, es válido seguir las siguientes recomendaciones: trabajar en la autorregulación, que permita gestionar los procesos psicológicos necesarios para alcanzar las metas; desarrollar técnicas para mitigar la procrastinación, como el efecto Zeigarnik, Pomodoro, Kaizen, Ivy Lee, entre otras^{2,3}; elaborar un proyecto de vida donde se establezcan metas, así como la priorización de actividades según la importancia; y, por último, reforzar el autocontrol para mejorar la disciplina y la confianza para enfrentar nuevos desafíos^{4,5}.

En resumen, la procrastinación es el acto de posponer tareas importantes para realizar otras menos relevantes, y se presenta principalmente en el ámbito académico. La falta de planificación, de autorregulación y los pensamientos intrusivos son factores que contribuyen a este comportamiento.

Financiación

Los autores declaran que no existen fuentes de financiación públicas ni privadas.

Conflicto de intereses

Los autores declaran que no tienen ningún conflicto de intereses.

Bibliografía

1. Zárate N, Flores P, Achoy L, Ramos M. Procrastinación académica en estudiantes de medicina. Sinerg Educ. 2020;5(2). <https://doi.org/10.37954/se.v5i2.135>.
2. Martínez XP. Efecto Zeigarnik y funciones ejecutivas en educación superior para las ciencias clínicas. Rev Sci. 2020;5(16):372–83. <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2020.5.16.20.372-383>.
3. Infante VA, Dapelo BMP, Cobo R, López Y, Escobar B, Beyle C. Aplicativos usados e recomendações dadas por professores universitários para a autorregulação da aprendizagem no contexto da pandemia de COVID-19. Texto Livre. 2021;14(3):e33027. <https://doi.org/10.35699/1983-3652.2021.33027>.
4. Garzon A, Gil J. Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior. Univ Psychol. 2017;16(3):124–36. <https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy16-3.gtpe>.
5. Medina A. Desafíos y oportunidades de la educación basada en competencias en el campo de la salud. Aten Prim Pract. 2023;5(3):100176. <https://doi.org/10.1016/j.appr.2023.100176>.

Mónica Regalado Chamorro^{a,*}, Barbara Ponce Ponce^b, Aldo Medina Gamero^c y Giuliana Abucci Infantes^d

^a Facultad de Humanidades, Universidad San Ignacio de Loyola, Lima, Perú

^b Facultad de Ciencias de la Comunicación, Turismo y Psicología, Universidad de San Martín de Porres, Lima, Perú

^c Facultad de Humanidades, Universidad Tecnológica del Perú, Lima, Perú

^d Facultad de Letras, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima, Perú

*Autor para correspondencia.

Correo electrónico: regaladomonica26@gmail.com (M. Regalado Chamorro).