

Procrastinació acadèmica i context educatiu

written by Isabel Bixquert | 21 de March de 2024



Com la podem previndre?

El concepte “procrastinació acadèmica” fa referència al fet de *“endarrerir habitualment el treball amb tasques acadèmiques en la mesura que els retards es tornen perjudicials per a la realització de les mateixes, [el benestar i la salut](#)”*.

Pot ser habitual trobar-se amb estudiants que perceben l'execució de tasques acadèmiques com una muntanya i que endarrerisquen l'execució de les mateixes o de l'estudi amb les conseqüències negatives que té per a ells i elles. La bona notícia és que des dels centres educatius podem actuar per disminuir-ne la procrastinació acadèmica. Les mesures preventives i resolutives han de posar èmfasi en els factors situacionals, socials, culturals, organitzacionals i contextuals comuns [als entorns acadèmics, ja que influïxen directament en la procrastinació](#).

En este sentit, les investigacions apunten que les condicions d'estudi han d'estar ben definides i estructurades per a afavorir el desenvolupament de l'aprenentatge i l'[autoregulació](#) en el procés del mateix.

És important que l'alumnat perceba que és capaç de gestionar esta tasca (autoeficàcia), que augmente la seua responsabilitat en executar-la i que es programe un seguiment de les activitats acadèmiques:

– **Organització i estructura de la matèria a estudiar:** presentar i clarificar continguts, objectius a assolir en relació amb els resultats esperats, materials i recursos disponibles, horaris, distribució i seqüenciació de les tasques...

– **Relacionar l'execució de les tasques amb el procés d'aprenentatge:** ajudar-los a planificar, a prioritzar tasques i estratègies d'[aprenentatge metacognitiu](#). Quan l'alumnat comprén la lògica d'allò que aprendrà, augmenta el seu sentiment de competència en allò que farà.

– **La motivació** juga un paper clau, ja que influïx directament en la procrastinació. No tindre les habilitats d'estudi adequades promou la desmotivació i, en conseqüència, el rebuig cap a les tasques acadèmiques. En este sentit, és beneficiós establir submetes amb el propòsit de [bastir l'aprenentatge](#) i ajudar l'alumnat a millorar-ne l'autoeficàcia, el rendiment i la reflexivitat. Les activitats que requerixen anar assolint objectius específics propicien una major percepció d'autoeficàcia en l'alumnat i generen sentiment de relació amb la resta del grup. A poc a poc es continuaran augmentant els reptes cognitius, el nivell i la dificultat cap al resultat esperat.

– **El treball entre iguals** pot reduir la procrastinació acadèmica quan, a més de seguir els aspectes anteriors, es fomenta el suport social, la [reflexió grupal](#), l'autoestima i la salut. Així mateix, perquè el treball en grup siga eficaç, cal que hi haja [interdependència](#) entre les respectives persones; tindre consciència que l'esforç de

cada persona proporciona bons resultats a nivell col·lectiu, individual i viceversa, augmenta la implicació i la responsabilitat per a començar, comprendre i acabar els treballs. Les experiències d'aprenentatge exitoses i freqüents incrementen l'autoeficàcia.

Algunes modes en educació segueixen fomentant l'ocurrència que, deixant l'alumnat aprendre de manera lliure i en funció de les seues preferències, augmenta l'autonomia i la construcció del coneixement. Les evidències científiques, per contra, ens mostren que [l'aprenentatge no depèn d'estils](#) ni de ["innovacions"](#).

[Imatge: [Freepik](#)]