



UNIVERSIDAD MICHOACANA DE SAN NICOLÁS DE HIDALGO

Facultad de Psicología

---

**PROCRASTINACIÓN PATOLÓGICA, SENSIBILIDAD EN EL PROCESAMIENTO  
SENSORIAL Y GAUDIBILIDAD: UNA POSIBLE RELACIÓN**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRO EN PSICOLOGÍA

PRESENTA

Angel Alejandro Malvaez Pardo

Director: Dr. Ferran Padrós Blázquez

Co-Asesora: Dra. Karina Salud Montoya Pérez

Miembro del comité: Adriana Patricia González Zepeda

Noviembre, 2023. Morelia, Michoacán.

## Resumen

El presente estudio busca una relación entre la *procrastinación patológica*, la *sensibilidad en el procesamiento sensorial (SPS)*, la *gaudibilidad* y las categorías correspondientes a esta última: *interés*, *disfrute de soledad*, *humor*, *creencias irracionales*, *concentración* e *imaginación*. Existen elementos presentes en la procrastinación patológica y SPS para suponer que se relacionan de manera positiva: tendencia a tener problemas con *regulación emocional* (Wypych y Dragan, 2018; Brindle et. al., 2015), susceptibilidad al castigo (Solomon y Rothblum, 1984; Michałowski et. al., 2017), y *reactividad emocional* (Rothblum y cols., 1986; Wyller et. al., 2017). Por otra parte, la gaudibilidad y su conjunto de moduladores se asocia de manera positiva con variables como *calidad de vida* (Teruel y Robles-Bello, 2017) y *bienestar subjetivo* (Padrós et. al., 2002), mismas que se asocian de forma negativa con la procrastinación (Chu y Choi, 2005; Duru y Balkis, 2017).

El estudio comparó los puntajes totales de todas las variables, descubriendo que hay una relación positiva entre la procrastinación patológica y SPS ( $r = .383$ ), esta relación es suficientemente significativa ( $\alpha = .000$ ); a la par que presenta una relación negativa con la gaudibilidad ( $r = .226$ ), suficientemente significativa ( $\alpha = .000$ ). Aquellas categorías correspondientes a la gaudibilidad que obtuvieron una relación suficientemente significativa con la procrastinación patológica fueron el interés ( $r = -.245$ ), disfrute de soledad ( $r = -.128$ ) y la concentración ( $r = -.342$ ). No obstante, las variables humor ( $r = -.057$ ), creencias irracionales ( $r = -.108$ ) e imaginación ( $r =$

$.097$ ) presentaron niveles de significancia que excedieron el valor  $.05$  por lo que ninguna de las tres tiene una asociación suficientemente significativa con la procrastinación patológica, sin embargo, la imaginación fue la única categoría de la gaudibilidad, que por el contrario de las demás, se relaciona de manera positiva con la variable central.

Los datos sociodemográficos indicaron que la media de edad fue 26 años, con una predominancia de mujeres por el 65.5%, similar a la media del nivel académico que mostró una prevalencia de personas con estudios universitarios o en proceso de terminar (61.7%), y el estado civil tuvo una predominancia de 77% de soltería.

Las medidas de dispersión fueron (ME = 21.99 y DE = 6.26), en el caso de la escala IPS, en el caso del EPAS (ME = 72.84 y DE = 20.33) y con el test EGAM (ME = 67.41 y DE = 13.91).

Key words: *procrastinación*, *gaudibilidad*, *sistema de inhibición del comportamiento*, *sistema*

## **Abstract**

This study seeks to find a relationship between pathological procrastination, sensitivity in sensory processing (SPS), gaudibility and the categories correspond to the latter: interest, enjoyment of loneliness, humor, irrational beliefs, concentration and imagination. There are elements present in pathological procrastination and SPS to assume they have a positive relation, tendency to have problems with emotional regulation (Wypych y Dragan, 2018; Brindle et. al., 2015), susceptibility to punishment (Solomon y Rothblum, 1984; Michałowski et. al., 2017) and emotional reactivity. On the other hand, gaudibility and its set modulators is associated positively with variables such as quality of life (Teruel y Robles-Bello, 2017), subjective well-being (Padrós et. al., 2002), which are negatively associated with procrastination (Chu y Choi, 2005; Duru y Balkis, 2017).

The study compared the total scores of all variables, uncovering that there is a positive relationship between pathological procrastination and SPS ( $r = .383$ ), this relationship is significant enough ( $\alpha = .000$ ); as it has a negative relationship with gaudibility ( $r = .226$ ), significant enough ( $\alpha = .000$ ). Those corresponding categories of gaudibility that obtained a sufficiently significant relationship pathological procrastination were interest ( $r = -.245$ ), enjoyment of loneliness ( $r = -.128$ ), and concentration ( $r = -.342$ ). However the variables; humor ( $r = -.057$ ), irrational beliefs ( $r = -.108$ ), and imagination ( $r = .097$ ) had levels of significance that exceeded the value .05 so none of the three have a sufficiently significant association with pathological procrastination, however, imagination was only the category of the gaudibility, which, on the contrary, is positively related to the variable central.

Sociodemographic data indicated that the average age was 26, with women being the predominant by 65%, similar to the average academic level that showed prevalence of people with or in the process of completing university studies (61.7%), and marital status had a predominance of 77% being single.

The dispersion measures were (ME = 21.99 and DE = 6.26), in the case of the IPS scale, in the EPAS (ME = 72.84 and DE = 20.33), and with the EGAM test (ME = 6741 and DE = 1391).

Índice .....	1
<b>Introducción .....</b>	<b>1</b>
<b>Capítulo 1. Procrastinación .....</b>	<b>4</b>
1.1 Conceptualización de la Procrastinación .....	4
1.2 Sociodemografía de la Procrastinación .....	6
1.3 Procrastinación Patológica Vs. Procrastinación Funcional (Retraso Estratégico) .....	10
1.4 Causas y Modelos Explicativos de la Procrastinación Patológica.....	13
1.5 Procrastinación Patológica: Relación con Otras Variables .....	28
<b>Capítulo 2. Sensibilidad en el Procesamiento Sensorial .....</b>	<b>32</b>
2.1 Conceptualización de la Sensibilidad en el Procesamiento Sensorial .....	32
2.2 Sensibilidad en el Procesamiento Sensorial: Relación con Otras Variables .....	38
<b>Capítulo 3. Gaudibilidad .....</b>	<b>40</b>
3.1 Antecedentes de la Gaudibilidad .....	40
3.2 Conceptualización de la Gaudibilidad y sus Moduladores .....	46
<b>Capítulo 4. Relación Entre Procrastinación Patológica, Sensibilidad en el Procesamiento Sensorial y Gaudibilidad.....</b>	<b>47</b>
4.1 Relación entre la Sensibilidad en el Procesamiento Sensorial y la Procrastinación Patológica .....	47
4.2. Relación entre los Moduladores de la Gaudibilidad y la Procrastinación Patológica .....	51
<b>Capítulo 5. Planteamiento del Problema .....</b>	<b>55</b>
Pregunta de investigación.....	59
Objetivo general .....	59
Objetivos específicos .....	59
Hipótesis .....	59
<b>Método .....</b>	<b>60</b>
Diseño .....	60
Participantes .....	60
Instrumentos .....	62
Aspectos éticos .....	63
Procedimiento .....	63
Análisis de datos.....	65
<b>Capítulo 6. Resultados .....</b>	<b>66</b>
Características sociodemográficas de la muestra de estudio.....	66

<b>Relación entra las variables Procrastinación Patológica, Sensibilidad en el Procesamiento Sensorial, Gaudibilidad y sus Moduladores .....</b>	<b>66</b>
<b>Tabla 1.....</b>	<b>67</b>
<b>Regresión múltiple entra las variables Procrastinación Patológica, Sensibilidad en el Procesamiento Sensorial, Gaudibilidad y sus Moduladores .....</b>	<b>68</b>
<b>Tabla 2.....</b>	<b>68</b>
<b>Discusión .....</b>	<b>68</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>71</b>
<b>Anexo 1 Irrational Procrastination Scale (IPS). (Padrós-Blázquez &amp; Guzmán, 2021).....</b>	<b>71</b>
<b>Anexo 2 Escala de Gaudibilidad para Adultos de Morelia (EGAM-24). (Padrós- Blázquez et al., 2021). .....</b>	<b>72</b>
<b>Anexo 3 Escala para Personas Altamente Sensibles (EPAS). (Montoya-Pérez et al., 2019) .....</b>	<b>74</b>
<b>Anexo 4 Instrucciones iniciales. Google Forms® .....</b>	<b>76</b>
<b>Anexo 5. Infografía de porcrastinación.....</b>	<b>79</b>
<b>Anexo 6. Infografía de relación en moduladores de la procrastinación y la gaudibilidad .....</b>	<b>80</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>81</b>

## Introducción

Estamos comprometidos a responder a horarios y cumplir con actividades determinadas que varían dependiendo de múltiples factores. Sin embargo, es común observar en diversos ámbitos, como en el académico o en el laboral, por ejemplo, que algunas personas tienden a fallar en sus deberes. Entonces, ante este fenómeno surge la duda ¿Por qué algunas personas fallan frecuentemente en sus actividades cotidianas, a pesar de tener las facultades y el interés para cumplirlas adecuadamente?

Se puede suponer que se trata de personas que no quieren, en principio, realizar determinada actividad o que talvez no quieren alinearse al estilo de vida que dicta su contexto, en dado caso el problema podría derivar de eventos históricos que siguen perpetuos, como la revolución industrial, ya que en este periodo los cambios sistemáticos que se efectuaron reconfiguraron el estilo de vida de muchas comunidades, se restablecieron las actividades del día a día y cuánto tiempo al día se debe disponer para realizarlas, llámese el proceso formativo institucional o llámese trabajo u oficio.

Tanto la nacionalización de la formación educativa, como la revolución industrial impusieron un estilo de vida, medianamente homogéneo. Durante este contexto la postergación era un fenómeno social conocido y considerado como un comportamiento justificable en la cotidianidad social, además de verse de formas distintas a las concepciones moralistas, y sin los tintes religiosos (Laureano & Ampudia, 2019), pero ¿Puede reducirse a un comportamiento errático combinado con algunos factores externos?

El fenómeno de la *procrastinación* ha existido desde hace mucho tiempo, se pueden encontrar adagios y escritos de culturas antiguas como la egipcia y la romana, que muestran que la postergación inadecuada de actividades ya se encontraba presente. Por ejemplo, en la décimo-octava dinastía egipcia, en el régimen del faraón Thutmosis III, se tienen registros de expresiones como “*Amigo, deja de postergar el trabajo y permítenos regresar a nuestra casa temprano*”. Otro ejemplo es el adagio del poeta Hesíodico en el 800 a.C. “*No abandonar la labor de hoy para mañana ni para pasado mañana, porque el trabajador lento no llena el granero, ni aquel que posterga su trabajo*” (Steel, 2007, p. 66-67).

Cabe mencionar que para los egipcios había dos conceptos distintos para referirse a lo que hoy en día es llamado procrastinación: uno, en función del ahorro y el correcto aprovechamiento de energía y otro, relacionado con la holgazanería. Aun cuando esta segunda acepción es superficial, expone que, desde entonces se distinguían comportamientos de retraso efectivo y comportamientos de retraso perjudicial, similar a la visión de autores que plantean una acepción patológica y otra del tipo estratégico y de la que se hablará más adelante (Chun & Choi, 2005).

La gestión efectiva de tiempo es una cualidad y un valor, presente en diversos contextos culturales a lo largo de la historia, sin embargo, existe un sector de la humanidad que presenta dificultades para realizar dicha gestión adecuadamente. El comportamiento de estas personas repercute tanto en el bienestar psicológico como subjetivo y es catalogado como procrastinación (Sáez, 2014).

La procrastinación es un fenómeno con aspectos subyacentes. El tema existe y se remontan a épocas tan antiguas como la historia de la humanidad, y se puede observar cómo el fenómeno ha sido nombrado de muchas maneras: falta de disciplina, pereza o mediocridad, por dar unos ejemplos, pero la manera objetiva con la que se le conoce hoy en día es procrastinación.

Hay que empezar por señalar que el lenguaje popular no está actualizado con el tema de la procrastinación, lo que ocasiona que la sociedad tenga una imagen limitada y poco clara del asunto. Etimológicamente hablando, la palabra procrastinación deriva del latín, y quiere decir “*pro*”, que significa “hacia adelante” y “*crastinus*”, que significa “perteneciente al mañana” (Burka & Yuen, 2007). No obstante, el concepto puede referirse a la postergación de cualquier actividad, independientemente de su índole, siempre y cuando represente para la persona un problema que afecte cualquier otro dominio de la vida (Solomon & Rothblum, 1984).

El presente trabajo se compone de cuatro capítulos teóricos y un apartado metodológico. Los primeros tres capítulos explican los 3 ejes conceptuales, que son *procrastinación patológica*, *sensibilidad en el procesamiento sensorial* y *gaudibilidad*, mientras que el cuarto capítulo señala las conexiones teóricas encontradas entre dichas variables. Además de los capítulos teóricos, hay una sección metodológica donde aparecen el

planteamiento del problema, el diseño metodológico aplicado en este estudio (tipo de estudio, participantes, procedimiento, etc.), después los resultados obtenidos de la aplicación de las escalas, una sección de resultados, otra de conclusiones y una última de discusión donde se señalan las limitantes que se presentaron y recomendaciones para futuras investigaciones.

En el primer capítulo se hace una exposición del fenómeno de la procrastinación, el surgimiento y desarrollo que ha tenido este concepto teórico, sus características, los tipos, diferencias que hay entre las personas que procrastinan y las que no lo hacen, así como las diferencias según el nivel o grado en el que presentan este comportamiento y la relación que tiene con otras variables psicológicas.

En el segundo y el tercer capítulo se describen a detalle las variables gaudibilidad y sensibilidad en el procesamiento sensorial (SPS) respectivamente, de estos dos puntos se desglosarán elementos como su descripción, antecedentes y también otras variables que se relacionan con estos constructos.

En el cuarto capítulo se exponen los fundamentos teóricos y estudios empíricos previos que justifican el estudio de la relación entre las variables sensibilidad en el procesamiento sensorial y gaudibilidad con la procrastinación separado en dos subcapítulos, lo cual constituye el objetivo del presente estudio, así como la serie de decisiones metodológicas que se tomaron para el diseño con el que se abordan los objetivos. Esta investigación tiene como propósito, estudiar la posible relación de los constructos mediante el uso de los siguientes instrumentos: “Irrational Procrastination Scale” (IPS), “Escala de Gaudibilidad para Adultos Morelia” (EGAM-24) y la “Escala para Personas Altamente Sensibles” (EPAS).

En el quinto capítulo se expone el planteamiento del problema, la pertinencia de analizar estas variables en conjunto, que aportaciones ofrece esta tesis a la psicología y en materia de salud. Finalmente, en el sexto capítulos, el de resultados, se describen las puntuaciones obtenidas en el cuestionario de procrastinación y las diferencias en función de características demográficas como la edad, sexo y nivel académico. Igualmente, se comparan los resultados de las diferentes escalas utilizadas y, finalmente, se incluye un apartado en donde se comparan las puntuaciones de la variable principal con las 6 subcategorías correspondientes a la gaudibilidad: *interés, disfrute en soledad, humor, creencias irracionales, concentración e imaginación.*

## Capítulo 1. Procrastinación

### *1.1 Conceptualización de la Procrastinación*

Para entender la procrastinación, es necesario indicar que el concepto ha pasado por cambios de acepciones, algunas derivadas de perspectivas diferentes entre sí, otras sin demasiadas variaciones, por lo que se profundizará más en los elementos teóricos de mayor relevancia al tema y otras acepciones solo serán mencionadas (e.g. Chun & Choi, 2005; Duru & Balkis, 2017; Rebetez et al., 2015; Steel, 2012).

Como se mencionó anteriormente, el tema fue objeto de atención en culturas como la romana, la egipcia e incluso la mesopotámica. 3000 años antes de Cristo existía un término para referirse a este tipo de comportamiento, considerado una costumbre perniciosa hacia las actividades necesarias de la subsistencia humana. Mientras filósofos griegos como Cicerón condenaban este comportamiento como el rasgo más despreciable de un ciudadano. A la par, algunos teólogos griegos como Anthony Walker (apoyados en los mismos argumentos filosóficos y añadiendo teológicos), consideraba que era un comportamiento inmoral y repudiable (Laureano & Ampudia, 2019).

Actualmente, en nuestra sociedad mercantil, el tema ha vuelto a adquirir un matiz negativo para el desarrollo social (Steel, 2007), pero también han existido interpretaciones con un carácter positivo. En el siglo XVIII se entendía como un comportamiento voluntario, pero falta de consciencia, llegando a ser percibido más como errores que como pecado o vicio (Laureano & Ampudia, 2019).

La presencia del fenómeno es innegable, pero la pregunta sigue siendo ¿Cuál es el trasfondo psicológico de este comportamiento? Desde los primeros trabajos de carácter científico sobre el tema se establece una importante distinción: la procrastinación es un fenómeno multifactorial, ya que su caracterización va más allá del comportamiento, implicando cuestiones afectivas y cognitivas (Solomon & Rothblum, 1984).

Hay que señalar del comportamiento de postergación lo obvio: el bajo desempeño y la alta procrastinación tienen una relación negativa, es decir, aquellos individuos que manifiestan altos puntajes en escalas de procrastinación, tienden a obtener un bajo desempeño en sus actividades, principalmente de carácter académico (Schouwenburg, 1992). Ferrari y McCown

(1994) mencionan que, pese a que cualquier persona puede postergar, aquellas personas que tienen un alto nivel de procrastinación poseen diferencias marcadas en aspectos cognitivos, afectivos y volitivos.

La postergación tiene que ver con la percepción del tiempo del individuo (Rothblum et al., 1986). Cuando un procrastinador piensa en el tiempo del que dispone, tiende a asimilarlo como un obstáculo o un enemigo con el cual lidiar, lo cual hace más difícil programarse y ejecutar las estrategias necesarias para cumplir adecuadamente con la tarea (Rothblum et al., 1986). Esto sucede porque estas personas evalúan de manera errónea los retos e implicaciones de cada deber, llevándolos a tomar decisiones que, en ocasiones, terminarán en el incumplimiento y/o bajo rendimiento en el trabajo y labores académicas (Macías & Nevárez, 2019).

Según Burka y Yuen (2007), tener tendencias de procrastinación no es equivalente a tener un mal desempeño de trabajo, en otras ocasiones el individuo usa ese tiempo en el que no está haciendo la actividad para enfocarse en analizar los aspectos que considera más importantes y reflexionar respecto a la importancia de dicha labor, inclusive llegan a considerar que es vital ese tiempo de reflexión antes de empezar a trabajar. En otras palabras, sigue habiendo conciencia del deber e inclusive preocupación por las consecuencias, aunque al final estas acciones puedan propiciar la preservación del comportamiento dilatorio.

En los años ochenta la procrastinación fue definida como un patrón de comportamiento dilatorio, acompañado regularmente con experiencias de ansiedad y malestar emocional (Solomon & Rothblum, 1984). Los estudios actuales se apegan a la definición de Steel (Gröpel & Steel, 2008; Rebetz et al., 2016), quien la describe como una falla en la autorregulación, es decir, una dificultad general para regular de manera mesurada afectos, pensamiento y su actuar, lo que termina en un resultado indeseado de desempeño pobre y un bienestar igualmente pobre (Steel, 2007). Incluso estudios más recientes (e.g. Rebetz et. al., 2017; Steel & Klingsieck, 2016), afirman que la falla en la autorregulación es el núcleo del concepto, cuando menos, en el caso de la procrastinación académica.

Existe una acepción que alude al contexto académico específicamente, diversos autores se han enfocado en este rubro de la vida, sin embargo, el concepto no se aleja demasiado de la acepción de procrastinación (en general). La *procrastinación académica* refiere a un patrón de

comportamiento de postergación, realizado habitualmente en labores relacionadas con procesos de aprendizaje y estudio, con consecuencias negativas para la persona (Steel, 2007).

Steel y Klingsieck (2015) mencionan un impacto sobre el logro académico y la autoestima de los estudiantes, pero como ya se mencionó, el fenómeno es transferible. La búsqueda de actividades placenteras y la evasión de actividades aversivas es parte del déficit de regulación, obstaculizando los intentos de la persona por lograr metas, como obtener, por ejemplo, un crédito bancario, comprar una casa, seguir una dieta o un tratamiento médico o bien hasta realizar tareas domésticas.

Además, Desde el siglo pasado algunos autores han postulado que la funcionalidad del procrastinador varía dependiendo de la forma en que se manifieste este comportamiento, y de la presencia de otras variables, como el nivel de ansiedad que pueden experimentar las personas en la medida en que se acerca la fecha límite, la motivación, la percepción de las capacidades y limitantes propias y la flexibilidad para ajustar los planes o aceptar ayuda (Rothblum et al., 1986). Además, existen otras variables de carácter sociodemográfico que se han estudiado por su influencia en la expresión de la procrastinación, tal como el sexo, edad, inclusive el estado civil.

## ***1.2 Sociodemografía de la Procrastinación***

Como punto de partida, hay que mencionar en qué tipo de actividades se puede observar más comúnmente la tendencia a la postergación, no sólo en el caso de las personas procrastinadoras, sino en la población general. A pesar de que el indicador central del fenómeno sea el propio comportamiento del individuo, no se pueden ignorar los aspectos que también están alrededor, el daño que estos patrones de comportamiento le generan a la propia persona, al mismo tiempo que el deseo de no incurrir en estas conductas. Asimismo, es importante observar la relación entre la procrastinación y la edad, el sexo y la cultura en que se desenvuelve el individuo.

La procrastinación es un comportamiento que cualquier persona hace de manera habitual. En uno de los primeros estudios del tema realizado por Solomon y Rothblum (1984), en el cual evaluaron a 342 estudiantes universitarios encontraron que el 46% de la población

muestral procrastina al escribir trabajos de investigación que eran requerimiento para pasar el semestre, 27.6% procrastinan para estudiar en un examen y 30.1% en las lecturas semanales. Por otra parte, en las personas que consideraron la procrastinación un problema en su vida personal se observó un comportamiento más homogéneo, se registró que un 23.7% procrastinan al escribir un trabajo, 21.6% para estudiar en un examen y 23.7% en las lecturas semanales.

Otros estudios apuntan también al área escolar y observaron sus repercusiones en el desempeño académico y estrés estudiantil (Murphy, 2016). Esto genera otras problemáticas que puede terminar en obstrucciones en el desarrollo escolar del estudiante o deserción académica, inclusive se advierte en estos estudios de la alarmante presencia del fenómeno.

Para inicios del 2000 la incidencia en Estados Unidos de América oscilaba entre el 85% y el 90% de la población estudiantil (O'Brien, 2002). Años más tarde, se reportaron cifras no tan altas: Steel (2007), señaló que el 75% de la población estudiantil procrastina, pero si la pregunta es “¿Cuántos de ellos lo hacen de manera frecuente y/o les afecta en su vida cotidiana?”, la cifra alcanzada es del 50% (Steel, 2007).

Burka y Yuen (2007), también señalaron que un 50% de los estudiantes son procrastinadores, no obstante, esto no aminora la relevancia que el tema tiene en el estado anímico de las personas, un 95% de las personas que reportaron procrastinar frecuentemente, mostraron interés en, cuando menos, reducir su comportamiento dilatorio.

Los efectos de la procrastinación, e inclusive algunas características de la misma varían radicalmente sí se comparan a quienes procrastinan entre sí. Rothblum et al. (1986), identificaron una significativa diferencia entre estudiantes con un alto nivel de procrastinación de aquellos que expresaron un bajo nivel. Al parecer aquellos alumnos con un alto nivel de procrastinación experimentaron mayor estrés y manifestaciones físicas de éste, a la vez, su percepción fue distinta, ya que tendían a hacer atribuciones a circunstancias externas y temporales respecto a sus logros e ignorar los méritos propios con mayor frecuencia que aquellos con un bajo nivel de procrastinación (Rothblum et al., 1986).

La frecuencia e intensidad del fenómeno en las personas también es susceptible al tiempo, según Kalantzi-azizi y Ferrari (2016), se observó un porcentaje gradualmente menor

en los grupos de grados escolares más altos. El estudio sugiere, que la procrastinación disminuye con el paso de la edad, tal vez como consecuencia de la estructura natural y competitividad que se da en el ambiente escolar. Principalmente cuando se acercan actividades relacionadas estrechamente con el desempeño académico. Otros autores respaldan esto afirmando que la prevalencia de la procrastinación patológica es más común en gente joven, y que con la edad hay una mejora en el autocontrol, lo que hace que las personas se ajusten a dar respuestas más deseables y actuando con mayor prudencia (Steel & Ferrari, 2013; Wypych et al., 2018).

En lo que respecta a la prudencia y el autocontrol, hay estudios, cuyos hallazgos basados en resultados de un modelo de ecuación estructural, señalan que las mujeres obtienen mejores puntuaciones en pruebas de autocontrol y realizan un mayor esfuerzo cognitivo que los hombres, mientras que estos últimos, no solo obtienen puntajes más bajos de autocontrol, sino que además manifiestan mayor incidencia de deserción escolar. Esto sucede porque la correlación entre el control de los impulsos y la regulación emocional son mediadores de las diferencias en la agresión. Las diferencias sexuales de agresión abarcan la agresión física y verbal y se representa de formas más violentas en hombres (Higgins & Tewksbury, 2006). Esto es consistente con la *Teoría de la selección sexual* y la *Teoría de los roles sociales* (Archer, 2004).

Existe una mayor tendencia a la impulsividad en el caso de los hombres que en el de las mujeres (Strüber et al., 2008), y dicha impulsividad se relaciona fuertemente con el comportamiento de postergación (Whiteside & Lynam, 2001).

Los primeros estudios del tema pudieron distinguir otros aspectos que difieren entre hombres y mujeres. Rothblum et al. (1986), reportaron resultados que señalan que la procrastinación es más perjudicial para mujeres que hombres en el plano afectivo. En pruebas de evaluación afectiva, las mujeres reportaron niveles más altos de ansiedad y síntomas psicósomáticos que en el caso de los hombres. Estudios más recientes coinciden con este planteamiento, (Steel & Ferrari, 2012).

Estas diferencias muestran que la expresión afectiva de la procrastinación tiene matices diversos entre hombres y mujeres. Además, en lo que respecta a la tasa de incidencia, Steel y Ferrari (2013) reportaron que los hombres procrastinan con mayor frecuencia que las mujeres.

Cabe mencionar que otros estudios no han encontrado diferencias significativas en cuestión de sexo (Harriott & Ferrari, 1996), pero autores destacados como Steel (2007), señalan que en sus datos se observa una tendencia mayor a la procrastinación en los hombres, aunque con un nivel de significancia leve (Rothblum et al., 1986; Steel & Ferrari, 2013), además, el consenso indica que realmente existen diferencias marcadas en función del sexo (Kalantzi-azizi & Ferrari, 2016; Steel & Ferrari, 2013; Wypych et al., 2018).

Respecto al estado civil, aparentemente, los procrastinadores tienen más posibilidades de estar soltero, tienden a posponer con mayor frecuencia el matrimonio, y en el caso de parejas en matrimonio existe una tendencia a abstenerse o posponer tener hijos, irónicamente las conductas sexuales de riesgo y situaciones de embarazo no planeado son más frecuentes en estas personas (Steel & Ferrari, 2013).

Extrapolando el problema de la procrastinación al ámbito laboral se puede ejemplificar mejor la cualidad multidimensional del fenómeno. En un estudio realizado HYR Block en 2002 indica que la procrastinación de impuestos costo a la gente un valor de 400 dolares como consecuencia de errores por hacer los cálculos con urgencia, lo que resultó en 473 millones de sobrepagos (Steel, 2007). En Perú el problema ha adquirido relevancia como tema de agenda política ya que 80% de los peruanos admiten no ahorrar lo suficiente para sus necesidades y por lo menos el 20% de la población considera la procrastinación como un problema importante que produce falta de satisfacción en la vida, en general (Álvarez, 2010), su gobi5erno ya efectúa campañas, mientras que en E.U.A. y en Gran Bretaña se están explorando cambios de política pública (Steel & Ferrari, 2012). Por lo que es necesario realizar más investigaciones que aporten información del tema, extendiéndose del ámbito académico, como lo han hecho otros estudios (Murphy, 2016).

Por otra parte, algunos estudios señalan que la prevalencia del constructo se ve influenciada por aspectos culturales y demográficos, ya que en algunos países la incidencia parece ser mayor, como en el caso de Irlanda, el país de habla inglesa número uno en procrastinación. De igual modo, se indica que la sociedad moderna, por su accesibilidad a los recursos tecnológicos, es más propensa en la procrastinación patológica (Steel & Ferrari, 2013).

### ***1.3 Procrastinación Patológica Vs. Procrastinación Funcional (Retraso Estratégico)***

Normalmente, al hablar de procrastinación se alude a una relación inherente a problemas para regular el comportamiento propio, incluso el estado anímico, pero para establecer eso habría que señalar sistemáticamente todo comportamiento de postergación como patológico, cuando la frecuencia con la que se realiza el comportamiento no es implícitamente un indicador de morbilidad o de desajuste psicoafectivo.

A la par que existen acepciones del término con carácter nocivo o pernicioso, como la definición del diccionario de inglés de la Universidad de Oxford, que lo refiere como la acción de aplazar la realización de una actividad, sin poseer una buena razón para hacerlo. También existen algunas ideas opuestas a esto, por ejemplo, los romanos usaban cierto término para referirse a un comportamiento de postergación en el ámbito bélico, en el que las personas adoptan una actitud contemplativa frente a la presencia de un enemigo en un conflicto militar, era un espacio de tiempo para la reflexión. En el 400 d.C. el historiador ateniense Tócidido comparte esta idea de que la prórroga es una estrategia ventajosa en las guerras y como una característica crítica en un buen soldado.

Los problemas de autorregulación sólo se encuentran en un sector de personas que postergan actividades constantemente, ya que existen personas cuyo ritmo de vida, rutina y costumbres de trabajo funcionan así, y esto no representa un problema para ellos (Chun & Choi, 2005).

La explicación que señala una falla en la autorregulación implica otras preguntas: ¿De dónde viene o cómo se desarrolla esa insuficiencia de autorregulación? ¿Qué características tienen aquellas personas que logran cumplir satisfactoriamente sus deberes? ¿Cuándo hablamos de un procrastinador patológico y cuándo de una persona que es funcional aun con tendencias de postergación en sus actividades?

Pueden presentarse casos de personas con comportamiento dilatorio en los que no se observa perjuicio en la calidad de su vida deberes. Este sector de personas afirma que les es más adecuado delegar ciertos trabajos hasta los últimos días debido a que experimentan mayor motivación en esos momentos, corroboran que su desempeño es adecuado y no manifiestan

niveles altos de estrés ni los malestares psicológicos que la mayoría de los autores señalan que hay en los procrastinadores (Chun & Choi, 2005).

Así, surge la acepción de *procrastinación pasiva* y la *procrastinación activa* o retraso estratégico. Estas distinciones han llevado a una conceptualización que hace una escisión entre: los individuos que presentan comportamientos de dilación junto con otros elementos que reflejen problemáticas en su vida diaria y aquellos individuos que muestran ser funcionales y estar mejor adaptados en la sociedad (Klingsieck et al., 2013).

De esta forma, mientras que la procrastinación activa se asocia con la postergación funcional; la procrastinación pasiva se asocia con todos los aspectos que aluden al comportamiento patológico y la disfuncionalidad de ciertas personas ante las demandas de trabajo (Chun & Choi, 2005). No obstante, en el transcurso del tiempo han surgido más términos para referirse a la variable principal de esta investigación.

Algunos autores hablan de una *procrastinación crónica*, en dicha acepción no existe una diferencia relevante con la procrastinación alta ni con la procrastinación pasiva, las tres refieren a problemas de autoeficacia y un alto grado de malestar generado por el comportamiento dilatorio prolongado, lo cual puede conllevar a repercusiones en la calidad de vida, áreas de esta misma (e.g. interpersonal, académica, laboral, cuestión financiera, etc.) y en la salud física y psicológica (dominios afectivo, cognitivo y comportamental) (Chun & Choi, 2005).

Por otro lado, la procrastinación activa, difiere poco de conceptos como procrastinación baja. Corkin et al. (2011) plantean que debería considerarse que no solo existe una diferencia en función de niveles, como se categorizó en los primeros estudios sobre el tema; sino que además debía surgir otra acepción, ya que las definiciones convencionales son, axiomáticamente hablando, inadecuadas si el concepto desde el inicio y de manera general le da un tinte de enfermedad, ya que como se demostró con los estudios que abordaron la procrastinación activa, algunas de estas personas actúan así de manera consciente y les es funcional, en el sentido de poder cumplir con sus actividades y poseer la motivación necesaria para dar un buen rendimiento, es decir, no hay un tinte mórbido en este comportamiento.

En la acepción de procrastinadores pasivos y activos, estos últimos, tienen un comportamiento que es considerado estratégico, así que en este caso no hablamos de una falla de la autorregulación, sino un tipo muy específico de autorregulación. La persona prioriza aquello que considere de relevancia y termina la actividad normalmente cuando se acerca a la fecha límite. Así, estas personas se distinguen por su decisión deliberada de suspender la actividad al inicio, pero retomar esta misma cuando consideren más idóneo hacerlo, lo cual no les es perjudicial en su desempeño, ni termina en el cumplimiento de la labor, tienen un mejor control sobre su tiempo que los procrastinadores pasivos / con baja procrastinación / procrastinación crónica (Chun & Choi, 2005).

A su vez, los del tipo *pasivo* experimentan mayor presión, la cual los lleva a estresarse y tornar una percepción pesimista y desalentadora. Al hacer atribuciones mayormente externas sobre sus logros, llegan a considerarse incapaces de tener éxito o de gratificarse y reconocerse cuando algo les sale bien por fruto de su esfuerzo, este tipo de pensamientos y actitudes los hacen más propensos al fracaso y a experimentar sentimientos de culpa y depresión (Chun & Choi, 2005).

En el caso de los procrastinadores activos, estos se sienten más motivados y desafiados en los últimos momentos, esa motivación los protege de los sentimientos negativos que llega a vivir el segundo grupo. Contrario de los procrastinadores pasivos, los del tipo activo son persistentes y capaces de realizar sus tareas en último momento. Esto es porque la motivación que experimentan para trabajar bajo presión es descrita como una característica aprendida, estos individuos tienden a tener creencias metacognitivas positivas, por lo que la postergación, en estos casos, tiene que ver con una gestión de los eventos y adoptar una estrategia que resuelva los problemas en función de la urgencia (Chun & Choi, 2005).

Para reforzar este argumento, hubo un estudio longitudinal que evaluó la salud mental de personas que postergan y personas que no tienden a postergar, se descubrió que quienes realizan sus labores con mayor antelación usualmente terminan comprometiendo la calidad del trabajo. Mientras que procrastinadores activos presentaron una menor cantidad de estrés cuando la actividad se encontraba en un plazo de entrega largo y con la calidad adecuada. Cuando la actividad se encontraba en un corto plazo de tiempo, seguían contando con una ventaja sobre los no procrastinadores: que presentaban una mejor salud física (Tice &

Baumeister, 1997). Esta ventaja podría considerarse como otra evidencia de que no se debe señalar categóricamente todo comportamiento de postergación como procrastinación, al menos no bajo la acepción que la describe como un comportamiento desadaptativo y disfuncional.

No obstante, no se ha desarrollado un concepto de la procrastinación con el consenso de la comunidad científica. Habiendo explicado esto y para cuestiones prácticas: en los siguientes capítulos de usará la acepción propuesta por Chun y Choi (2005), por lo que aquellos estudios que generalizan al tema en una concepción mórbida serán referidos como procrastinación patológica o disfuncional. Mientras que en los casos en que se haga referencia a patrones que no sean concebidos como un comportamiento disfuncional, se les identificará como procrastinación activa o retraso estratégico.

#### ***1.4 Causas y Modelos Explicativos de la Procrastinación Patológica***

Los pensamientos, emociones, comportamientos e impulsos tienen un papel central en el fenómeno (Tice, Bratslavski & Baumeister 2001). Debido a su comportamiento impulsivo tienen dificultades para inhibir conductas dominantes que son gratificantes de manera inmediata, a la vez se manifiestan problemas de control de pensamiento y pensamientos intrusivos. Siendo así, y particularmente en el caso de los hombres, la capacidad para suprimir respuestas automáticas de manera deliberada es un predictor del rasgo de la personalidad (Rebetez et al., 2016)

Tal como se mencionó previamente, el rasgo de la procrastinación no se manifiesta de manera homóloga, este comportamiento se realiza de forma general en adultos, llegando a cifras del 20% y esto ocurre en las actividades cotidianas como pagar facturas y prevenir problemas de salud personal (Steel, 2007). Si hablamos estrictamente de las características particulares de estas personas pueden ser tan polarizada como la respuesta a la pregunta ¿Es benéfico o contraproducente postergar actividades?

Es necesario distinguir las diferencias existentes según dos tipos de procrastinación: la *alta procrastinación* y la *baja procrastinación*. La del tipo alta se asocia comúnmente con las características patológicas; mientras que, en el caso de la baja, no están presentes características de esta índole, inclusive, las expresiones de comportamiento de las personas

con baja procrastinación tienen más similitudes con el comportamiento de las personas que no procrastinan, por lo cual dista de su contraparte disfuncional, hasta el punto de tener más cualidades que problemas (Rothblum et al., 1986).

Una diferencia notoria entre las personas con baja y con alta procrastinación se encuentra en el locus de control interno y locus de control externo. Ambos grupos de personas tienden a hacer interpretaciones diferentes respecto a sus éxitos y fracasos. Por una parte, las atribuciones internas y externas que realizan las personas con baja procrastinación cuando tienen éxito, son más optimistas, ya que tienden a atribuir esos éxitos al resultado de sus acciones, es decir, lo perciben como un mérito propio de su esfuerzo. En el segundo grupo, la percepción del trabajo y en esencia, los resultados de su trabajo, son percibidos como resultado de factores externos a ellos, es decir, cosas ajenas a su control (este tipo de atribuciones carecen de reconocimiento del esfuerzo propio). Esto puede representar para ambos grupos un factor influyente en su motivación y en su desempeño, y por tanto diferencias en sus características psicológicas (Rothblum et al., 1986).

En cuanto a resultados, las personas con baja procrastinación tienden a ser más persistentes y cumplir con sus labores (de manera más similar a los comportamientos de las personas que no procrastinan); mientras que las personas con alta procrastinación tienden más a desistir de intentar realizar aquellas actividades que perciben con aversión (Burka & Yuen, 2007; Ferrari & McCown, 1994 ; Rothblum et al., 1986; Solomon & Rothblum, 1984).

Esto se debe a que, en lo que refiere a estrategias de afrontamiento del estrés, las personas bajamente procrastinadoras tienden a recurrir a las estrategias enfocadas en objetivos (Chun & Choi, 2005).. La alta procrastinación, por otra parte, está asociada con las estrategias de afrontamiento de estrés evitativas y afectivas. Cuando una persona recurre a estrategias de afrontamiento de estrés enfocadas en objetivos se reduce la ansiedad provocada por el estresor, mientras que las estrategias del tipo afectivas o evitativas, son usadas cuando una persona siente que el estresor los ha superado y no hay manera de solucionarlo (Macías & Nevárez, 2019), lo cual concuerda con el planteamiento de que estas personas experimentan ansiedad a la vez que procrastinan (Solomon & Rothblum, 1984).

Las fluctuaciones que experimentan ambos grupos en su estado de ánimo y comportamiento varían en la medida en que las fechas límite se acercan. En el caso de las

personas con baja procrastinación, hay niveles bajos de ansiedad y preocupación ante las tareas, a su vez, es común que se sientan más motivados cuando la fecha límite está cerca. Mientras que las personas del otro grupo se sienten más presionadas, en la medida en la que se acerca la fecha límite la ansiedad incrementa y la motivación es mucho menor (Macías & Nevárez, 2019).

Habiendo hecho las distinciones necesarias sobre los tipos de procrastinación, lo siguiente es plantear por qué ocurre la procrastinación patológica. Las dos características cognitivas más comúnmente señaladas son la *aversión a la tarea* y el *miedo al fracaso* (Rothblum et al., 1986). El reconocimiento de estas variables prevalece con el tiempo, por ejemplo, Steel (2007) hizo un metaanálisis de las principales teorías acerca del fenómeno, como resultado, el miedo al fracaso y resentimiento a la tarea prevalecieron como principales factores causales.

Se podría suponer que es incongruente aplazar o incumplir con ciertas actividades por miedo al fracaso, cuando lo más probable es que el resultado de esta decisión termine inevitablemente en un fracaso. No obstante, el problema no recae en el resultado final, sino en el “cómo” se llega a ese resultado. Aparentemente las personas procrastinadoras le dan más peso al miedo de fracasar porque esto “pondría en evidencia” que hay algo que está mal en ellos, esta percepción daña su autoestima, inclusive las expectativas de estas personas sobre su desempeño son demasiado pesimistas, convirtiendo los pequeños retos en enormes, y los retos enormes en inalcanzables (Rothblum et al., 1986).

El miedo al fracaso latente en estas personas refleja una interpretación sobre los resultados de su empeño fatalista, asocian el fracaso de cualquier tarea con sus habilidades, y en aquellas labores que implican una evaluación, asumen que los resultados serán negativos de manera general. En consecuencia, la valoración que la persona tiene de sí mismo decae, es decir, el mal desempeño es percibido de manera directa con incompetencia o una insuficiencia como persona. Así, al postergar sus labores se protegen a sí mismos de cualquier evaluación de sus habilidades, por lo cual el problema obstruye la calidad del desempeño (Burka & Yuen, 2007).

Además del miedo al fracaso, Kalantzi-azizi y Ferrari (2016), observaron otro factor dependiente; el *miedo al éxito*, esta variable registró puntuaciones más altas en el caso de los hombres que en el de las mujeres

Por otra parte, el comportamiento procrastinador aumenta en situaciones que están relacionadas con ser evaluados a través del desempeño en tareas (Senécal et al., 1997), estas personas se muestran evasivos a intentar hacer consciencia de ello (Steel, 1991). La consciencia es una variable comúnmente asociada con el autocontrol, la autodisciplina y el esfuerzo por lograr metas. Si a esto le añadimos la relación que se ha encontrado entre la procrastinación patológica y la impulsividad (Rebetez et al., 2018), se sugiere que los procrastinadores patológicos se muestran carentes o insuficientes de estos elementos de la consciencia (Bennett & Bacon, 2019).

Cabe destacar también que hay una tendencia a mostrar una actitud defensiva y de recelo a explorar la relevancia del rasgo de la procrastinación, la tendencia apunta a evitar obtener información acerca de sí mismos (Steel, 1991), y una tendencia a actuar y pensar acorde a los deseos propios (Senécal et al., 1997), por ello, en algunos casos los individuos no tienen consciencia del trasfondo que subyace en su comportamiento (Burka & Yuen, 2007).

De esta manera, resaltan los elementos cognitivos y afectivos que logran permear en el comportamiento de estas personas, y que se vuelven una manifestación de problemas personales asociados con la imagen propia. Estas personas, no sólo son evasivos a concientizar sobre el tema, también pueden disimular estos malestares y aparentar ante los demás encontrarse relativamente bien, mientras que al mismo tiempo pueden despreciarse a sí mismos por no poder realizar las tareas que les permitan alcanzar sus logros y aspiraciones (Burka & Yuen, 2007). Tal como señala Steel (2007) este patrón de colocarse obstáculos que limiten el desempeño se le conoce como *autoincapacidad*, y su objetivo es proteger la autoestima, proporcionando una razón “externa”, si es que llega a fallar.

Según autores como Burka y Yuen (2007), hay ciertos patrones de pensamientos, afectos y acciones los cuales son comunes en personas procrastinadoras y se pueden plasmar a través de ciertas ideas recurrentes. Los sesgos cognitivos pertenecen a la *teoría del comportamiento económico* planteada por Daniel Kahneman que ganó un premio Nobel en el 2002 (Smith, 2003). Estos sesgos son operaciones distintivas y repetitivas que actúan como

mediadores en los juicios de las personas, funcionan como un método de aprendizaje para resolver problemas y estos se establecen y configuran a través de la experiencia (Kahneman, 1996).

Los autores ejemplifican varias de estas ideas, de las cuales destacan las siguientes:

- *Empezaré temprano esta vez*; una especie de falacia del apostador, el individuo se muestra confiado en el exterior, pero esta confianza deriva de una falsa esperanza de que su situación tomará repentinamente otro rumbo, aunque no tenga argumento para reforzar esta idea, el individuo cree que las cosas cambiarán en algún momento.
- *Empezaré pronto*; mantienen una ilusión a la cual se aferran, esta expectativa consiste en que la fecha límite (aún no tan próxima) está demasiado lejana como para representar un motivo de preocupación, aunque en realidad ya es tarde para tener un comienzo a buen tiempo. Por otra parte, disminuye la esperanza de que se puedan hacer las cosas bien.
- *¿Qué pasaría si aún no comienzo?*; aquí inicia un pronóstico que derrumba el resto de esperanzas, la idea de que ineludiblemente no realizará la tarea y que esto tendrá consecuencias negativas. Ideas como estas generan presión y la persona puede llegar a sentirse paralizada. Además de que este tipo se relacionan con el sesgo de la profecía autocumplida, ya que el individuo asume el fracaso, sin embargo, no se previene de la conducta evasiva, y una vez que excedió el periodo de prueba, no logra terminar la labor o la termina con complicaciones, llegando así a un resultado que concuerda con su impresión previa al trabajo, en pocas palabras, se sabotea cumpliendo la suposición inicial de fracaso. Este tipo de situaciones generan emociones negativas y perjudiciales para la imagen propia.
- *Aún hay tiempo*; si continuamos con la suposición de que existe una especie de falacia del apostador; ésta prevalece porque aún queda algo de tiempo y la persona se aferra a mantener optimismo y creer que puede resolverse el problema de alguna manera, aunque haga poco o tenga pocos elementos con los cuales respaldar esta idea.
- *Hay algo mal conmigo*; el ambiente es desesperanzador, la persona se siente abrumada por las emociones negativas y se manifiesta una idea de que hay algo mal con el/ella

de manera fundamental, considerándose carente de las cualidades necesarias y asumiendo que debe haber alguna capacidad primaria que no ha estado ni estará a su alcance.

- *La decisión final*; aquí se llega a la resolución, afrontar las posibles consecuencias o abandonar la empresa. Este momento es determinante, en el caso de que la persona decida no hacer el trabajo, los patrones de pensamiento y afectivos serán de culpa y angustia por las consecuencias. Estos patrones impedirán que la persona disfrute de aquellas actividades en las que procrastina, aun si estas actividades tienden a serle usualmente placenteras o cuando menos de su interés. Por otra parte, en el caso de que la persona decida realizar la actividad en último momento, los patrones afectivos seguirán siendo negativos, ya que surgirán pensamientos de cuanto mejoría hubiera podido obtener en los resultados de haber comenzado a trabajar con antelación.
- *No lo volveré a hacer*; el cierre de esta experiencia es una sensación de estar exhausto, aun si el desenlace fue perjudicial, el individuo llega a pensar que este tipo de incidentes no se repetirán, así, aún prevalece una esperanza carente de fundamentos. A la par que hay deterioro constante de la autoimagen y esto se confirma con cada resultado negativo, posteriormente ante la próxima tarea a realizar la persona se siente más ineficiente y como consecuencia vuelve a repetir el patrón procrastinador y los demás patrones afectivos y cognitivos. Estos patrones afectivos y cognitivos propician la vuelta al ciclo de la procrastinación pese a las consecuencias recurrentemente fallidas.

Otra variable usada para dar explicación a los sesgos cognitivos de los procrastinadores es el *perfeccionismo*, probablemente esto suene hasta cierto punto ilógico, sin embargo, este rasgo no solo se presenta mediante comportamientos meticulosos y de profunda dedicación, sino en pensamientos obsesivos, como la exacerbada preocupación por la calidad del trabajo, presente en estas personas. Este tipo de perfeccionismo expresa una imagen propia irreal y ha sido referido por los autores como un perfeccionismo mal adaptativo. Así pues, está más ligado a la imagen ideal que una persona establece de sí misma, refiriéndose a estándares sumamente exigentes, lo cual termina en generar decepciones para el procrastinador ya que la desilusión de no poder cumplir con sus propios estándares lleva a que el comportamiento dilatorio se vuelva un problema (Burka & Yuen, 2007).

Desde esta mirada, las personas con procrastinación patológica se caracterizan por conservar ciertos patrones de pensamiento como: considerar mediocre todo desempeño que sea ordinario, tener aversión a lo cotidiano, polarizar sus expectativas entre increíbles o insostenibles, la excelencia sin esfuerzo, esto anclándose a ideas de que las cosas deben fluir de manera espontánea y fácil (Burka & Yuen, 2007). También se ha dicho que prefieren hacer las tareas en soledad, ya que, desde sus perspectivas, el necesitar ayuda es un signo de debilidad, además que los procrastinadores evitan la competencia, regularmente porque anticipan que fallarán o serán superados por otros, por esa razón evaden la competencia (Burka & Yuen, 2007).

En estas personas existe una visión dicotómica, “sí no puedo hacerlo solo no lo podré hacer de otra manera” “debo encontrar por cuenta propia una manera de resolverlo, y hasta que encuentre esa manera; no tomaré otro curso de acción”. Podemos asociar esto con la característica del perfeccionismo (Gustavson et al., 2014) y la impulsividad (Rebetz et al., 2018). Dentro de esta relación con el perfeccionismo, específicamente con la figura del *yo ideal*, se crea un esquema en su mente del *yo* que no solo demanda la excelencia, sino que además espera una solución gallarda o excepcional (Rogers, 1959). Aunque las capacidades *per se* no sean el factor determinante de la procrastinación patológica, la evaluación que la persona hace de esas características internas tiene una importante incidencia en la procrastinación.

Siendo considerada la procrastinación patológica una falla en la autorregulación (Steel & Klingsieck, 2016), también habrá que especificar a qué se refiere cuando se habla de autorregulación. Se ha definido a la autorregulación como una serie de procesos extrínsecos e intrínsecos relacionados con el monitoreo, la evaluación y la modificación de las reacciones emocionales (Thompson et al., 2008).

No se ha logrado entender de forma homogénea a la procrastinación hasta la fecha, esto se debe a que ha sido relacionada en múltiples ocasiones con un amplio abanico de variables y modelos teóricos, relacionándose con alta confiabilidad con la impulsividad y la consciencia, por ejemplo, o en otras ocasiones de forma parcial con trastornos y relacionados con la ansiedad o neuroticismo (Steel, 2007).

En lo que respecta a aspectos afectivos, los problemas de regulación emocional son considerados por diversos autores como una parte elemental de la procrastinación patológica (Steel, 2007). Acorde a esto, Wypych et al. (2018) enfatizan emociones negativas presentes en estas personas como el miedo al fracaso, intolerancia disconforme y la susceptibilidad al castigo (Solomon & Rothblum, 1984), lo cual deja en claro la relevancia que tiene el papel afectivo en este fenómeno.

Cuando las experiencias emocionales son muy intensas, pero cortas a la vez, el individuo debe manejar esas experiencias de la manera más productiva posible y no permitir que los sentimientos negativos obstruyan sus objetivos. Por ello, la deficiencia de autorregulación del procrastinador patológico puede encaminarlo a experimentar afectos negativos como la culpa y la vergüenza, y consecuentemente un menor bienestar (Rebetez et al., 2015).

Al tratarse de un comportamiento patológico, aunque el detonador sea el miedo a las consecuencias del fracaso y la postergación funja como una estrategia que repare el estado de manera inmediata (Tice & Bratslavsky, 2000), evadir las tareas solo mitigará la angustia mientras la procrastinación se mantenga, pero al final, las consecuencias ocurrirán y probablemente el individuo se habrá quedado con una angustia mayor a la que experimentó mientras podía realizar la tarea. A pesar de lo dicho, la procrastinación no es efectiva para reparar el estado de ánimo, ni de manera inmediata, ya que la presencia de afecto negativo puede seguir experimentándose mientras procrastina. Estudios respaldan esta información, las personas procrastinadoras pueden llegar a experimentar afecto negativo, aun mientras ocupan su tiempo procrastinando en actividades que, en principio, considera “benéficas” o placenteras (Burka & Yuen, 2007), ignorando que a largo plazo el malestar que experimentará puede implicar peores consecuencias (Heatherton & Tice, 1994).

Hay más antecedentes que confirman que las personas procrastinadoras son de alta reactividad emocional, ya que su propio comportamiento conlleva a experimentar ansiedad y afectos negativos que van intensificando gradualmente y derivan, en principio, de su incapacidad para regular sus emociones adecuadamente (Brindle et al., 2015). Wypych y Dragan (2018) mencionan otros elementos reportados recientemente, como el análisis de la estructura cerebral en personas procrastinadoras ha mostrado que hay una relación negativa

entre la procrastinación y el volumen de materia gris en el córtex frontal dorsolateral, lo cual tiene a su vez relación directa con el comportamiento impulsivo.

Mientras que, en la parte neurológica, se encuentran diferencias en el tiempo de respuesta y actividad cerebral ante tareas que involucran situaciones de castigo, es decir, en situaciones de castigo el tiempo de respuesta se prolonga más que en el caso de estímulos gratificantes o neutros y en áreas del cerebro asociadas con la motivación, como el ACC, donde hay un decremento de actividad tónica (Michałowski et al., 2017).

Mientras algunos estudios apuestan por distinguir entre procrastinadores y no procrastinadores (Chun & Choi, 2005), otros se han enfocado en distinguir tipos de procrastinación, como alta y baja procrastinación (Solomon & Rothblum, 1984). Ya que los tipos de personalidad y características individuales de las personas juegan un papel importante para explicar estas dudas.

Como rasgo de personalidad, estudios longitudinales sobre procrastinación patológica han evaluado este comportamiento a través del tiempo, en un plazo de 10 años, y han reportado que se conserva estabilidad en los resultados de correlación (.77), Lo cual demuestra que la procrastinación posee cierta estabilidad para ser considerada un rasgo (Elliot, 2002).

Con ese respaldo, algunos investigadores han buscado relaciones entre la procrastinación y diversos rasgos de personalidad. Algunos han organizado esas relaciones mediante redes nomológicas basándose en el modelo de personalidad de *Los Cinco Grandes* (Big Five), este modelo está compuesto por los siguientes rasgos: *apertura, consciencia o escrupulosidad, extraversión, amabilidad y neuroticismo* (Eerde, 2004). Se considera que los cinco factores son un modelo constante y ajustable a los individuos en cualquiera que sea su entorno (Goldberg, 1981).

El estudio de Costa y McCrae's (1992) reportó una relación negativa entre la procrastinación y la autodisciplina, subfactor correspondiente al rasgo personalidad consciente o escrupulosa, consideraron a la procrastinación como una cara de dicho rasgo. Por su parte, Digman (1990) se enfocó en la impulsividad. Estas decisiones metodológicas de enfocarse en comparar la procrastinación con subfactores aislados del modelo, según Steel (2007) es un método limitado al centrarse en rasgos específicos. Por lo que en su metaanálisis compara cada

subfactor del modelo de 5 factores e identifica en cada uno de estos aquellos vinculados a la procrastinación.

Otro estudio realizando análisis integrales de los 5 factores y la procrastinación fue el de Eerde (2004), El estudio encontró relaciones con diversas variables, aunque los cinco rasgos se relacionaron de forma heterogénea, el estudio señala que existen diferencias sistemáticas que podrían dar una respuesta a porqué existen variaciones tan amplias entre el comportamiento de personas con baja y alta procrastinación. Los rasgos de extraversión, apertura, amabilidad y consciencia obtuvieron de manera general relaciones negativas con el fenómeno, la consciencia fue el caso más relevante, con un peso total de -.65, lo mismo que sus subcategorías, las que obtuvieron un peso mayor fueron *competencia* (-.47), *orden* (-.45), *responsabilidad* (-.45) y *autodisciplina* (-.45) seguidas por *esfuerzo de logro* (-.38) y *deliberación* (-.35). de esta forma, el rasgo de consciencia o escrupulosidad y sus subcategorías fueron el rasgo con mayor relación y el resto de rasgos que están aún más abajo.

Por su parte, Steel (2007), basó su estudio en identificar posibles causas y efectos de la procrastinación mediante la recopilación de 691 correlaciones previamente hechas. Se destacaron algunas variables como predictores, y con una relación fuerte y consistente: aversión, retraso de tareas, autoeficacia, impulsividad y el rasgo consciencia o escrupulosidad, esta última junto con algunas de sus subcategorías, específicamente, autocontrol, distraibilidad, organización, brecha intención-acción y motivación al logro, esta última dividida entre la necesidad de logro y la motivación intrínseca. Por otro lado, las variables que poseen una relación baja, fueron neuroticismo, rebeldía y la búsqueda de sensaciones (Steel, 2007).

La consciencia es un constructo compuesto de varias variables, que son: control de impulsos, control de impulsos socialmente prescrito, orientación al logro, cautela, moralidad, organización, minuciosidad y fiabilidad. La prevalencia de correlación entre el desempeño y la consciencia durante más de 20 años le da mayor credibilidad respecto a su relación con la procrastinación (Steel, 2007).

En el metaanálisis de Steel (2007), algunas de las categorías obtuvieron relaciones con variaciones entre sus subcategorías. Como el caso del neuroticismo, cuya relación con la procrastinación, como rasgo, fue bajas ( $r = .24$ ). Esta variable tiene que ver con elementos de

afecto negativo como la preocupación. Algunas de sus subcategorías obtuvieron relaciones bajas: las creencias irracionales ( $r = .27$ ), que son pensamientos que incluyen visiones del mundo disfuncionales, la autoestima ( $r = -.27$ ) y la depresión ( $r = .28$ ). Mientras que otras subcategorías obtuvieron una fuerza de relación mayor, la autoeficacia ( $r = -.38$ ) y la autoincapacidad ( $r = .46$ ).

El miedo al fracaso, perfeccionismo, timidez y ansiedad han sido los rasgos que más se han estudiado a través del tiempo (Steel, 2007). De la ansiedad se hablará a detalle más adelante.

McCown, Johnson y Petzel (1989), reportaron en sus estudios que el afecto deprimido, en combinación con el rasgo de neuroticismo y la disminución de los sentimientos de control representan en su conjunto una parte de la causalidad de la procrastinación. Sin embargo, el neuroticismo por sí mismo no ha obtenido relación significativa (.20) en la correlación de Pearson, la relación con la procrastinación se vuelve significativa cuando se incluyen el rasgo de la impulsividad. Por esta razón autores como Steel (2007) consideraron que no hay una relación inherente entre la procrastinación patológica y la ansiedad. Por otra parte, las creencias irracionales y el perfeccionismo (subcategorías del neuroticismo) han sido vinculados frecuentemente como las principales causas de la procrastinación (Steel, 2007).

La autoeficacia y autoestima, han sido estudiadas más allá del modelo de 5 factores, debido a la estrecha relación con el miedo al fracaso (Burka & Yuen, 2007). No obstante, destaca más la relación de la procrastinación con la autoeficacia, que se asocia de forma significativa a las variables necesidad de logro, propensión al aburrimiento, distraibilidad, impulsividad, autocontrol y organización ( $\rho$  de  $\pm .40$ ) (Steel, 2007).

Para investigadores como Steel (2007) la Teoría de la Motivación Temporal (TMT) es un candidato adecuado como marco teórico de la procrastinación. No obstante, el mismo autor señala que esto apela a la problemática presente en la psicología aplicada de limitarse a una perspectiva al abordar un fenómeno, en lugar de plantear posturas integrales que aborden un mismo fenómeno desde perspectivas diversas.

La TMT señala que toda tarea representa una utilidad, esto es: cuán deseable es la elección para la persona. Todos perseguimos aquellos comportamientos que percibimos

generen una mejor utilidad. A este deseo se le atribuye una expectativa ( $E$ ) y un valor ( $V$ ). Las actividades con una alta expectativa y un alto valor son las más deseables ( $D$ ). Estos aspectos se consideran sobre el tiempo, se valora más aquellas actividades cuya realización es inmediata o de retraso leve; mientras más demora, la utilidad se reduce, y finalmente, se incorpora a la ecuación un signo que represente la subjetividad de cada caso, la sensibilidad personal al retraso ( $I$ ). La ecuación funciona así cuando el caso es sobre reforzadores, cuando se trata de castigos se invierten los papeles, el individuo busca que estos estímulos sean distantes, poco probables y pequeños.

Los estímulos como la escritura y realización de tareas tienden a ofrecer gratificaciones mayormente a mediano y largo plazo, mientras que otros estímulos placenteros como socializar o actividades de ocio son de gratificación corta o en el presente mismo en que se realiza, lo que hace, según esta ecuación de utilidad, que se perciba con mayor utilidad actividades del mismo tipo que las segundas sobre las del tipo como las primeras mencionadas.

$$\text{Motivación} = \frac{\text{Expectativa} * \text{Valor}}{ID}$$

La motivación al logro refiere a autoestablecerse metas que representen una cierta dificultad y cuyo proceso de desempeño es disfrutable, puede volver al trabajo más atractivo de forma intrínseca y extrínseca lo que tiene un papel relevante en la ejecución y éxito de cualquier actividad (Steel, 2007).

Por otra parte, la brecha intención-acción refiere al grado en que las personas le dan seguimiento a sus acciones originales, en pocas palabras, ser congruente entre las intenciones presentes y las acciones que se realizan para lograr esa intención o intenciones. No actuar de forma congruente entre estos dos estadios representa una falla en la autorregulación (Steel, 2007).

Los resultados de correlación del metaanálisis de Steel (2007) coinciden con la Teoría de la Motivación Temporal. A su vez, coincide con las teorías: Teoría de la Expectativa y Teoría del Descuento Económico en conjunto. Según Steel (2007), la Teoría Motivacional Temporal es el modelo motivacional integrativo que busca dar explicación al comportamiento

postergatorio y que dicha explicación sea consistente con otras perspectivas teóricas sobre la motivación.

Otra teoría similar a la TMT es la *Teoría del Comportamiento Económico* (TCE), refiere a un término llamado *descuento económico*, en el cual se le asigna un valor subjetivo a la tarea a realizar. El estudio reporta que, cuando no hay suficiente motivación y el valor asignado es aversivo actúa como predictor positivo de la procrastinación patológica (Steel & Klingsieck, 2015).

Otras teorías de motivación que han sido vinculadas a la procrastinación son la *Teoría del Autovalor* (Self-worth Theory), que a groso modo, plantea que las metas de logro que adoptan los estudiantes reflejan una lucha a través de la vida por mantener un sentido de valía y que los mecanismos de autoestima operan afectando dichos logros y en el caso de los procrastinadores, plantea que estos actúan postergando sus actividades académicas por la presencia de miedo al fracaso y a que este posible fracaso refleje incompetencia de su parte la cual está ligada a la cosmovisión de la persona (su concepción de progreso y fracaso) (Convington, 2000). *La Teoría del Comportamiento Racional*, que plantea que el comportamiento de postergación es encaminado por una combinación de autocrítica y un miedo infundado, ya que los individuos así tienden a dudar de sus capacidades para resolver las tareas que se les proporciona por lo que esto perpetúa el comportamiento evasivo de las actividades que considera “es incapaz de realizar” (Chiu et al., 2020).

A su vez, Chun y Choi (2005) mencionan que, en la procrastinación, influyen dos fuerzas paralelas, la motivación extrínseca y la motivación intrínseca, los investigadores también reportaron que las personas con alta motivación intrínseca dedican más tiempo a sus proyectos en contraste con las personas con alta motivación extrínseca y baja motivación intrínseca.

Para Steel (2007), mencionó la falla en la autorregulación un aspecto medular. Por su parte, Wypych et al. (2018), remiten a la importancia del rol subyacente de las estrategias de regulación emocional y la motivación en el comportamiento procrastinador. A su vez, Rebetz et al. (2015) hacen mención de estos dos elementos y agregan como elemento medular a la impulsividad. De esta manera, estos tres elementos, autorregulación, motivación e impulsividad, se encuentran presentes frecuentemente en otros estudios (Steel, 2007).

El papel de la impulsividad en la procrastinación patológica, como rasgo de personalidad, no se limita a la variable en sí. Rebetz et al (2018) mencionan que los pensamientos intrusivos junto con la impulsividad son componentes primarios de la procrastinación patológica, ya que ambos rasgos son manifestaciones de una falla en la autorregulación. A la par que se hace mención de otros elementos, como la rumiación, la urgencia y soñar despierto también comúnmente presentes en las personas procrastinadoras.

La posibilidad de una relación directa entre la procrastinación patológica y la impulsividad ha sido planteada por otros autores, además de Steel (Dewitte & Schouwenburg, 2002), inclusive, estas dos variables pueden tener un nexo más fuerte, ya que se señala que la relación de ambas variables tiene una base genética y fenotípica (Gustavson et al., 2014).

Uno de los modelos con más reconocimiento es el modelo UPPS (*Urgency, premeditation, perseverance* y *sensation seekings*), sus siglas se refirieren a la *urgencia*, como la experiencia de reaccionar ante emociones negativas con una mayor intensidad y de manera más frecuente que el resto de personas; *premeditación*, que consiste en valorar las consecuencias antes de involucrarse en la actividad; *perseverancia*, que habla de la habilidad para mantenerse concentrado en actividades que pueden percibirse como aburridas o difíciles y la *búsqueda de sensaciones*, que consiste en disfrutar y presionarse a encontrar actividades placenteras y novedosas (Chun & Choi, 2005; Whiteside & Lynam, 2001). Este modelo de impulsividad señala que las personas impulsivas carecen de esta premeditación, también muestran dificultades para realizar actividades que requieran constancia.

En lo que refiere al componente de urgencia, se ha reportado que posee una alta relación con la procrastinación patológica en comparación con los demás elementos de la impulsividad (Rebetz et al., 2018). Respecto a las demás subcategorías: los estudios señalaron que la ausencia de perseverancia dificulta la retención de concentración en las actividades; mientras que la ausencia de premeditación dificulta que los sujetos consideren las consecuencias negativas a largo plazo y la búsqueda de emociones es la variable que manifiesta una relación menormente significativa. De esta manera, las variables mayormente asociadas son urgencia negativa, falta de premeditación y falta de perseverancia, junto con otros elementos que este estudio encontró que tienen relevancia: la supresión, falta de valor y demora (Rebetz et al., 2018).

Las consecuencias de la procrastinación patológica no se limitan al mal desempeño y bajo bienestar. Un aporte de Duru y Balkis (2017), expone que la procrastinación patológica tiene un papel mediador y protector de la salud mental y un rol determinante en la autoestima misma. Debido a que para el procrastinador la actividad en sí es desagradable genera afectos negativos como a la preocupación por el fracaso, por e el acto de procrastinar es un medio para mitigar el malestar, reemplazando los deberes por actividades que proporcionen placer inmediato (Burka & Yuen, 2007).

Cabe mencionar primero que la autoeficacia (misma que actúa como mediador de la procrastinación) se compone de las creencias de una persona sobre la capacidad que posee para organizar y ejecutar los cursos de acción necesarios para producir logros determinados (Bandura, 1997). Según Murphy (2016), la autoeficacia influye en las decisiones, el empeño que una persona pone en realizar alguna actividad y, por ende, en los resultados obtenidos.

Por una parte, autores como Steel y Klingsieck (2017), plantean que la baja autoestima y la baja autoeficacia son causantes de la procrastinación patológica. Mientras que autores como Duru y Balkis (2017), deducen que la procrastinación patológica es un predictor negativo de la autoestima, aquellos individuos con baja autoestima manifiestan un menor bienestar subjetivo que aquellos individuos con alta autoestima. Al final se deduce que, tanto autoestima, como desempeño académico, son mediadores de la procrastinación patológica y el bienestar subjetivo.

La autoeficacia ha sido relacionada en otros estudios con la procrastinación, además se han relacionado positivamente ambas variables con el estrés en estudiantes (Murphy, 2016). Autores como Ferrari (1991), señalan que las personas procrastinadoras son desorganizadas y tienen problemas de memoria. Dicha asociación también fue planteada en ciertos estudios del comportamiento humano (Bandura 1997), y observada desde los primeros estudios en describir la procrastinación (Solomon & Rothblum, 1984; Steel, 1991).

La procrastinación patológica también tiene una alta relación positiva con la *ansiedad*, por lo que la situación de experimentar ansiedad ante cualquier tarea, más la percepción de no poseer los elementos para afrontar el reto conduce al individuo a fracasar, este resultado tiene un efecto que remite a la autoeficacia (deteriorando esta autopercepción) y este proceso

continúa con más procrastinación (Hutchison et al., 2018). De esta manera es que se ha identificado un patrón cíclico sobre la procrastinación (Steel, 2007).

Desde los primeros estudios que arrojaron luz sobre el tema, la ansiedad, como factor clínico, ha sido asociada de manera positiva con la procrastinación patológica (Rothblum et al., 1986), y es una variable que a través del tiempo sigue siendo relacionada (Schouwenburg, 1992). En principio, se consideraba que la ansiedad conlleva como consecuencia la procrastinación patológica (Solomon & Rothblum, 1984). Recientemente se llegó a plantear que la procrastinación patológica es la variable a priori y que la ansiedad es una de sus consecuencias, al igual que el estrés académico (Duru & Balkis, 2017).

Hutchison et al. (2018), han buscado entender la relación entre la procrastinación patológica y la ansiedad, reportando una relación positiva con distintos desórdenes: como el Trastorno de Ansiedad Social, Trastorno Obsesivo Compulsivo y Trastorno de Pánico. En el caso de las personas con trastorno de pánico, procrastinar es una conducta evitativa de la ansiedad que genera la situación, y esta ansiedad generada se intensifica, ya que, con el tiempo y el reforzamiento de estas conductas, la susceptibilidad a la ansiedad es mayor. Cabe señalar, que estudios previos ya habían hecho proyectos en los que se busca una relación del fenómeno con rasgos o tipos de manifestaciones de ansiedad, y una variable previamente asociada fue la ansiedad social (Steel, 1991).

De manera opuesta a lo que se puede esperar de estas personas, y a pesar de fallar en sus labores o no ofrecer un desempeño adecuado, muchas de estas personas tienen intenciones de mejorar y de cumplir con estos deberes, pero detrás del comportamiento de estas personas se involucran limitantes que ejercen presión y pueden conducirlos en dirección opuesta (Schouwenburg, 1992).

### ***1.5 Procrastinación Patológica: Relación con Otras Variables***

La procrastinación ha sido un fenómeno estudiado en las últimas cuatro décadas que, si bien, ha obtenido resultados muy diversos, a su vez, no ha sido tarea fácil llegar a un acercamiento integral del fenómeno y de todas las variables que puedan influir sobre este, ya que este constructo es multifactorial. No obstante, el área académica ha sido relacionada

constantemente con el fenómeno, hay una gran cantidad de investigaciones que han demostrado que la población estudiantil se ve frecuentemente afectada por dicho fenómeno (e.g. Duru & Balkis, 2017; Kalantzi-azizi & Ferrari, 2016; Michałowski et al., 2017; Solomon & Rothblum, 1984; Wypyc et al., 2018).

Al ser el contexto académico el dominio más recorrido en estudios sobre la procrastinación patológica. Hoy en día se puede afirmar que las consecuencias que tiene este fenómeno sobre aquellos que poseen el rasgo, impactan principalmente su vida escolar. Se ha reportado frecuentemente que la procrastinación académica repercute negativamente sobre el estrés académico (e.g. Beleaua & Cocoradă, 201; Macías & Nevárez, 2019; Murphy, 2016).

Otro constructo que ha sido vinculado frecuentemente con el desempeño de los estudiantes en las escuelas se denomina “problemas de bajo rendimiento académico” (Academic Problem Underachievers) (Schouwenburg, 1992), hábitos de estudio pobres (Solomon & Rothblum, 1984), y con menor logro académico (Chun & Choi, 2005; Steel & Klingsieck, 2016).

Se ha encontrado características en estudiantes con problemas de procrastinación, como ansiedad en la evaluación de tareas, dificultades con la toma de decisiones, confrontación con el autoritarismo, ausencia de persistencia en la opinión, miedo a posibles fracasos, resentimiento hacia tareas académicas y excesivo perfeccionismo (Chiu et al., 2020).

Autores como Macías y Nevárez (2019), abordan una explicación al porqué a estas personas se les dificulta ejecutar un buen rendimiento académico, prestaron particular atención a la variable “estrategias de afrontamiento de estrés”. Aquellas personas con estrategias de afrontamiento de estrés productivas resultaron manifestar un bajo nivel de procrastinación académica; mientras que en el caso de las personas con deficientes estrategias reflejaron altos niveles de procrastinación patológica en sus resultados.

Otras investigaciones en estudiantes han servido también, para identificar diferencias en como experimentan la procrastinación patológica entre hombres y mujeres. Un estudio comparativo por sexo, se realizó con estudiantes universitarios de Grecia (Kalantzi-Azizi & Ferrari, 2016) para evaluar la procrastinación académica. Las variables que se tomaron para el estudio fueron el miedo al fracaso, aversión a las tareas, miedo al éxito, presión grupal,

ausencia de asertividad, habilidades de gestión de tiempo. Los resultados fueron diferencia estadísticamente significativa, el miedo al éxito y la presión social presentaron un nivel mayor en varones que en mujeres. Las actividades en las que se presentó mayor procrastinación fueron estudio de exámenes, realización de exámenes propiamente y asistencia a cursos.

Burka y Yuen (2007), señalaron que no hay relación entre la procrastinación patológica y la inteligencia, por lo que podemos descartar que la aversión que sienten estas personas por realizar ciertas tareas esté sustentada en una amenaza real percibida, por el contrario, se basa en la percepción de amenazas no racionales, esta percepción tiende a ser catastrófica. Por otra parte, si hay una relación del fenómeno con el bajo nivel de ingreso económico, nivel educativo bajo y poco éxito en las relaciones interpersonales (Steel & Ferrari, 2013).

Cuando una persona así mantiene este tipo de juicios negativos, se evalúa la tarea con mayor dificultad y costo del que evaluaría una persona no procrastinadora, así las posibilidades de que asuman lograr el éxito son menores (Burka & Yuen, 2007). Esta ausencia de reconocimiento propio implica que aún en las situaciones en las que pueden obtener éxito, difícilmente se permiten sentir satisfacción. En contraste con esto, se menciona, según Rothblum et al. (1986), que estas personas son propensas a experimentar poca demora de gratificación, baja capacidad de resolución de problemas.

Esto es congruente aún con las investigaciones más recientes que señalan características cognitivas y volitivas como las deficientes estrategias de manejo de tiempo y facilidad para distraerse, a pesar de esperar consecuencias más negativas que el retraso en sí. En pocas palabras, falla autorreguladora y retraso irracional (Steel & Klingsieck, 2015), también se mencionan el deseo de escapar de las metas, baja motivación intrínseca con un ajuste extrínseco alto, un carente aprendizaje de autoconfianza y autorregulación, ausencia de adaptabilidad y emociones negativas (Chun & Choi, 2005).

En lo que refiere a características afectivas y a la reactividad emocional presente en los procrastinadores patológicos, se observó que las personas con alta procrastinación tenían un pobre control de sus estados emocionales (Rothblum et al., 1986). Burka y Yuen (2007), explican mejor el malestar psicológico interno en el individuo que procrastina de manera disfuncional, en ellos se manifiestan sentimientos que normalmente emergen después de

aplazar sus deberes, generando reacciones afectivas como irritación, frustración y arrepentimiento o sentimientos de auto condena y desesperación.

Finalmente, es necesario considerar la relación de la procrastinación patológica con los problemas de salud. Tiene presencia como factor de riesgo tanto en complicaciones generales, como en enfermedades crónico degenerativas, las personas no se atienden debidamente desde las etapas iniciales de enfermedad, muestran apatía y falta de previsión de las consecuencias, esto entorpece el tratamiento, inclusive puede terminar en la muerte del paciente (Granados & Alba, 2015).

## Capítulo 2. Sensibilidad en el Procesamiento Sensorial

### 2.1 Conceptualización de la Sensibilidad en el Procesamiento Sensorial

Como ya se mencionó antes, la personalidad puede influir en los rasgos de la procrastinación, y es interesante que el Modelo de la personalidad Big Five haya sido asociado en estudios previos, ya que Erde (2004), realiza un metaanálisis de 121 estudios que relacionan a la procrastinación con diversos rasgos de personalidad y otras variables, como el afecto y la motivación, en este estudio destaca la relación con la *escrupulosidad*, y algunas subcategorías del factor *neuroticismo*, ambos factores pertenecientes al modelo Big Five. Por otra parte, el rasgo de *sensibilidad en el procesamiento sensorial*, un rasgo de personalidad bien definido y observable a través de estudios de neuroimagen, también ha sido vinculado al factor de neuroticismo, por similitudes como la alta excitabilidad y estado de alerta constante.

El concepto de sensibilidad en el procesamiento sensorial (SPS), originalmente denominado “*Sensory Processing Sensitivity*”, surge tras una serie de investigaciones sobre la introversión y la emotividad, el resultado fue que la variable SPS posee independencia de las otras dos variables lo cual fue el parteaguas para que estos y otros investigadores se enfocaran en este rasgo.

Esta variable es un rasgo de temperamento caracterizado por ser innato, las personas que lo poseen tienen una consciencia mayor de las sutilezas de los estímulos que le rodean de cualquier tipo, esto refiere tanto a estímulos externos, como estímulos internos (Aron & Aron, 1997). Dichos estímulos pueden ser, desde simples sonidos, imágenes o sensaciones físicas, no obstante, esta percepción no tiene que ver con agudeza visual, auditiva, etc., y no necesariamente vienen sólo del exterior; pueden venir del propio cuerpo (propiocepción) (Laskowski et al., 2000), como cogniciones y afectos (Aron, 1996).

Respecto al origen o causante de esta “percepción más aguda”, la respuesta está en el cerebro, dentro de él se desarrollan estrategias que, en el caso de las personas con SPS, procesan la información con mayor amplitud o reflexividad (Aron & Aron, 1997). Cuando se hace referencia a un procesamiento más profundo, se puede decir, que este procesamiento es complejo porque implica un mayor grado de análisis cognitivo y semántico ( Craik & Lockhart, 1972).

Algunas de las cualidades comúnmente encontrados en estas personas son: mejor percepción de los errores, ser más concienzudos, habilidad para los trabajos que requieren vigilancia, precisión, rapidez y detección de pequeñas diferencias, habilidades destacadas en lo referente a la memoria semántica, introspección, susceptibilidad afectiva a los cambios de conducta de los demás (Aron, 1996).

Las propiedades vinculadas al sistema nervioso comúnmente asociadas a estas personas son: mejor detección de movimientos (motricidad fina), facilidad para calmarse, susceptibilidad a estimulantes psicoactivos (como el café) y sensibilidad al entorno (Aron, 1996).

Este rasgo SPS podría representar una ventaja evolutiva, ya que este tipo de personas están más alerta a estímulos novedosos y pueden evaluarlos con mayor profundidad, lo que les da posibilidad de entender de manera más integral la información que reciben, en contraste con la media poblacional (Aron et al., 2012).

Según Aron (1996), una de las investigadoras pioneras en el tema, entre el 15% y el 20% de la población ha heredado el rasgo. Inclusive, el rasgo está presente en otros mamíferos, como perros, caballos, gatos, etc. Estudios recientes aún refieren estas cifras como estimación, es decir, entre un 15% y 20% (e. g., Wypych et al., 2018).

El Sistema de Inhibición del Comportamiento es uno de los tres sistemas que sustentan el mecanismo neurobiológico de la Teoría de la Sensibilidad al Refuerzo, junto con el Sistema de Activación del Comportamiento y el Sistema de Lucha y Huida (Gray, 1986), y está relacionado con el rasgo de ansiedad (Guzmán-Barrera, 2020). Esta categorización de sistemas de procesamiento de la información en el cerebro ha sido usada desde el siglo pasado. En ese momento, con los avances en psicofarmacología y pruebas de medición neurológicas, se consideró que el modelo de sistemas BIS y BAS podría ser fundamental en la diferenciación de las personalidades. Por un lado, el Sistema de Activación del Comportamiento (BAS) que está constituido por las catecolaminas (que actúan como hormonas en el torrente sanguíneo y como neurotransmisores en el sistema nervioso central o SNC), estas hormonas son noradrenalina y dopamina y están relacionadas con el estrés y los cambios fisiológicos de preparación del cuerpo para la actividad (corticoides y catecolaminas). El segundo sistema es el Sistema de Inhibición del Comportamiento (BIS), del sistema septohipocampal, más

relacionado con neuronas que segregan dopamina (Aferentes monoaminérgicos, del tronco encefálico y parte del lóbulo frontal), este sistema expresa sensibilidad al castigo, a la no-recompensa y a la novedad (Aron & Aron, 1997).

El sistema BIS ha sido relacionado con rasgos como el miedo (desde una perspectiva innata), la timidez, y la introversión, con esta última se han reportado que las personas introvertidas eran sensibles sensorialmente, tanto a bajas frecuencias de sonido como a el dolor, la estática, el olfato y los umbrales visuales (Eysenck, 1957).

Se cree que el sistema BIS es sensible al castigo, la no recompensa y estímulos novedosos y que está acompañado en un estado subjetivo de respuesta a la amenaza o incertidumbre, por lo que se plantea que frente a altos niveles de excitabilidad fisiológica el individuo cae en un estado de hipervigilancia, aún ante estímulos de bajo nivel. De esta forma, una persona con un sistema BIS más activo puede abrumarse o perder la concentración, generando a su vez una propensión a anticiparse al peligro innecesariamente (Smolewska et al., 2006). Inclusive Aron y Aron suponían que el funcionamiento del sistema BIS es un sustrato neuropsicológico del rasgo de personalidad SPS (Aron & Aron, 1997).

Se hicieron más estudios dirigidos a la propiedad de excitabilidad, ya que, aunque los estudios previos no lograron ser concluyentes, si era cierto que ciertas personas manifiestan una susceptibilidad de mayor excitación ante estímulos afectivos. Gray (1985), siguió evaluando la excitabilidad, pero considera factores como la impulsividad y la sociabilidad, rasgos que reportaron relaciones parciales y significativas, pero no de dependencia. La mayor limitante del estudio fue que las relaciones encontradas entre la excitabilidad y los rasgos mencionados fue que las relaciones encontradas eran parciales, aunque fueran relaciones significativas no demostraban ningún tipo de dependencia, según Aron y Aron (1997).

Después, se dejó de lado el enfoque en tipos de personalidades y se optó por considerar los procesamientos sensoriales como punto de partida para diferenciar los sistemas BIS y BAS en el comportamiento de las personas, por la responsividad psicológica al castigo observada frecuentemente en algunos individuos. Dejando así, la excitabilidad vista como el origen y entendiéndola como efecto (Aron & Aron, 1997). Otro avance fue la elaboración del primer cuestionario que evaluaba esta sensibilidad. La escala contenía 60 ítems que integraron adecuadamente factores considerados determinantes como “umbral de baja sensibilidad” “más

rápida percepción de estímulos” “baja tolerancia a los estímulos intensos y prolongados” (Satow, 1987).

Según Smolewska et al. (2006), ante cambios ambientales, la respuesta de un individuo puede tomar dos vías frente al estímulo nuevo, aproximación/exploración o atención cautelosa, esta segunda puede guiar el comportamiento a la evasión. Basándose en ese conocimiento realizó un análisis confirmatorio de factores para probar la vialidad de los factores HSPS (Highly Sensitive Person Scale) y su relación con las puntuaciones NEO-FFI y el BIS/BAS

La propuesta para la escala HSPS se estructuró en tres componentes, y no uno, como en el caso de la escala de Aron y Aron (1997), esos tres componentes son sensibilidad estética (AES) (Aesthetic Sensitivity ), umbral sensorial bajo (LST) (Low Sensory Threshold) y facilidad de excitación (EOE) (Ease of Excitation). Para comparar esta prueba con los sistemas BIS y BAS se usó la escala de Carver y White (1994), que se compone de 20 ítems para el BIS y el BAS se desglosa en tres subcategorías: la responsividad a la recompensa (grado en que una recompensa guía emociones positivas), el manejo (tendencia a perseguir activamente metas) y la búsqueda de diversión (comprometerse impulsivamente con actividades potencialmente gratificantes (Smolewska et al., 2006)

Según Aron y Aron (1997), un alto nivel de SPS se relaciona con un alto funcionamiento del BIS, por lo que en el estudio de Smolewska et al. (2006), puso a prueba dicha relación. El sistema BIS, que es el que le compete a este estudio, se asoció significativamente con la prueba HSPS y sus tres subescalas, aunque principalmente con la escala EOE. Destaca la relación moderada con la puntuación general del HSPS (.32) y con la subescala facilidad de excitación (.36).

Por lo tanto, la motivación para comportarse de manera cautelosa y dirigida a estímulos de castigo, no recompensa y novedosos parece tener una relación más clara con EOE. Esto significa que si existe la tendencia a sentirse abrumado por la estimulación y experimentar interrupciones en la concentración. Como mención, la escala de capacidad de respuesta de recompensa de BAS se asoció con las subcategorías de facilidad de excitación y sensibilidad estética.

Como con las demás variables, el sistema BIS ofrece una explicación parcial de la SPS (Aron, 1996) ya que alude a un comportamiento inhibitorio (refiere a un sistema de retirada o huida, siendo más atento y cauto al peligro), y en este comportamiento las personas pueden volverse propensas a interpretar con facilidad diversas situaciones como peligrosas cuando realmente suponen un riesgo escaso o nulo (Smolewska et al., 2006).

La reflexividad es un aspecto inherente en la SPS, y esta reflexividad es retrospectiva y prospectiva respecto a las consecuencias de las decisiones y acciones que se toman en el día a día. A su vez, el rasgo común de la procrastinación patológica; el miedo al castigo, podría exacerbarse en personas procrastinadoras. Si hay una mayor sensibilidad a las entradas (inputs) sobre las salidas (outputs), la actividad septohipocampal aumenta, los individuos SPS dedican más tiempo y atención a los inputs, por lo que su atención se enfoca más en procesos reflexivos, cabe mencionar que la actividad septohipocampal implica descargas hormonales y procesos cognitivos implicado en la preparación del cuerpo para la actividad física (Aron & Aron, 1997).

En medio del proceso que comienza con la percepción del estímulo y termina con la acción de respuesta del individuo, ocurren mayor actividad neuronal en aquellas zonas encargadas de dar respuesta a los cambios sutiles del estímulo (Jagiellowicz et al, 2012). Las diferentes áreas del cerebro que presentan una mayor activación se encuentran relacionadas con la conciencia, la empatía y preparación de acción como respuesta a los estímulos que evocan una respuesta emotiva. A su vez, hay un mejor proceso de integración de la información y un alto procesamiento cognitivo. Dicho de manera más general, estas personas tienen mayor consciencia del estado anímico de sus interlocutores y mayor responsividad.

Acorde a ello, este rasgo SPS, (Aron & Aron, 1997), se manifiesta en ciertas áreas del cerebro encargadas del procesamiento de la información visual. Las áreas visoatencionales encargadas del procesamiento visual de orden superior y el área del cerebelo derecho que detectan los cambios en el estímulo (Jagiellowicz et al., 2012).

Posteriormente se estudiaron las respuestas emocionales positivas y negativas en un grupo de personas con el rasgo de SPS y un grupo control que no tiene el rasgo, los sujetos con el rasgo respondían más rápido a imágenes emocionales positivas que el grupo control. A su vez, se reportó que aquellos que tuvieron una crianza positiva presentaron mayor

excitabilidad ante imágenes positivas (en cuestiones afectivas). Es posible que el tipo de crianza sea un catalizador de la SPS, intensificando algunos rasgos, como la reactividad emocional, no obstante, aún no hay estudios que aborden el tema directamente (Jagiellowicz et al., 2016)

Además de la susceptibilidad a los estados de ánimo de otros, la SPS se caracteriza también por una elevada reactividad emocional (Wyller et al., 2017). Pese a que, a cualquier persona normal puede llegar a sentir que pierde el control sobre la estimulación y generarle estados de ánimo displacenteros, en el caso de las personas con SPS esta susceptibilidad es mayor, Los seres humanos tienden a desear un nivel de activación estable, idealmente medido. No obstante, la disposición de una persona a estar expuestos a la estimulación es subjetivo, por lo tanto, aun tratándose de un mismo estímulo, el nivel de tolerancia a excitabilidad sensorial variará entre personas, así como la sobreestimulación o la baja estimulación (sentir aburrimiento o apatía, por ejemplo) (Aron, 1996).

Esta excitabilidad es debido a la cargada experiencia emocional y cognitiva, se experimenta un debilitamiento del procesamiento cognitivo, a la par que se encuentran frecuentemente estados de hipervigilancia cuando hay una alta estimulación ambiental y problemas en la discriminación de estímulos efectiva (Wyller et al., 2017). Inclusive, la mayor consciencia de los estímulos se puede volver contraproducente, ya que puede provocar que la persona se sienta abrumada por los estímulos con más facilidad que otras personas (Aron & Aron, 1997). No obstante, esto no quiere decir que la persona se halle en un constante estado ansioso, como en el caso del neuroticismo; sino que la activación tiende a aumentar con mayor facilidad ante estímulos nuevos o prolongados, respecto a las personas sin dicho rasgo (Aron, 1996).

Se puede señalar que las características de este rasgo pueden brindar particular ventaja en las interacciones sociales de estas personas, como al poder establecer relaciones cooperativas y de confianza. Por añadidura, partiendo de esta ventaja cabe mencionar que esto solo sucede en entornos sociales adecuados, también se menciona que en entornos con pocos recursos esta ventaja se vuelve más una vulnerabilidad con consecuencias negativas (Pluess & Belsky, 2013).

Cabe mencionar que, aunque esto puede parecer contradictorio, en muchos sentidos, con el fenómeno de la procrastinación patológica, en el mismo trabajo de Aron (1996), esta señala que hay una inhibición de las capacidades cognitivas cuando el individuo está sometido a evaluación. Muchas de las investigaciones toman en consideración el desarrollo de este rasgo y su influencia en la personalidad, principalmente en la infancia (Aron & Aron, 1997; Aron et al., 2012; Jagiellowicz, et al. 2012). No obstante, algunos autores consideran que no se ha estudiado a fondo el tema en población adulta. Es plausible considerar explorar más el rasgo y sus características en la adultez.

Una variable que no tiene objeto en esta investigación, pero si es de relevancia en la teoría de la sensibilidad en el procesamiento sensorial, es la *crianza*. Según Aron y Aron (1997), las personas con alta sensibilidad que reportaron haber experimentado una infancia feliz, se desarrollaron de manera exitosa en el ámbito académico, profesional y en sus relaciones interpersonales. Por el lado contrario, aquellos individuos que poseen el rasgo, pero reportaron haber vivido una infancia problemática vivían problemas en estos mismos rubros, desarrollaron problemas de personalidad y manifestaron una sensación de discapacidad o vulnerabilidad.

Las personas tienden a responder a los cambios ambientales mediante dos tipos de estrategias: acercamiento y exploración o atención cautelosa, y esto puede llevar a conductas evasivas (Aron & Aron, 1997). Según, Aron et al. (2012), las personas con SPS dan respuestas tímidas, lentas y aversivas frente al riesgo. Sobre todo, ante situaciones nuevas o de conflicto, frente a la decisión conductual de aproximación-alejamiento.

## ***2.2 Sensibilidad en el Procesamiento Sensorial: Relación con Otras Variables***

En una comparación con el cuestionario de personalidad NEO-five (The Big Five) y el modelo SPS (facilidad de excitación, sensibilidad estética y umbral sensorial bajo) de Smolewska et al. (2006), se encontró una relación entre las características de SPS y algunos rasgos de personalidad a través del cuestionario de personalidad (Ahadi & Basharpour, 2010).

Por una parte, es común que se relacione la SPS con el neuroticismo, ya que existen similitudes volitivas entre estas personas, como la mayor excitabilidad y el estar en un estado

constante de alerta. No obstante, las personas con SPS no son necesariamente neuróticas, ni las similitudes de ambos constructos desestima la independencia de la variable SPS (Aron, 1996).

En un análisis de regresión se encontró que, de manera general, el rasgo SPS puede explicar el rasgo de neuroticismo en un 38%. Las tres categorías de SPS se relacionan positivamente con el neuroticismo, con la distinción de que solo la facilidad de excitación funciona como predictor directo del neuroticismo. Mientras que en el caso de otros rasgos: la facilidad de excitación es un predictor indirecto de la extroversión y tiene una relación positiva con la apertura a la experiencia y la consciencia (Ahadi & Basharpour, 2010).

Según Aron et al. (2012) la SPS tiene una superposición con cuatro características (también englobadas en el término responsividad), su relación no es de dependencia, pero estos cuatro aspectos representan bien la sensibilidad en el procesamiento sensorial:

- Ante situaciones novedosas o de respuesta conflictiva el individuo inhibe su comportamiento y se enfoca en las señales que le puedan ser útiles.
- Son capaces de notar las sutilezas en derredor, así como posible sobreestimulación con mayor facilidad que el resto de la media.
- El procesamiento de la información a través del tiempo también es más complejo que en personas que no tienen el rasgo SPS, asimismo se recuerda mejor el pasado y se proyectan las consecuencias que tendrá este pasado en el futuro de la persona.
- Reacciones emocionales más fuertes (tanto positivas como negativas).

Se ha relacionado al rasgo SPS con síntomas de estados de ánimo positivos, por ejemplo, evaluando la regulación emocional, se ha encontrado que personas con este rasgo obtienen puntajes positivos en las variables correspondientes, que son la tolerancia a las emociones negativas, valoración de las experiencias emocionales negativas, absorción en las experiencias emocionales y percepción de la capacidad para regular emociones (Brindle et al., 2015).

Por una parte, un estudio del 2010 señala que, entre los tres rasgos anteriormente mencionados, el rasgo de facilidad de excitación característico de la variable SPS se encuentra más vinculado a problemas de salud mental: se relaciona con la ansiedad, síntomas físicos,

baja salud mental, trastornos del funcionamiento social y depresión (Smolewska et al., 2006). Mientras que en el caso de la sensibilidad estética y el umbral sensorial bajo: ambas categorías se relacionan con baja salud mental, ansiedad y síntomas físicos (Ahadi & Basharpour, 2010).

A su vez que el rasgo SPS puede facilitar la aparición de desórdenes neuróticos patológicos, pero se señala al final que los síntomas psicológicos negativos no son un producto directo del SPS (Ahadi & Basharpour, 2010).

Por otra parte, y de manera más general, el rasgo SPS también se relaciona con la regulación emocional, la falta de acceso a estrategias para la regulación emocional, en conjunto con una mayor consciencia de las emociones y con falta de aceptación de malestares parciales entre SPS y por ello, con mayor riesgo de presentar síntomas de depresión, ansiedad y estrés. A la vez que las deficiencias de regulación emocional tienden a derivar de la exposición a reacciones negativas y aversivas de estados internos (Brindle et al., 2015). Otros aspectos clínicos asociados recopilados por Ahadí y Basharpour (2010), han sido, la fobia social, menor salud mental (de manera general) y desórdenes de personalidad evitativos.

Otra variable patológica comparte aspectos en común con el *Trastorno de Estrés Post-Traumático (TEPT)*. Al comparar la actividad cerebral de personas con TEPT y SPS notaron patrones de actividad comunes sobre el hemisferio derecho en el caso de ambos grupos, específicamente en la región del cerebelo derecho relacionada con el procesamiento visual de alto orden, estos patrones de actividad similares se daban como respuesta ante estímulos emocionales. A su vez, hay similitudes entre síntomas del TEPT y SPS: cognición social alterada, procesamiento sensorial alterado, hiperactivación (Suugar, 2007).

## **Capítulo 3. Gaudibilidad**

### ***3.1 Antecedentes de la Gaudibilidad***

Buscar relaciones entre la procrastinación y rasgos de personalidad ha sido un campo de estudio explorado a profundidad por diversos autores, como lo señala Eerde (2004), en su metaanálisis. Sin embargo, otro factor de suma importancia es la motivación (Chun & Choi, 2005), si una persona siente aversión hacia la tarea y una baja motivación hay altas probabilidades de que procrastine, pero ¿Qué hace que algunas personas sean capaces de realizar tareas percibidas como aversivas o aburridas y otras obtén por evitar dichas tareas? Un

punto al que debería ponerse especial atención es a la capacidad que tiene un individuo para disfrutar o no las actividades cotidianas que son susceptibles a percibirse con desagrado.

La gaudibilidad es un constructo que engloba el conjunto de moduladores de disfrute (Padrós, 2002), al referirse al disfrute es necesario hablar de constructos psicológicos como el *bienestar subjetivo*, *bienestar psicológico* y la *satisfacción de vida*. Ya que el tema de evaluar la felicidad ha pasado por una serie de eventos que han llevado a los investigadores a optar por posturas muy diferentes entre sí, que, a nivel teórico y práctico, conceptualizan de manera diferente lo que es ser feliz.

Filósofos y psicólogos se han adentrado en esa tarea de entender objetivamente la felicidad. Para esto, Peterson (2020) hace un acercamiento a la historia del placer, analizando el tema de la felicidad, se señalan dos corrientes filosóficas que se contradecían en sus posturas. Epicurus funda la corriente del hedonismo hace unos trecientos años antes de Cristo (Peterson, 2020), la postura clásica reconoce que el único principio moral por el que debe regirse un individuo es la búsqueda de amplificar sus experiencias placenteras, esto de manera individualista.

En contraparte, existió una postura denominada *eudaimonia* o *eudaimonism*, que expresa que la felicidad se alcanza identificándose con una virtud y vivir acorde a ella, refiere a cumplir con el *daimon* (ser verdadero) una especie de “naturaleza humana” (Waterman, 1993), perspectiva que aún se perpetua en ideas como las de Carl Rogers de considerar que este desarrollo del potencial humano es clave para la felicidad (Peterson, 2020).

Con la llegada de los psicólogos, los acercamientos científicos encuentran algunos puntos de convergencia con las posturas clásicas, concretamente, con la visión hedonista y la evolución del pensamiento aristotélico. Se hace evidente que la perspectiva maniqueísta de rechazar o glorificar la búsqueda del placer son visiones bastante escuetas, y hasta inicios de los años noventa, no había un avance significativo en los conocimientos de la felicidad, la visión científica se mantuvo durante la mayor parte del siglo XX enfocada en el ámbito clínico y temas relacionados directamente con la enfermedad (Ryan & Deci, 2001).

Hasta finales de los noventa, la psicología aplicada tenía una predominancia de teorías basadas en la perspectiva clínica y su enfoque psicopatológico, antes de los noventa se señalan

unos pocos estudios sobre bienestar y promoción del mismo (Ryan & Deci, 2001). Posteriormente se realizaron investigaciones que abordaron científicamente el tema del bienestar, como la gestión emocional, que implica su expresión, represión, comunicación. La represión de emociones repercute de manera negativa en el bienestar subjetivo; mientras que variables opuestas, como la *revelación emocional* arrojan resultados positivos de relación con el bienestar subjetivo (Ryff & Singer, 1998).

No obstante, este siglo trajo consigo una ola de profundo interés en la salud y desarrollo psicológico, gracias a la atención enfocada del público y el sector científico en la psicología positiva (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014).

En el caso de las investigaciones que siguen la postura de la búsqueda del placer, abordan un concepto de *felicidad subjetiva* (Experiencias placenteras vs displacer), hedonismo y bienestar son equivalentes y la mayoría de estos modelos están basados en el valor de la expectativa. Siguiendo esta línea del hedonismo. Se utilizó una acepción denominada *bienestar subjetivo* (*Subjective Well Being – SWB*), se constituye de tres componentes, que son: satisfacción con la vida, afecto positivo y afecto negativo (definiendo a su totalidad como felicidad), y la mayoría de estos estudios hedonistas tienden a usar modelos de valor de expectativa (Diener & Lucas, 1999).

Dos rasgos destacan por darle objetividad al tema de la felicidad en las investigaciones de bienestar, esto bajo la línea del hedonismo: las dos variables operacionales del SWB; el segundo rasgo es un conjunto de conductas: tipo de actividades sociales, metas, logros teorizados que promuevan el bienestar, cabe destacar que se han criticado a las teorías de esta perspectiva por ser culturalmente muy específicas y relativistas (Diener & Lucas, 1999).

Otros aportes previos provenientes de esta línea han sido, por ejemplo: las emociones positivas intensas suelen ir acompañadas de un mayor afecto desagradable, que los juicios globales de bienestar subjetivo se basan más en la frecuencia que en la intensidad de las emociones positivas (Larsen & Diener, 1987), y que las relaciones positivas tienen una alta relación con las experiencias emocionales positivas. Siendo así, se consideran a las emociones como catalizadoras de los estados de salud y la capacidad de emotividad profunda (Ryff & Singer, 1998).

Finalmente, como aporte de estos estudios se han planteado algunos preceptos: los seres humanos experimentan afecto de manera continua, el afecto tiene indudablemente una valencia, siendo fácil darle una connotación de positivo o negativo y la mayoría de las personas informan tener afecto positivo la mayor parte del tiempo (Diener & Lucas, 2000).

Aun basándose en estudios con una metodología científica, la felicidad es difícil de objetivar, porqué, según Kanehman (1999), Las investigaciones sobre bienestar y salud mental son abundantes, aun sin considerar otras variables ampliamente ligadas, como la felicidad (Peterson, 2020). Además, que es difícil eludir la influencia de otros factores, como la inherente influencia cultural y la susceptibilidad a la subjetividad en los juicios de las personas (Ryan & Deci, 2001).

Las personas tienden a juzgar su bienestar basados en sistemas de valor afectivos que son transitorios, estas evaluaciones tienden a limitarse a “bueno” o “malo”, para poder resolver la problemática de la operacionalización de la felicidad, se propuso en su lugar el estudio de la variable Good/Bad (G/B), que son factores más fáciles de evaluar y que están más acorde con las estructuras mentales de las personas. Otra dificultad para operacionalizar la variable, es el flujo de tiempo, las emociones son susceptibles al tiempo, por tanto, medir la felicidad se complica, sí la persona responde en función de una experiencia afectiva pasajera cuya intensidad y presencia se alteran. Para dar solución a este segundo problema, esta perspectiva se rige bajo un marco temporal de utilidad instantánea, por lo que los autores consideraron que esta es la más adecuada forma de evaluar el concepto, así las personas pueden puntuar un nivel de felicidad objetiva en diferentes periodos de tiempo (Kanehman,1999).

Aun así, cuando se le pide a una persona que evalúe como positiva o negativa una experiencia muy concreta y ubicada en un momento específico, la persona se verá influenciada en su juicio por el estado afectivo momentáneo, a la suma de que en las evaluaciones retrospectivas se tiende a tomar más en consideración su sentir en el punto más alto y en el final. Esto lleva a la conclusión de que cualquier pregunta relacionada con la felicidad o satisfacción de vida, ya sea general o en un dominio de la vida específico, son preguntas que implican invariablemente heurísticos del pensamiento (Kanehman,1999).

Así es como se añadieron al concepto de satisfacción de vida, subcategorías como la utilidad instantánea, considerando que este elemento es adecuado para entender la disposición

de una persona para continuar con la tarea actual, la utilidad recordada que es una evaluación global del pasado para evocar experiencias que similares que sirven como referente, preguntas de satisfacción relacionadas a áreas de vida concretas (e. g. vida familiar o trabajo) (Kanehman,1999).

Pasando a la visión eudaimónica, algunos de sus representantes son: Aristóteles y su significación de la virtud, la autoactualización planteada por Freud y la visión de desarrollo personal de Erich Fromm. Considerando así que no todos los deseos, aun siendo placenteros, conducen a bienestar. Un autor importante para contraponerse a la predominancia de perspectivas hedonistas fue Waterman (1993), encontrando relación entre mediciones de WBS y educación física, a pesar de que se trataran variables empíricamente diferentes (la primera se relaciona con cuestiones relajantes y la segunda con cuestiones de esfuerzo), se reconoció así que estas actividades fomentan el crecimiento y el desarrollo personal, además de estar vinculada a otros factores psicológicos positivos como la autonomía personal y síntomas físicos (Ryan & Deci, 2001).

Así como Seligman y Csikszentmihalyi (2014) traen como aporte el inicio de la psicología positiva, Ryan y Deci (2001) hacen una introducción al concepto de *bienestar psicológico* (*Psycholoical Well-Being PWB*), tema compatible a ideas de Rogers y Maslow (Peterson, 2020). De manera general, bienestar refiere al funcionamiento y experiencias psicológicas óptimas.

Esta segunda perspectiva se relaciona con el desarrollo humano, la autonomía, la autenticidad y congruencia con la búsqueda de objetivos, por lo que trae consigo enfoques multidimensionales, como el PWB que está basado en seis aspectos de la actualización humana: autonomía, crecimiento personal, autoaceptación, propósito de vida, dominio y relación de vida, estos constructos funcionan a nivel teórico y práctico como predictores de salud física (funcionamiento inmunológico) y emocional; y productores del funcionamiento inmunológico, salud, autoactualización e integridad (Ryan & Deci, 2001).

Los aportes en PWB han complementado información a la que no han llegado a acceder las investigaciones de SWB, considerando las experiencias de afecto positivo y negativo, no como representaciones directas del bienestar; sino como subproductos de la vida eudaimónica

(Ryff & Singer, 1998) o como indicadores de procesos de valoración orgánica (Ryan & Deci, 2001).

Desde esta visión la búsqueda de afecto positivo y evitar afectos negativos no es lo único que puede conllevar al bienestar, también está el progreso de metas (calificadas como importantes), a mayor es la dificultad que representa este reto mayor es el afecto positivo, no obstante, si el reto demanda poca dificultad el afecto positivo es menor (Ryan & Deci, 2001).

En la postura eudaimónica aplican conceptos como vitalidad, que se refiere a un estado positivo y fenomenológicamente accesible de tener energía disponible para uno mismo. Se relaciona inclusive con factores psicosomáticos, carga alostática y funcionamiento autoinmune (Ryan & Deci, 2001).

La motivación también tiene un papel relevante, ya que está ligada al grado de bienestar psicológico, si las metas que se impone un individuo son aprendidas, asignadas o cargadas de alguna manera con la influencia de otras personas, el SWB no se relaciona significativamente; pero cuando esas metas derivan de motivaciones inherentes al individuo, o a una búsqueda propia, es decir, cuando la meta es *autoconcordante* (autónoma), hay un alto bienestar psicológico. Siendo de ese modo, la meta per se no es lo relevante ni la eficacia de esta, sino la significación de la meta (Sheldon & Elliot, 1999).

Otro aspecto psicológico evaluado con el bienestar psicológico es la personalidad, normalmente se usa el modelo Big-five para evaluar si la personalidad influye en la felicidad de las personas, es decir, si existen rasgos que sean más susceptibles a la felicidad u otros que se relacionen de manera negativa. En una síntesis de estos estudios, Ryan y Deci (2001), encuentran que se ha reportado una relación positiva entre alto bienestar psicológico y la extroversión, a la par que el neuroticismo se relaciona negativamente con el bienestar psicológico y la autonomía; la apertura a la experiencia con el crecimiento personal (positiva) y la amabilidad y extraversión con relaciones positivas (Kahneman et al., 1999).

También con algunas dimensiones eudaimónicas: extraversión y consciencia se relacionan de manera positiva con la autoaceptación, el dominio y propósitos de vida, mientras neuroticismo se relaciona de manera negativa con estas mismas dimensiones (Ryan & Deci, 2001).

### **3.2 Conceptualización de la Gaudibilidad y sus Moduladores**

La gaudibilidad es una conjunción de moduladores que regulan la capacidad subjetiva de vivir experiencias de disfrute o goce (\*del latín *gaudiere*) y que refiere a experimentar sensaciones gratificantes o sentir alegría, esto a través de dichos moduladores que ajustan las actividades placenteras, y que son: creencias y valoraciones; estilos de vida y habilidades, como la imaginación y sentido del humor (Padrós, 2002). No obstante, como la variable refiere a las experiencias de disfrute, habrá que hacer una revisión de la percepción que se ha tenido respecto al disfrute y su función en la vida humana a lo largo de la historia (Padrós, 2002).

La variable surge de los conceptos calidad de vida y bienestar personal subjetivo, aunque otros conceptos más involucrados son la *capacidad hedónica* y la *depresión*, esta última, debido a que es un punto de partida teórico para el postulado de la gaudibilidad, que al igual que la depresión, se compone de moduladores que producen bienestar o malestar, respectivamente y ambos se ven afectados por el tipo de creencias que la persona tenga, Cabe señalar que al medir el disfrute, este refiere a las sensaciones agradables que se producen cuando se rompen los límites de la homeostasis, por lo que la variable gaudibilidad sólo mide emociones que se relacionan con el disfrute (Padrós, 2002).

Según Padrós (2002), la frecuencia de exposición y la intensidad con la que una persona experimente estos reforzadores determinará la cantidad de disfrute, es decir, aquellas sensaciones subjetivas de vivir experiencias gratificantes. A mayor disfrute experimentado, mayor felicidad experimentado por el individuo ya que esas actividades placenteras están asociadas con mejores posibilidades de bienestar. La gaudibilidad es una variable estable, pero que puede modificarse, como pueden modificarse las creencias de una persona.

Del modulador basado en habilidades se desprenden: el sentido del humor (relacionado con estudios de depresión como regulador y estudios sobre el aumento de disfrute en experiencias positivas de vida); imaginación (cualidad de autoestimulación que potencializa el afecto); la concentración (asociada a experiencias de niveles de máximo disfrute); interés (aumentan las posibilidades de cantidad de reforzadores y la intensidad del reforzamiento); y la capacidad de generar retos (aumenta los refuerzos auto-motivantes) (Padrós, 2002).

Del modulador de creencias y estilos cognitivos se desprenden: las creencias irracionales, por su efecto en las emociones negativas; competencia percibida, correspondiente a factores asociados con el disfrute; y estilos cognitivos, asociados a estados de ánimo negativos. Finalmente, el modulador de estilos de vida, evalúa la disponibilidad de tiempo que la gente tiene para disfrutar, este modulador depende de un conjunto de aspectos cognitivos y volitivos relacionados con indicadores positivos de salud (Padrós, 2002).

## **Capítulo 4. Relación Entre Procrastinación Patológica, Sensibilidad en el Procesamiento Sensorial y Gaudibilidad**

### ***4.1 Relación entre la Sensibilidad en el Procesamiento Sensorial y la Procrastinación Patológica***

Actualmente no existen estudios que relacionen directamente los ejes temáticos de la procrastinación patológica y la sensibilidad en el procesamiento sensorial (SPS). Por lo que habrá que comenzar, por señalar algunas de las características del rasgo SPS y recordar otras que, por lo menos teóricamente, conducen a suponer un vínculo entre ambas variables.

La empatía es característica de las personas con SPS, estudios de neuroimagen han reportado mayor sensibilidad y capacidad de respuesta al medio ambiente y a estímulos sociales. Aspectos anímicos estuvieron presentes, así como la tendencia a actuar con mayor inmediatez que otras personas a situaciones que apelen a cuestiones humanitarias. Por otro lado, se ha observado una elevada actividad cerebral que estas personas muestran cuando se les expone a estímulos que evocan respuestas emotivas, y suelen ser afectados fuertemente por los estados de ánimo de los demás, y estimula procesos de preparación para la acción (Aron & Aron, 1997).

Responder de manera más sensible a estímulos afectivos no implica que esa respuesta sea propositiva, la susceptibilidad puede volverse problemática. Si se analiza con sentido común, es fácil imaginar a una persona con esta sensibilidad sintiéndose abrumada o saturada por la imposibilidad de lidiar con las emociones desbordantes. Como alguien con una capacidad auditiva sensible le es muy desagradable estar en lugares con demasiados sonidos estridentes o una persona fotosensible no puede tolerar la luz del sol, alguien con el rasgo SPS podría experimentar con mayor frecuencia e intensidad afectos negativos por la sobreestimulación constante.

A pesar de que la persona con SPS posee ciertas ventajas evolutivas sobre el resto de la población, durante su desarrollo corre el riesgo de inclinarse a formar patrones afectivos, cognitivos y volitivos desadaptativos, este se incrementa si el tipo de crianza y entorno en el que desenvuelve no proporciona los recursos psicológicos, sociales y físicos adecuados, según Lai et al. (2019). Los primeros estudios del tema señalan que, desde el tipo de crianza, hasta la presencia de experiencias afectivas negativas recurrentes en la infancia pueden afectar en el desarrollo de habilidades sociales (Lai et al., 2019).

Un modelo neuropsicológico que ha explicado con considerable precisión las diferencias en el comportamiento entre personas SPS, es el modelo de sistemas de inhibición y activación conductual (BIS y BAS) (Aron & Aron, 1997). El BIS se constituye del comportamiento inhibitorio, en el cual el individuo con el rasgo SPS percibe con mayor probabilidad amenazas de castigo (Aron et al., 2012), esto puede derivar en un problema clínico, principalmente ante exposición constante a experiencias negativas en la infancia o cargada de carencias.

La gente con este rasgo tiene tendencias a responder con cierta aversión al riesgo, más aún en situaciones nuevas o conflictivas (Aron et al., 2012). Esto se puede explicar con los descubrimientos recientes que han confirmado que las personas con este rasgo presentan una mayor sensibilidad tanto al dolor como a los problemas psicológicos (Jawer, 2005; Jonsson et al., 2014).

Según Aron y Aron (1997), si algunas de estas personas, vivieron en su pasado muchas experiencias afectivas negativa, y a la par, poseen un bajo umbral en el sistema BIS, experimentarán con frecuencia miedo e inseguridad en sus vidas cotidianas. Esta exposición a estímulos aversivos y respuestas del sistema BIS podrían propiciar comportamientos dilatorios o, inclusive, ser un factor relacionado con la percepción catastrófica de las personas procrastinadoras (Burka & Yuen, 2007).

Por otra parte, algunos estudios han reportado que se relacionan los altos niveles de SPS y la presencia de ansiedad (Jonsson et al., 2014; Meredith et al., 2016), también se ha sugerido que este rasgo es una estrategia evolutiva, estos individuos son más receptivos del entorno, tienen mayor consciencia de las oportunidades y amenazas lo que los hace mejor preparados para responder, lo cual solo es útil como estrategia si hay más beneficios de por medio que la demanda metabólica y cognitiva que estas personas experimentan (Acevedo et al., 2014). Esto los puede volver más propensos a la ansiedad, lo cual ya ha sido afirmado por Aron y Aron (1997), quienes rechazan que la ansiedad sea un rasgo característico inherentemente, pero si puede estar relacionado en algunos casos de personas con SPS.

Es posible que algunas personas con SPS experimenten mayores niveles de ansiedad e inclusive a la inhibición total del comportamiento, esto como una estrategia evitativa de la sobreestimulación (Licht et al., 2011). Dicho comportamiento presente en personas con bajo umbral de sistema BIS tiene similitudes al de los procrastinadores, específicamente en las estrategias de afrontamiento de estrés, que en sus casos son del tipo evitativo (Macías & Nevárez, 2019).

A lo dicho anteriormente se puede añadir que el rasgo SPS se asocia con la estructura de un genotipo encargado de transportar serotonina, que a su vez se relaciona con un incremento del cortisol en respuesta a la evaluación social (Licht et al., 2011). Dicho de otra manera, los riesgos y experiencias novedosas no es lo único que altera a estas personas; en las

situaciones en las que se sientan evaluados por otras personas, sentirán mayor estrés que el resto, inclusive, se señala que estas personas presentan en algunas ocasiones síntomas depresivos. Empata con las características de la procrastinación patológica que hablan de miedo al fracaso (Solomon & Rothblum, 1984); rasgos depresivos y ansiosos (Duru & Balkis, 2017); rasgos patológicos de trastornos afectivos; como el Trastorno de Ansiedad Social, Trastorno Obsesivo Compulsivo y Trastorno de Pánico (Hutchison et al., 2018) y diversos estudios que señalan ciertas problemáticas en las relaciones interpersonales (Kalantzi-Azizi & Ferrari, 2016; Steel, 1991; Andangsari et al., 2018; Stead et al., 2010; Chiu et al., 2020).

Las personas SPS son más susceptibles a experimentar afectos negativos, estados y rasgos ansiosos, estrés y depresión que la mayoría de personas (Aron & Aron, 1997), y esto ocurre porque las personas pueden estar predispuestas a estos afectos, si a eso se le suma un entorno hogareño con dificultades la probabilidad aumenta (Brindle et al., 2015).

Esto pone de manifiesto un elemento de suma importancia en la descripción de la procrastinación patológica, ya que esta última es considerada por los autores más destacados como una falla en la autorregulación (Chun & Choi, 2005; Rebetez et al., 2018; Sánchez & Robles, 2017; Steel & Klingsieck, 2015; Steel & Klingsieck, 2016). Así, mientras las personas con SPS pueden presentar aumentos en la producción de cortisol en situaciones de evaluación social (Licht et al., 2011), las personas procrastinadoras manifiestan tendencias a presentar ansiedad (Brindle et al., 2015).

Por otra parte, las personas procrastinadoras tienen tiempos de respuesta y actividad cerebral más lentos que la media ante tareas que involucran situaciones de castigo, es decir, en situaciones de castigo el tiempo de respuesta se prolonga más que en situaciones donde los estímulos son gratificantes o neutros, a la vez, ocurren otros cambios de la actividad cerebral en áreas asociadas con la motivación, como la corteza cingulada anterior o anterior cingulate cortex (ACC), donde ocurre un decremento de actividad tónica (Michałowski et al., 2017).

A la vez, en el caso de una persona con SPS, si esta tiene poco acceso a recursos que les permitan desarrollar estrategias de regulación emocional adecuadas durante su infancia, en añadidura a la profunda consciencia emocional que lo caracteriza puede desarrollar una intensa incomodidad y poca tolerancia a afecto negativo (distrés), según las tendencias observadas en personas SPS que informaron haber una infancia infeliz (Aron & Aron, 1997). Bajo estas

circunstancias, cierto tipo de personas SPS podrían en su vida adulta compartir características con las personas procrastinadoras, como la deficiencia en las estrategias de regulación emocional y la inhibición del comportamiento (Burka & Yuen, 2007)

Por otro lado, el sistema BIS, en algunos casos propicia que individuo se paralice, de modo que podría relacionarse con la inacción, favoreciendo así la procrastinación patológica. Además, la predisposición al fracaso y la alta intolerancia al estrés que los caracteriza (Harrington, 2005), provocan tendencias a evadir actividades que propicien este tipo de experiencias (Solomon & Rothblum, 1984).

Finalmente, las personas con SPS tienden a mostrar bajos niveles de satisfacción con la vida (Booth et al., 2015), al igual que las personas con procrastinación patológica (Burka & Yuen, 2007). Por todo lo dicho, se puede suponer que existe una relación positiva entre la procrastinación y la sensibilidad en el procesamiento sensorial.

#### ***4.2. Relación entre los Moduladores de la Gaudibilidad y la Procrastinación Patológica***

Respecto a la relación entre la gaudibilidad y la procrastinación patológica, tampoco existen antecedentes históricos que relacionen ambas variables. Duru y Balkis (2017), realizaron una revisión sistemática en el cual recopilaban los diversos efectos de la procrastinación patológica en estudiantes. En dicho estudio se encontró: ansiedad, estrés, depresión, insatisfacción con la vida y bajo rendimiento académico, un pobre estado de salud mental. No obstante, en el caso de la gaudibilidad, se relaciona con el bienestar subjetivo y la calidad de vida (González Cantero, González-Becerra & Salazar-Estrada, 2019; Padrós, 2002; Sánchez & Robles, 2017) y la salud mental (González-Cantero et al., 2018). Así, teóricamente hablando, las variables gaudibilidad y procrastinación patológica repercuten de formas opuestas en la salud de las personas. Así, teóricamente hablando, las variables gaudibilidad y procrastinación patológica repercuten de formas opuestas en la salud de las personas.

Hoy en día se les reconoce a grandes investigadores los conocimientos sobre la relación que existe entre el bienestar y la salud. A la par, la gaudibilidad es reconocida como una variable que indudablemente puede modular la calidad de vida y la salud (Sánchez & Robles, 2017). El constructo está conformado por un conjunto de moduladores que incrementan el

disfrute, lo cual puede considerarse como un estado que reduce la ansiedad y depresión además de incrementar la motivación y otras experiencias de afecto positivo (Padrós, 2002).

La gaudibilidad alta supone tendencia a disfrutar con mayor facilidad frente a diferentes circunstancias y realizando diferentes actividades. Las actividades frente a las que uno puede procrastinar, también son susceptibles de ser disfrutadas, por ello, las personas con alta gaudibilidad tenderán a procrastinar menos, ya que percibirán la actividad como disfrutable, a pesar de que suponga un esfuerzo, mientras que en casos de personas con baja gaudibilidad puede existir una propensión mayor a alta procrastinación, ya que estas personas difícilmente hallarán disfrute en la actividad que deben realizar.

La sensibilidad a un estímulo asociado a la recompensa inmediata, y que atiende a refuerzos básicos, está asociada a la sensibilidad, según Vázquez-Arias & Padrós Blázquez (enviado). La gaudibilidad se asocia a un disfrute más complejo y se relaciona con actividades como la adquisición de conocimientos, la contemplación artística. Caso contrario a la impulsividad del procrastinador (Chun & Choi, 2005; Dewitte & Schouwenburg, 2002; Rebetz et al., 2018; Steel, 2007; Steel & Klingsieck 2015; Whiteside & Lynam, 2001) cuya búsqueda del placer se encamina a un placer inmediato y más básico.

Si una persona tiene pocos recursos para disfrutar de forma compleja, será más probable que se incline por realizar actividades que generen placer inmediato y supongan poco esfuerzo. Si una persona tiene los recursos necesarios para disfrutar de forma compleja ante las circunstancias que le rodean, incluso será más probable que sea perseverante en actividades que generen placer a largo plazo

De los moduladores identificados de la gaudibilidad, aquellos que se contemplan en el cuestionario aplicado en esta investigación son el interés, el disfrute en la soledad, el humor, las creencias irracionales, la concentración y la imaginación.

En primer lugar, está la concentración, ésta ya es por sí misma un tema de interés en psicología, muchas de las actividades cotidianas de la modernidad pueden tornarse con facilidad en distractores y se sabe que pueden tener efectos negativos en la capacidad para concentrarse de las personas a la vez que propician el comportamiento dilatorio. Dentro de estas actividades recurrentes se encuentran el uso de móviles, internet y medios sociales entre

otros, mismos que algunos de los objetos de esparcimiento de personas procrastinadoras (Chiu et al., 2020).

La relación negativa de la concentración con la procrastinación tiene antecedentes (Burka & Yuen, 2007). Se ha observado que las personas procrastinadoras es más fácil que se distraigan, y les cuesta mantener la concentración (Steel & Klingsieck 2015), también se menciona en el modelo UPPS de impulsividad, siendo la ausencia de perseverancia una variable que tiene que ver con la poca capacidad para concentrarse en actividades negativas (subjetivamente) (Whiteside & Lynam, 2001). Al tratarse de una habilidad comúnmente relacionada de forma negativa con las personas procrastinadoras, es de asumir que esta categoría es un importante elemento para confirmar una relación negativa entre la gaudibilidad y la procrastinación patológica.

En segundo lugar, está el interés. Cuando una persona se interesa por algo con facilidad, incrementa la posibilidad de que pueda encontrar la motivación necesaria para realizar las actividades necesarias para cumplir con su vida cotidiana, por ello, se espera relación negativa entre el factor interés y la procrastinación patológica. Los estudios señalan que las personas procrastinan en parte por qué no tienen el interés (que supone un refuerzo inmediato de tipo intrínseco) en realizar tareas, cuya recompensa (sobre todo externa) sea demorada y prolongada (Bennett & Bacon, 2019), por lo que las personas con baja gaudibilidad tendrán menor probabilidad de mostrar motivación intrínseca.

Algunos autores afirman que las experiencias de aversión, aburrimiento y ausencia de energía, se relacionan con las actividades escolares (Gröpel & Steel, 2008). Los estudios también indican que las personas procrastinadoras tienen poca motivación intrínseca lo cual conlleva a una menor dedicación y empeño en sus actividades (Chun & Choi, 2005). Se debe, para algunos autores, al bajo valor subjetivo que le asigna la persona a la actividad per se, lo cual determinará un bajo nivel de motivación, misma que será predictor del comportamiento dilatorio (Steel & Klingsieck, 2015), a esto se le añade que estas personas, pese a ser impulsivas, no sienten mucha excitación por la búsqueda de emociones nuevas (Rebetez et al., 2018).

La motivación tiene un papel relevante en dicho interés. Chun y Choi (2005) mencionan que, en la procrastinación, influyen dos fuerzas paralelas, la motivación extrínseca

y la motivación intrínseca, los investigadores también reportaron que las personas con alta motivación intrínseca dedican más tiempo a sus proyectos en contraste con las personas con alta motivación extrínseca y baja motivación intrínseca. Por lo que coincide teóricamente con la carencia de motivación interna y la falta de interés.

En tercer lugar, están las creencias irracionales. En el caso de la procrastinación patológica existen patrones de pensamiento y creencias irracionales derivadas de la baja autoeficacia que la caracteriza (Steel & Klingsieck, 2017). De modo que las personas que, por ejemplo, creen que disfrutar depende más de la situación que de sí mismo, tenderán a percibir las situaciones como menos disfrutables. Asimismo, al ser actividades “obligatorias” en las que se procrastina, es posible que perciban irracionalmente dichas actividades como no susceptibles de poder ser disfrutadas.

Se ha asociado la procrastinación patológica con el estilo atribucional errático (Burka & Yuen, 2007), con una tendencia a devaluar los méritos del esfuerzo propio en cualquier éxito, a la par que se maximiza la valoración asignada a la influencia de factores externos en esos mismos éxitos (Rothblum et al., 1986). Por todo esto es que se espera una relación negativa entre la dimensión de ideas irracionales y la procrastinación.

En cuarto lugar, está el disfrute en soledad. La mayoría de actividades frente a las que las personas procrastinan se realizan en soledad. Ferrari (1991). Estudios recientes van más lejos, Andang Sari et al. (2018) señala que la soledad, junto con el uso problemático de internet son las principales causas de la procrastinación académica. Las personas que disfrutan cuando se encuentran solos, experimentan con menor probabilidad sentimientos de soledad.

*Imaginación:* este es un factor que por un lado favorece el disfrute (Padrós, 2002), pero por otro puede incrementar el temor, por ello es razonable esperar ausencia de correlación inclusive que la relación de la procrastinación con esta variable sea positiva. La imaginación podría tener otro tipo de relación, ya que se sabe que la procrastinación tiene una relación positiva con la imaginación e inclusive se le atribuye la variable de *soñar despierto*. Algunos estudios obtuvieron como resultados que el retraso en la toma de decisiones puede estar relacionada con el soñar despierto (Harriott et al., 1996). Este rasgo implica pensamientos independientes de los estímulos y no relacionados con la tarea, a su vez, es mediador entre la

*ausencia de perseverancia* (otra categoría de la impulsividad) y la procrastinación (Rebetez et al., 2018).

Algo similar sucede con el humor, que incide en una modalidad de disfrute que no parece tener incidencia teórica en la procrastinación. El humor tiene relevancia en la corriente de la psicología positiva, a la vez que estimula comportamientos positivos relacionados a procesos como el aprendizaje y la interacción social. Otras ganancias del humor son el bienestar, satisfacción, reducción de estrés, prevención de la depresión, mejoras en la motivación y orden (Carbelo & Jáuregui, 2006), variables relacionadas de manera negativa con la procrastinación (Duru & Balkis, 2017; Rothblum et al., 1986; Wypych et al., 2018).

## **Capítulo 5. Planteamiento del Problema**

La procrastinación es un fenómeno que ha sido estudiado en los últimos treinta años (Solomon & Rothblum, 1984), el tema ya ha sido evaluado en estudios sobre la calidad de vida (Chun & Choi, 2005) y el bienestar subjetivo (Berber & Odaci, 2020). Se ha sabido gracias a estos estudios que el problema afecta a las personas en su día a día y en sus actividades cotidianas, Esto se refleja en estadísticas que indican que en la población adulta los índices de procrastinación oscilan entre un 20% y un 25% (Harriott & Ferrari, 1996; Steel, 2007).

La prevalencia de la procrastinación patológica ha arrojado información diversa, pero consistente en que es un fenómeno predominante en el ámbito académico. El 50% de los estudiantes procrastina (Burka & Yuen, 2007), no obstante, otro estudio más reciente tuvo una mayor incidencia, en Estados Unidos se mostró que entre un 85% y 90% de los estudiantes actúan de esta manera (Murphy, 2016).

En México también se han realizado en los últimos años estudios sobre la procrastinación en el entorno académico digital (García & Silva, 2019; Portillo, 2023). El tema ha estado estrechamente dirigido al sector académico, sin embargo, es necesario recordar que el fenómeno es multifactorial (e.g. Duru & Balkis, 2017) y ocurre en diversos entornos, como el sector laboral (Steel, 2007) y el ámbito deportivo (Chun y Choi, 2005). Se deben hacer preguntas que se dirijan a la población adulta, en general, preguntas que evoquen soluciones, como intervenciones terapéuticas, que ayuden a estas personas con aversión a las tareas (Rothblum et al., 1986) a disfrutar más de sus actividades

El fin de este estudio no es distinguir a los procrastinadores funcionales de los disfuncionales, pero si considerar el hecho de que estamos ante un fenómeno que aún no se ha logrado delimitar de manera parsimoniosa, y que se requiere ahondar en los aspectos cognitivos y afectivos para poder generar aportaciones puntuales al constructo. Esto puede ser posible al buscar una relación entre la procrastinación patológica y otros constructos que tengan características en común respaldadas por antecedentes sólidos.

Se ha hablado sobre la notoria presencia de este fenómeno en la sociedad y su notoriedad en el sector educativo. Las consecuencias de este comportamiento pueden apuntar a la calidad de desempeño, de los estudiantes, así como los trabajadores, pero eficacia y el alto rendimiento no son el motivo por el que se realizó esta investigación. Sino el promover el bienestar de las personas que procrastinan. Es necesario remitir al estudio de Burka y Yuen (2007), que señalan la relación con el afecto negativo la baja autoestima y baja autoeficacia, para poder imaginar, que al procrastinador sufre y siente malestar emocional por los efectos en su desempeño y sus posibles logros, sufre por el deterioro de su imagen propia, que a su vez se retroalimenta con los resultados de un mal desempeño.

Poner el foco de atención en temas como la perseverancia, la dedicación y la motivación no lo es todo, y ese es el punto de buscar una relación entre la procrastinación y la capacidad del disfrute, para así poner sobre la mesa otra prioridad: como se sienten las personas al procrastinar y considerar nuevas formas de orientar a estar personas que lidian con la procrastinación, no desde del desempeño y la evaluación con números, en su lugar, desde el cuidado y consideración por el bienestar, el afecto positivo, el reconocer cualidades y recursos valiosos como la imaginación, el sentido del humor, disfrutar el tiempo en soledad, etc.

Es adecuado buscar nuevos acercamientos que añadan más perspectivas del tema, inclusive que puedan servir para poner a prueba lo que se ha dicho antes de la procrastinación patológica, para ellos es necesario contrastar los resultados con otras variables, si el fenómeno posee una relación con otras variables, y que esta relación pueda explicarse de manera congruente con la información existente de la teoría, o inclusive podemos encontrar más elementos que ayuden a explicar a mayor detalle la procrastinación patológica. Así, en este estudio se explora las posibles relaciones entre la procrastinación (patológica) sensibilidad en el procesamiento sensorial y la gaudibilidad.

Al explorar el comportamiento de las personas que procrastinan y tomar en cuenta la percepción que estos individuos tienen respecto a su condición, se observa que la procrastinación es regularmente descrita por ellos como algo problemático, indeseable y perjudicial en su vida diaria, al grado, inclusive, de referirse al fenómeno como si fuera un ser con una voluntad propia, y más importante aún, se ha señalado que la procrastinación tiene una relación negativa con el bienestar subjetivo (Burka & Yuen, 2007).

Por las problemáticas que implica, y su relación con desórdenes y alteraciones psicológicas como la ansiedad y depresión (Chun & Choi, 2005) es que también se considera importante comparar el tema con variables más implicadas en el ramo de la psicología positiva que en la perspectiva clínica convencional de salud enfermedad. Por esto se ha considerado a la gaudibilidad, específicamente sus moduladores, para ser comparados con la procrastinación patológica, además que algunos de ellos tienen características que ya han sido asociadas teóricamente.

Algunos de sus moduladores como el interés, las creencias irracionales y la concentración han sido asociados de forma negativa con la procrastinación patológica. Las creencias irracionales son un patrón presente en las personas con comportamiento dilatorio, normalmente creencias sobre insuficiencia o incapacidad para lograr lidiar con lo que se le antepone (Burka & Yuen, 2007) y la dificultad para retener la concentración en sus actividades que los caracteriza, lo cual influye en la dificultad para poder realizar dichas actividades (Rebetez et al., 2018).

A esto se le suma que la procrastinación se caracteriza por la presencia de sentimientos de afecto negativo. La gaudibilidad, o capacidad de disfrute se planteó inicialmente como una

propuesta que puede promover experiencias de afecto positivo, mientras que la procrastinación se asocia con experiencias de afecto negativo, como angustia, miedo y culpa (). Una suposición es que promover la búsqueda de experiencias que refuercen afectos positivos podría disminuir los efectos de la procrastinación (Padrós et. al., 2012).

Estudios previos sobre la gaudibilidad y su intervención en adictos como y su utilidad en el afrontamiento de adicciones señalan que en sujetos con dependencia a sustancia se afectan sus motivaciones e intereses, disminución del rendimiento, efectos en la productividad, en general. Mientras que la gaudibilidad se vincula con el bienestar psicológico y la satisfacción con la vida. Se propuso que la gaudibilidad es una vía para intervenir ante situaciones de adversidad, potenciar la regulación emocional y ya forma parte de actividades terapéuticas con adictos (Osmara et. al., 2022). Una utilidad que ofrece estudiar este tema es el Poder discernir hasta qué punto, la baja gaudibilidad esta presente en las personas con procrastinación pasiva podría direccionar la intervención en la práctica terapéutica, a potenciar la capacidad de disfrute, recordando el rasgo de aversión a la tarea presente en la procrastinación pasiva, si la persona experimenta mayor satisfacción o disfrute en las actividades cotidianas, podría disminuir los niveles de procrastinación pasiva.

Siendo que la procrastinación posee la estabilidad necesaria para ser considerada un rasgo (Elliot, 2002), ha sido común buscar relación entre el fenómeno y otros rasgos de personalidad. Los estudios sobre el tema de la procrastinación han analizado rasgos de personalidad, como la escrupulosidad y el perfeccionismo (Steel, 2007), pero hay otro rasgo que podría relacionarse con la procrastinación.

Por otra parte, se encuentra la variable sensibilidad en el procesamiento sensorial, un rasgo de temperamento innato y constituido por una serie de patrones de procesamiento de información y respuesta más complejos y con mayor alcance que el del resto de la media poblacional (Aron & Aron, 1997). Sin embargo, en las personas con SPS puede favorecer la inhibición del comportamiento como una compensación si hubo la sobreestimulación en el pasado (Aron et al., 2012).

Las personas con SPS tienen tendencia a responder con cierta aversión al riesgo, más aún en situaciones nuevas o de conflicto sobre acciones de aproximación-alejamiento (Aron et al., 2012). Si una persona vivió en su pasado experiencias aversivas de manera frecuente y

posee un alto sistema BIS, entonces esa persona tenderá a experimentar miedo e inseguridad (Aron & Aron, 1997). Esta exposición a estímulos aversivos y respuestas del sistema BIS podrían propiciar comportamiento dilatorio y facilitar percepción catastrófica característica de las personas procrastinadoras (Burka & Yuen, 2007).

De esta manera se ha llegado al objetivo de estudiar la relación entre la procrastinación patológica, la sensibilidad en el procesamiento sensorial y la gaudibilidad.

### ***Pregunta de investigación***

¿Existe relación entre la sensibilidad en el procesamiento sensorial, la gaudibilidad y la procrastinación patológica?

### ***Objetivo general***

Examinar la relación entre la sensibilidad en el procesamiento sensorial, gaudibilidad y procrastinación patológica.

### ***Objetivos específicos***

- Analizar las diferencias de sexo en la procrastinación patológica.
- Analizar la relación entre la procrastinación patológica en función de la edad.
- Analizar la relación entre la procrastinación patológica de acuerdo al nivel académico.
- Analizar las posibles diferencias de la procrastinación patológica y el estado civil.

### ***Hipótesis***

- Existe una relación positiva entre la sensibilidad en el procesamiento sensorial y procrastinación patológica.
- Existe una relación negativa entre la gaudibilidad y la procrastinación patológica.

## **Método**

### ***Diseño***

Este estudio es inferencial porque se plantea una hipótesis la cual se somete a prueba para confirmar o rechazar (Sukamolson, 2007). En este caso, es correlacional, ya que es la adecuada para poder identificar una relación estadística en variables ya identificadas y en qué medidas se da esa relación por medio de coeficientes (Sukamolson, 2007).

La investigación de este estudio es cuantitativa, se ha optado por este método ya que las variables objeto de estudio han sido operacionalizadas. El presente estudio es de corte cuantitativo, correspondiente con el paradigma epistémico pospositivista y ligado a las mismas justificaciones (Creswell Rebetz Poth, 2009).

El diseño es no experimental ya que no se realizará ningún tipo de manipulación directa de las variables, el alcance de este estudio es correlacional ya que se busca una asociación de variables de manera cuantificables, de tipo no experimental y transversal porque se aplicará en un momento determinado por única ocasión (Hernández et al., 2006: 205).

Las tres variables han sido medidas previamente de forma numérica, por lo que existen instrumentos estandarizados capaces de obtener datos estadísticos en población mexicana para poder someter estas variables a análisis basados en métodos matemáticos (Guilera et al., 2018; Montoya, et al., 2019; Padrós & Fernández, 2018).

### ***Participantes***

Partiendo de la premisa que se busca entender a la población adulta en general, se determinó, como criterio de inclusión, que el participante fuera mayor de edad.

Una situación que influyó en varias de las decisiones metodológicas de la presente investigación fue la pandemia en la que se encuentra México y el resto de mundo desde inicios del año 2020. Debido a la proliferación del virus covid-19, más particularmente. El estado de Michoacán, región en la que se realizó este estudio, se encuentra en el nivel naranja en la escala de semáforo del COVID-19. riesgo (gob.mx.com, 2020).

Michoacán se mantuvo en el nivel de contingencia amarillo en el semáforo epidemiológico durante el mes de noviembre y diciembre del 2020 ([www.quadratin.com.mx](http://www.quadratin.com.mx), 2020). Condición en la que los espacios públicos abiertos se reactivaron con relativa regularidad, y espacios públicos cerrados se podían abrir sólo con aforo reducido, pero con las medidas básicas de prevención ([gob.mx.com](http://gob.mx.com), 2020). Sin embargo, ya se pronosticaba durante este mes, que el mes siguiente el semáforo volvería a la fase naranja.

En este caso, los avances de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC's) son una oportunidad como herramienta pedagógica (del Moral Pérez, 1999), por su alcance, accesibilidad en la cultura actual, y facilidad de manejo durante la evaluación se considera Google Forms® como un medio digital idóneo (Leiva et al., 2018).

Por lo anterior dicho, es que se decidió convocar a cualquier participante mayor de edad que contará con un dispositivo digital para responder los cuestionarios.

Para la selección de los participantes se optó por un muestreo de bola de nieve, el cual consiste de pedirle a sujetos existentes que elijan a otros sujetos que conozcan y que compartan la característica o características requeridas. Útil para identificar un marco de muestreo y trabajos con grupos de difícil acceso (Ben-Shlomo, 2013).

Se estudió una muestra de 337 adultos en edades entre los 18 y los 58 años, la edad promedio fueron 24 años ( $M = 24.32$ ,  $DE = 6.76$ ), con una predominancia de mujeres, por 235 casos de mujeres (69.7%), contra 101 casos de hombres (30%) y una persona (0.07%) que se identificaron en la casilla de “otros”, la población muestral fueron personas pertenecientes a las ciudades de Morelia y Uruapan, ambas del estado de Michoacán, México. Del total de participantes, 235 fueron estudiantes universitarios (69.7%), 62 estudiantes de posgrado (18.4%), mientras que 39 participantes refirieron haber cursado hasta nivel preparatoria (11%) y 3 más cursaron secundaria (9%). 274 participantes se declararon solteros (81.3%), 44 reportaron estar casados (13.1) y los 19 restantes refirieron la opción de “otros”.

## *Instrumentos*

La escala con la que se midió la variable central es la Escala de Procrastinación Irracional (EPI) elaborada por Steel (2010), a través de un solo factor mide la procrastinación patológica. Recientemente ha sido adaptada a México (Padrós-Blázquez & Guzmán-Barrera, 2022) consta de 7 ítems con un formato de respuesta tipo Likert de 1 a 5 puntos. La EPI mostró valores de alfa alrededor de 0.8 ( $\alpha = 0.803$ ;  $\alpha = 0.796$ ;  $\alpha = 0.811$ ). La puntuación media de la EPI en el estudio mexicano resultó de 21.50 ( $DE = 5.77$ ), y las puntuaciones totales se distribuyeron siguiendo la ley normal (Padrós-Blázquez & Guzmán-Barrera, 2022) (anexo 2).

Se utilizó la Escala para Personas Altamente Sensibles (EPAS) que es instrumento de autorreporte elaborado por Aron y Aron (1997) diseñado para medir el grado de sensibilidad de personas adultas. La versión original contaba con 27 reactivos con respuestas tipo Likert que van de 1 (*para nada*) a 7 (*extremadamente*), los cuales son respondidos a partir de la forma en la que la persona se siente. Ejemplos: “¿Te percatas de las sutilezas a tu alrededor?”, “¿Te abruman fácilmente las luces brillantes, los olores fuertes, telas ásperas o sonidos de sirena cercanos?”. Todos los reactivos son puntuados en la misma dirección por lo que a mayor puntuación, mayor nivel de sensibilidad. La versión mexicana (Montoya et al., 2019) consta de 17 ítems y tiene 2 factores; el primer factor conocido como *Sensibilidad Procesada* (SP) por tratarse de reactivos cuyo contenido está relacionado con la sensibilidad experimentada una vez que los estímulos han sido interpretados y no sólo percibidos. El segundo factor está compuesto por 4 reactivos que se refieren al efecto inmediato de los estímulos externos y fue denominado como *Umbral Sensorial Bajo* (USB). Los índices de fiabilidad de los factores fueron de  $\alpha = 0.86$  y  $\alpha = 0.79$  y respetivamente, y el índice de la escala total fue de  $\alpha = 0.89$ , mientras que la correlación entre los factores fue moderada ( $r = 0.57$ ) (Montoya et al., 2019).

Escala de Gaudibilidad para Adultos de Morelia (EGAM-24), desarrollada por Padrós-Blázquez et al. (2021). Esta escala está conformada por 24 reactivos (12 son inversos) que están divididos en 6 factores, los cuales son: Interés, Disfrute en soledad, sentido del Humor, Creencias irracionales, Concentración e Imaginación con cuatro reactivos cada uno. Este instrumento se contesta de acuerdo a una escala de tipo Likert con cinco opciones de respuestas que van del totalmente en desacuerdo hasta el totalmente de acuerdo. Cuenta con evidencias de validez de criterio y presenta una consistencia interna apropiada, ya que, se observaron

adecuados valores de alfa de Cronbach de los factores Concentración ( $\alpha = .796$ ), Disfrute en Soledad ( $\alpha = .784$ ), Sentido del Humor ( $\alpha = .760$ ), Imaginación ( $\alpha = .740$ ), Interés ( $\alpha = .653$ ) y Creencias Irracionales ( $\alpha = .633$ ) y del total de la escala ( $\alpha = .803$ ). Se interpreta del siguiente modo, a mayor puntuación mayor nivel de gaudibilidad.

### ***Aspectos éticos***

En el momento de la aplicación se les informó verbalmente sobre el carácter anónimo, confidencial y voluntario de su participación. A su vez, estas indicaciones están redactadas en los cuestionarios. El aplicador de los cuestionarios se encargaba de dar la explicación a los participantes y, en caso necesario, ofrecer aclaraciones ante posibles dudas.

Al informar a los participantes el carácter confidencial de la investigación se les envió digitalmente los cuestionarios junto con una hoja de consentimiento informado, en el cuestionario no se les pidió el nombre y en la presentación del mismo se les asegurará la confidencialidad de los resultados, finalmente en la presentación del cuestionario indica que su llenado es voluntario y están en libertad total de responderlo, o de no hacerlo. Con estas acciones se aseguró la confidencialidad de los resultados y se obtuvo el consentimiento informado.

### ***Procedimiento***

Los participantes fueron convocados por medios digitales, como correos electrónicos y redes como Facebook®. A la vez que se convocó a los encuestados a que compartieran el cuestionario con conocidos y cercanos.

Se elaboró un cuestionario en la plataforma *Google forms*® cuya estructura consistió en una introducción del cuestionario con la descripción general de la aplicación, una sección demográfica donde se recopilaron los datos edad, sexo, formación académica y estado civil de los participantes. Posteriormente se encuentran los tres cuestionarios señalados divididos en tres secciones y sus respectivas instrucciones.

Siendo el escenario una plataforma digital a la cual los participantes pudieron acceder mediante dispositivos electrónicos como computadoras, celulares y tabletas, la accesibilidad a la encuesta fue adecuada, incluso se mantuvo la plataforma en acceso abierto las veinticuatro horas, para que los participantes pudieran responder a los cuestionarios en el momento que les fuera más conveniente, los comandos de la plataforma *Google forms*<sup>®</sup> permitieron mantener una comunicación constante mediante los correos electrónicos y el programa está diseñado para que una vez que la persona comience a responder, no pueda omitir ningún ítem, de esta manera se pudo prevenir errores de recolección o de captura de datos, y la comunicación digital fue de gran utilidad para aclarar rápidamente dudas sobre la administración de las escalas y sobre la entrega de resultados, en la cual se mostraron sumamente interesados muchos participantes.

Una vez llevada a cabo la recolección de datos, estos fueron capturados en el software Excel y transcritos para su análisis en el SPSS. A su vez, se les hizo llegar a los participantes, mediante correos electrónicos un documento de acuerdo de confidencialidad el cual describe los cuidados éticos tomados en consideración para resguardar la confidencialidad e integridad de los participantes, indicando que se utilizará la información obtenida de los cuestionarios con cautela y no se expondrán sus identidades. Además, se indicó que los resultados serán publicados sólo bajo su consentimiento, para formalizar este apartado se solicitó la firma de autorización a cada participante.

Posterior al análisis e integración de los resultados, y como gratificación y amen de ofrecer algún beneficio a los participantes por su cooperación, se les envió mediante correos electrónicos los resultados de su aplicación, junto con una breve interpretación y una serie de infogramas que describen de manera general la procrastinación, la sensibilidad en el procesamiento sensorial y la gaudibilidad junto con una serie de pautas y recomendaciones para lidiar con estos temas en la vida cotidiana.

La aplicación vía digital tuvo una duración de aproximadamente 10 minutos por grupo (5 minutos para la Escala de Gaudibilidad para Adultos Morelia; 3 minutos para la Escala para Personas Altamente Sensibles y 2 minutos para el Irrational Procrastination Scale).

## *Análisis de datos*

Mediante el software SPSS se hizo un análisis inferencial de correlación entre la procrastinación patológica, y las variables, sensibilidad en el procesamiento sensorial, gaudibilidad, interés, disfrute en soledad, humor, creencias irracionales, concentración e imaginación.

Respecto al objetivo principal; confirmar si existe una relación entre las variables, por lo que se usó una escala de Pearson (*Pearson Correlation Coefficient*, abreviado PCC). Esta operación está fundamentada en Estadística inferencial y Matemáticas, cuyas propiedades toma en cuenta la suma de los valores cuadrados de las variables del conjunto proporcionados por la muestra respecto a la media (Weisstein, 2006).

Los supuestos de correlación de Pearson son que los datos sigan una distribución normal de forma conjunta y que las variables tengan un nivel de medición de intervalo o de razón. Para este caso en el que, sólo se explora si existe una relación, se usa como una medida de asociación (Schober et al., 2018).

El análisis  $r$  de Pearson se usó para responder al objetivo general de la investigación, identificar si existe una relación entre las tres variables centrales; procrastinación, sensibilidad en el procesamiento sensorial y gaudibilidad. Mientras que los objetivos específicos relacionados con el sexo, la edad y el género se respondieron mediante el software SPSS

Sin embargo, la rectitud con el cumplimiento de los supuestos, específicamente en el estadístico de Pearson, ha sido tema de debate (Schober et al., 2018). Hay estudios que sostienen que el incumplimiento de los supuestos básicos como el de normalidad, por separado tuvo poco efecto sobre las distribuciones obtenidas de  $r$  Havlicek y Peterson (1976). Por lo dicho anteriormente es considerado usar Pearson en este estudio cuyas variables están sujetas a una variación aleatoria natural, ya que la correlación de Pearson también se puede usar para observar dos o más variables a la vez sin establecer qué tipo de relación existe ni una variable independiente o dependiente (Schober et al., 2018).

En los análisis sucesivos se hizo una regresión lineal. La diferencia entre la regresión lineal simple y la correlación de Pearson es que la primera reconoce una sola variable independiente ( $x$ ) y una variable dependiente ( $y$ ). estas variables se ajustan a una línea que pasa

por los puntos de datos de la gráfica, permitiendo *estimar los valores* de  $y$  a partir de los valores de  $x$ , pero no aporta información de cuan alta es la relación de las variables, para este estudio es de relevancia describir la *fuerza de relación* (Schober et al., 2018).

Se contrastaron los puntajes obtenidos de las tres pruebas y las categorías de gaudibilidad y posteriormente se interpretaron los resultados de los cuestionarios con el coeficiente  $r$ , esperando obtener un valor  $p$  menor a 0.05 para determinar que la correlación es significativa.

## **Capítulo 6. Resultados**

### ***Características sociodemográficas de la muestra de estudio***

La muestra se mantuvo en un rango de edad entre los 18 y los 58 años de edad. La media en edades de los participantes fue de 24.32, una desviación estándar de 6.76. La mayor parte de esta muestra fueron mujeres, con un 69.7%, equivalente a 235 mujeres, en contraste con un 30%, que se traduce en 101 hombres y una persona identificada como “otros” (.3%). La mayor parte de la muestra fueron estudiantes de nivel universitario (69.7%), seguido por estudiantes de posgrado (18.4%), después estudiantes de nivel preparatoria (11%) y finalmente personas con estudios de secundaria (1.1%). 81.3% son solteros, 13.1% son personas casadas, y el 5.6% restante se identificaron en la casilla de “otro”.

Las medidas de tendencia central obtenidas fueron, en el caso de la escala IPS,  $ME = 23.76$  y una  $DE = 5.57$ ; en la escala EPAS se obtuvo una  $ME = 73.57$  y una  $DE = 19.80$ ; finalmente, en el cuestionario EGAM-24 una  $ME = 68.42$  y una  $DE = 12.91$ .

### ***Relación entre las variables Procrastinación Patológica, Sensibilidad en el Procesamiento Sensorial, Gaudibilidad y sus Moduladores***

En la relación entre la SPS con la procrastinación se obtuvo una correlación de .367. ( $p < .001$ ), por lo que se rechaza la hipótesis nula. Mientras que, entre la gaudibilidad y la

procrastinación, se obtuvo una correlación de  $-.275$  ( $p < .001$ ), por lo cual se rechaza también la hipótesis nula en ambas pruebas.

De esta manera, se confirma que existe una relación positiva, entre la procrastinación patológica y la sensibilidad de procesamiento sensorial. A su vez, hay una relación negativa entre la procrastinación patológica y la gaudibilidad.

A su vez se hizo un análisis de la correlación entre la procrastinación con cada una de las dimensiones de la gaudibilidad (interés, disfrute en soledad, humor, creencias irracionales, concentración e imaginación). La procrastinación reportó una correlación significativa moderada y negativa con los factores de interés ( $-.347$ ) y concentración ( $-.357$ ). Respecto al disfrute en soledad, se encontró una relación negativa baja ( $-.177$ ). Finalmente, con las creencias irracionales ( $-.085$ ), el humor ( $-.055$ ) y la imaginación ( $.066$ ) las correlaciones no fueron significativas.

**Tabla 1**

*Matriz de correlación entre Procrastinación, SPS, Gaudibilidad y los Moduladores de esta última*

	EPAS	EGAM	Interés	Disfrute en soledad	Humor	Creencias irracionales	Concentración	Imaginación
IPS	.367**	-.275**	-.347**	-.177**	-.055	-.085	-.357**	.066
	IPS	EGAM	Interés	Disfrute en soledad	Humor	Imaginación	Concentración	Imaginación
EPAS	.367**	-.170**	-.207**	-.119**	-.046	-.019	-.307**	-.081

<sup>a</sup> $N = 337$

<sup>b</sup> \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$ .

***Regresión múltiple entre las variables Procrastinación Patológica, Sensibilidad en el Procesamiento Sensorial, Gaudibilidad y sus Moduladores***

A partir de las relaciones bivariadas encontradas con los análisis de correlación, se llevaron a cabo análisis de regresión múltiple para conocer la participación de cada una de las dimensiones de la gaudibilidad y de la SPS como predictores del nivel de procrastinación. El mejor modelo obtenido explicó el 26.55% de la varianza en la puntuación total de la escala de procrastinación (ver tabla 3). Los predictores del modelo fueron: a) puntuación total de la EPAS, b) interés, c) concentración, d) imaginación y, e) disfrute en soledad, pero no de manera significativa. Las dimensiones de interés y concentración fueron los mejores predictores, aunque con valores negativos. Por su parte, la dimensión imaginación fue la variable que mejor contribuyó positivamente. Cabe mencionar que, si bien la contribución de la puntuación total de la EPAS fue significativa, se trata de un valor muy bajo, lo que coincide con la correlación encontrada en el análisis anterior.

***Tabla 2***

*Modelo predictivo de procrastinación a partir de las dimensiones de la gaudibilidad y la alta sensibilidad.*

<b>Predictores</b>	<b>Estimado</b>	<b>Error estándar</b>	<b>Estadístico</b>	<b>Valor de p</b>
EPAS	0.0636	0.0141	4.507	0.0000
Interés	-0.6189	0.1086	-5.697	0.0000
Concentración	-0.2471	0.0693	-3.562	0.0004
Imaginación	0.2263	0.0775	2.918	0.0037
Disfrute en soledad	-0.097	0.0619	-1.568	0.1178

**Discusión**

El presente estudio muestra por primera vez una relación negativa, aunque fue baja, resultó significativa entre la procrastinación y la gaudibilidad. Estos resultados apoyan la idea

de que las personas experimentan disfrute complejo con menor frecuencia debido a la baja gaudibilidad, tienen mayor probabilidad de realizar acciones (alternativas que se presentan al mismo tiempo que la acción “objetivo” susceptible de ser procrastinada) que estén reforzadas inmediatamente, y que no requieran esfuerzo, es decir, obtan por experimentar placer básico (e inmediato), según la distinción propuesta por Gómez-Hernández et al. (2020). También con la idea de que las personas con mayores niveles de gaudibilidad pueden disfrutar en alguna medida al realizar acciones en las que habitualmente se procrastina.

Respecto a los factores, como se hipotetizó, se observó una relación negativa entre el Interés y la procrastinación, lo cual apoya la idea de que las persona que pueden interesarse con mayor facilidad incluyendo las actividades frente a las que las personas suelen procrastinar. Asimismo, el factor Concentración correlacionó negativamente con la procrastinación, lo cual también era esperado por su relación con el interés. También coincide con los hallazgos de Bolden & Fillauer (2020) que hallaron que las personas con diagnóstico de Trastorno por déficit e hiperactividad tenían más probabilidades de procrastinar. Los resultados son coherentes con lo reportado por Whiteside & Lynam (2001) respecto a la relación entre la ausencia de perseverancia y las dificultades en la concentración. También coincide con lo señalado por algunos autores (Burka & Yuen, 2007; Steel & Klingsieck, 2015) quienes reportaron que las personas procrastinadoras son proclives a distraerse.

La relación hallada entre el factor de Disfrute en soledad y la procrastinación resultó todavía más baja, sin embargo, no aparece en el modelo de regresión. La correlación negativa aunque baja, puede explicarse porque la mayoría de actividades ante las que se procrastina se realizan en soledad, o también porque al tener habilidades para disfrutar en soledad, se reduce el riesgo de experimentar sentimientos de soledad, lo cual se ha relacionado con mayor riesgo de procrastinar (Anam & Hitipeuw, 2022). Que desaparezca del modelo de regresión, puede explicarse porque en este caso la mayoría de correlación ya está explicada por los factores de concentración e interés que pueden identificarse como habilidades que favorecen el disfrute en soledad.

Por otro lado, no se observó relación significativa entre el factor Ideas irracionales y la procrastinación, lo cual se ha reportado en otros estudios (pe; Balkis & Duru, 2019; Li et al., 2022). Debe señalarse que las ideas irracionales que pueden tenerse respecto a las actividades

ante las que se procrastina o relativas al afecto negativo experimentado, no son las mismas que las contempladas en la gaudibilidad, que aluden al disfrute y a sus factores.

Aunque la correlación bivariada entre la Procrastinación y el factor Imaginación resultó no significativa, en el modelo de regresión aparece y tiene una relación positiva con la Procrastinación. De modo que lo que podría suceder es que la imaginación puede favorecer la distracción y con ello dificultar que la persona se enfoque en la tarea. Finalmente, respecto al Humor se observó ausencia de relación, lo cual puede explicarse por una compensación de factores que podrían favorecer o dificultar la procrastinación. Como Kavun & Varnavskaya (2022) señalaron, las personas con altos niveles de procrastinación utilizan el humor para afrontar el estrés, pero nótese que el humor también se asocia con estados positivos (pe; Fritz, 2020).

Como se esperaba, no se encontró relación entre la procrastinación y los otros dos factores de la gaudibilidad (Humor e imaginación), ya que como se dijo, la imaginación es un factor de doble filo, es decir puede favorecer los miedos así como el disfrute. Con el Humor sucede algo parecido, ya que se señaló personas con altos niveles de procrastinación utilizan el humor para afrontar el estrés (Kavun & Varnavskaya, 2022), pero el humor también se asocia con estados positivos (pe; Fritz, 2020).

Debe señalarse algunas limitaciones del presente trabajo, el primero alude a que la mayoría de la muestra fue compuesta por estudiantes, lo cual supone ausencia de heterogeneidad respecto a variables sociodemográficas y no permite considerarla como representativa de la población adulta en general. Nótese que la muestra, al ser la mayoría estudiantes, las actividades frente a las que pueden procrastinar (probablemente del tipo académico) y tener en mente los participantes, pueden diferir de forma importante con las actividades frente a las que pueden procrastinar (pagos, visitas a profesionales de salud, etc.) y no académicas la población adulta general. A su vez, el muestreo realizado es susceptible a ciertos sesgos, como el sesgo de los voluntarios, esto es porqué mediante esta selección es probable que la mayoría de las personas hayan respondido el cuestionario lo hicieron debido a que mostraban cierto interés y sobre todo una predisposición a responder cuestionarios que otras personas (las que rehusaron participar) no mostraron, esto pone en riesgo la representatividad de la población. Sería conveniente en futuras investigaciones contar con una

muestra más heterogénea respecto a la edad y escolaridad, y considerar un método de muestreo que pueda obtener una población más diversa.

Asimismo, la muestra se ha extraído solo del estado de Michoacán, sería conveniente en futuros estudios capturar muestras de otros estados del país e incluso en otros países y corroborar si se observan las mismas relaciones.

Tampoco se han controlado variables como la impulsividad que se conoce su relación con la procrastinación, y también se conoce la relación con el déficit de atención, de modo que ello podría explicar la relación hallada entre la concentración y la procrastinación. Otra opción sería excluir aquellos participantes con Trastorno por déficit de Atención con hiperactividad. También sería útil contar con un instrumento que evaluara con mayor amplitud las creencias negativas relacionadas con el disfrute, la EGAM sólo cuenta con cuatro reactivos al respecto.

Es importante señalar que este estudio es el primero en considerar la posible relación de los moduladores del disfrute en la procrastinación. Los resultados abren la posibilidad de realizar intervenciones coadyuvantes haciendo uso de intervenciones como la terapia de gaudibilidad (Padrós-Blázquez, Martínez-Medina & Grafft-Guerrero, 2014) para reducir la procrastinación patológica.

Los hallazgos de la presente investigación también señalan la importancia de incorporar más aspectos motivacionales para la comprensión y estudio de la procrastinación en futuras investigaciones. Investigar más sobre el papel de la motivación en el comportamiento dilatorio puede contribuir a la descripción, predicción y control de la procrastinación patológica.

## **Anexos**

### ***Anexo 1 Irrational Procrastination Scale (IPS). (Padrós-Blázquez & Guzmán, 2021)***

Instrucciones: A continuación, encontrará una serie de afirmaciones. Indique hasta qué punto está de acuerdo o en desacuerdo con cada afirmación seleccionando la respuesta que mejor describe su forma de ser y hacer. Por favor, responda siguiendo la siguiente escala: 1= No me

describe en absoluto / 2= No es usual en mí / 3= A veces sí, a veces no / 4= Es usual en mí /  
5= Me describe totalmente

1. Pospongo tanto las cosas que mi bienestar o eficiencia se ven afectados innecesariamente.	1	2	3	4	5
2. Si algunas cosas las hubiera hecho antes, mi vida sería mejor.	1	2	3	4	5
3. Cuando debería estar haciendo una cosa, me pongo a hacer otra.	1	2	3	4	5
4. Al final del día, sé que podría haber organizado mejor mi tiempo.	1	2	3	4	5
5. Organizo mi tiempo adecuadamente.	1	2	3	4	5
6. Retraso las tareas/ trabajos /actividades/ más de lo que sería razonable.	1	2	3	4	5
7. Dejo para mañana lo que tendría que hacer hoy	1	2	3	4	5

***Anexo 2 Escala de Gaudibilidad para Adultos de Morelia (EGAM-24). (Padrós- Blázquez et al., 2021).***

**Instrucciones:** Esta escala está diseñada para conocer su opinión y las situaciones en que usted puede experimentar sensación de disfrute. Por favor, conteste marcando una cruz (x) a cada cuestión. Su respuesta ha de indicar el grado de acuerdo respecto a cada afirmación, no lo que cree que debería ser o lo que desearía. Por ello conteste con rapidez y no analice demasiado sus respuestas, ya que la primera suele ser la más acertada. Intente responder a todas las cuestiones y no dejarse ninguna.

<b>Señala el nivel de acuerdo en cada una de las siguientes afirmaciones:</b>	<b>Total mente en desac uerdo</b>	<b>Algo en des acuer do</b>	<b>Ni en acuerdo ni en desacue rdo</b>	<b>Alg o de acu erd o</b>	<b>Total mente de acuer do</b>
1.La mayoría de las actividades que hago me parecen interesantes.	0	1	2	3	4
2. Cuando estoy solo me aburro fácilmente.	0	1	2	3	4
3.Muchas cosas me hacen reír.	0	1	2	3	4
4. Si uno ríe mucho, su desempeño baja.	0	1	2	3	4
5.Me cuesta concentrarme, incluso cuando me cuentan historias que me interesan.	0	1	2	3	4
6.Soy una persona muy imaginativa.	0	1	2	3	4
7.Me intereso fácilmente en la mayoría de las cosas que hago.	0	1	2	3	4
8. Casi nunca me divierto cuando estoy solo.	0	1	2	3	4
9.Mis amigos me dicen que río mucho.	0	1	2	3	4
10.Pierdo la concentración fácilmente cuando estoy realizando algún trabajo.	0	1	2	3	4
11.Creo que para disfrutar se requiere tener dinero.	0	1	2	3	4
12.Suelo disfrutar al máximo de las cosas que me parecen interesantes.	0	1	2	3	4
13. Me la paso bien cuando imagino.	0	1	2	3	4
14. Acostumbro reír varias veces al día.	0	1	2	3	4
15. Me cuesta mucho divertirme cuando estoy solo.	0	1	2	3	4
16. Pienso que las personas que se ríen mucho son tontas.	0	1	2	3	4
17. Las personas me dicen que pierdo la concentración fácilmente.	0	1	2	3	4
18.Tengo mucha imaginación.	0	1	2	3	4



1	¿Te sientes fácilmente abrumado(a) en presencia de estímulos sensoriales fuertes?	1	2	3	4	5	6	7
2	¿Te afectan los estados de ánimo de otras personas?	1	2	3	4	5	6	7
3	¿Sueles ser más sensible al dolor que otras personas?	1	2	3	4	5	6	7
4	En los días con mucha actividad o trabajo, ¿necesitas aislarte un poco para tener cierto alivio de los estímulos?	1	2	3	4	5	6	7
5	¿Te sientes fácilmente agobiado(a) o abrumado(a) por luces brillantes, olores u aromas fuertes, tejidos ásperos o sonidos de sirenas cercanas?	1	2	3	4	5	6	7
6	¿Tienes una vida interior llena de emociones, afectos, pensamientos, experiencias, ideas, etc., que es difícil definir?	1	2	3	4	5	6	7
7	Los sonidos fuertes, ¿te hacen sentir incómodo(a)?	1	2	3	4	5	6	7
8	¿En ocasiones sientes tu sistema nervioso demasiado agotado y piensas que debes tomarte un descanso?	1	2	3	4	5	6	7
9	¿Te asustas o sobresaltas fácilmente?	1	2	3	4	5	6	7
10	¿Te sientes nervioso(a) cuando tienes que hacer muchas cosas en poco tiempo?	1	2	3	4	5	6	7
11	¿Te sientes molesto(a) cuando la gente quiere que hagas demasiadas cosas al mismo tiempo?	1	2	3	4	5	6	7
12	Cuando suceden demasiadas cosas a tu alrededor ¿llegas a sentirte alterado, agitado	1	2	3	4	5	6	7

	o inquieto, de manera desagradable?							
13	¿El tener mucha hambre te desconcentra o afecta tu estado de ánimo?	1	2	3	4	5	6	7
14	¿Te desequilibran los cambios en tu vida?	1	2	3	4	5	6	7
15	¿Encuentras desagradable tener muchas cosas que hacer al mismo tiempo?	1	2	3	4	5	6	7
16	¿Te sientes molesto(a) con estímulos intensos como sonidos fuertes o escenas caóticas?	1	2	3	4	5	6	7
17	Cuando debes competir o vas a ser observado(a) mientras realizas una tarea ¿te pones tan nervioso(a) o tembloroso(a) que lo haces peor de lo que lo harías en otra situación?	1	2	3	4	5	6	7

**Anexo 4 Instrucciones iniciales. Google Forms®**

Sección 1 de 5

## Escala para Personas Altamente Sensibles (EPAS), Escala de Gaudibilidad en Adultos de Morelia (EGAM-24) e Irrational Procrastination Scale (IPS)

Los siguientes cuestionarios evalúan una serie de rasgos relacionados, tanto con el temperamento, como con patrones afectivos, cognitivos y volitivos. La evaluación consta de un total de 48 ítems, la prueba toma 10 minutos en ser contestada.

La información proporcionada será manejada con discreción y confidencialidad. Esta información solo será usada bajo su consentimiento y es libre de no seguir participando en el estudio en el momento que desea. Usted podrá acceder a los resultados una vez terminados los estudios, si así lo desea y junto con ellos una hoja de consentimiento informado, la cual se le pedirá que imprima para firmar y posteriormente enviar al correo remitente.

### ***Ficha sociodemográfica. Google Forms®.***

Sección 2 de 5

## Ficha Sociodemográfica

El propósito de esta investigación es estudiar si existe una relación entre la procrastinación, la gaudibilidad y la sensibilidad de procesamiento sensorial y la gaudibilidad.  
Este cuestionario es completamente anónimo y confidencial. Por favor contesta en cada pregunta con una (X) en la opción de respuesta con la te sientas personalmente de acuerdo. No analices demasiado tu respuesta, recuerda que las respuestas que des en este informe, serán utilizadas con discreción y se conservará tu identidad en anonimato.

### ***Datos sociodemográficos. Google Forms®.***

Fecha actual: \*

Día, mes, año 

Sexo \*

Hombre

Mujer

Edad \*

Texto de respuesta breve

---

Grado escolar \*

	Estudiando	Concluidos	Certificado	Ninguno
Primaria	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Secundaria	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Preparatoria	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Universidad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Posgrado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Estado civil \*

- Soltero
- Casado
- Otro

## Anexo 5. Infografía de procrastinación



## Anexo 6. Infografía de relación en moduladores de la procrastinación y la gaudibilidad

# GAUDIBILIDAD: LA CAPACIDAD DE DISFRUTAR QUE POSEEMOS Y COMO AYUDA EN LA PROCRASTINACIÓN

La gaudibilidad es una conjunción de moduladores que regulan la capacidad subjetiva de vivir experiencias de disfrute o goce, y que refiere a experimentar sensaciones gratificantes o sentir alegría. Algunos de estos moduladores se relacionan con la procrastinación

### 01 INTERÉS

Estudios recientes señalan que, hasta la fecha, el comportamiento procrastinatorio es resultado de problemas de motivación (Bennett y Bacon, 2019). Dicho esto, podemos reducir la procrastinación buscando formas de interesarnos más por las actividades que postergamos, recordando que pueden ser inclusive divertidas y estimulantes.



### 02 DISFRUTE EN SOLEDAD



Muchas de las actividades que realizamos en el día a día, tanto en el trabajo como en la escuela son en cierta soledad y son susceptibles de procrastinar, más si percibimos esas actividades de forma negativa. Aprender a disfrutar nuestro tiempo en soledad, así como las labores que hacemos de esta forma puede volverse una herramienta contra la procrastinación disfuncional.

### 03 CONCENTRACIÓN

Muchas de las actividades cotidianas de la modernidad pueden tornarse con facilidad en distractores y se sabe que pueden tener efectos negativos en la capacidad para concentrarse. Dentro de estas actividades recurrentes se encuentran el uso de móviles, internet y medios sociales entre otros. Una recomendación práctica es el ayuno digital, que consiste en evitar estos aparatos al comenzar la mañana, por lo menos las primeras horas (salvo para aquellos que sea imprescindible).



### OTROS MODULADORES

<h3>04</h3> <p><b>Creencias irracionales</b></p> 	<h3>05</h3> <p><b>Sentido del humor</b></p> 	<h3>06</h3> <p><b>Imaginación</b></p> 
--	---	---

## Referencias

- Acevedo, B., Aron, E., Aron, A., Sangster, M., Collins, N. y Brown, L. (2014). The highly sensitive brain: An fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain and Behavior*, 4(4), 580-594. <https://doi.org/10.1002/brb3.242>
- Andangsari, E., Djunaidi, A., Fitriana, E., y Harding, D. (2018). Loneliness and problematic internet use (PIU) as causes of academic procrastination. *Int'l J. Soc. Sci. Stud.*, 6(2), 113.
- Angarita L. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista Iberoamericana de Psicología*. 5(2): 85-94
- Archer, J. (2004). Sex differences in aggression in real-world settings: A meta-analytic review. *Review of general Psychology*, 8(4), 291-322.
- Aron, E. (1996). El don de la sensibilidad. Obelisco.
- Aron, E., Aron, A., y Jagiellowicz, J. (2012). Sensory processing sensitivity: A review in the light of the evolution of biological responsivity. *Personality and Social Psychology Review*, 16(3), 262-282. <https://doi.org/10.1177/1088868311434213>
- Aron, E., y Aron, A. (1997). Sensory-Processing Sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 345-368. <http://doi.org/10.1037//0022-3514.73.2.345>
- Bala, J. (2016). Contribution of SPSS in social sciences research. *International Journal of Advanced Research in Computer Science*, 7(6)
- Beleaua, R., y Cocoradă, E. (2016). Procrastination, stress and coping in students and employees. *Romanian Journal of Experimental Applied Psychology*, 7(1), 191-195.
- Bennett, C., y Bacon, A. (2019). At long last: A reinforcement sensitivity theory explanation of procrastination. *Journal of Individual Differences*, 40(4), 234-241. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000296>
- Blázquez, F., y Guzmán, M. (2021). Estructura factorial y fiabilidad del escala de procrastinación irracional (IPS) en México.

- Booth, Ch., Standage, H., y Fox, E. (2015). Sensory-processing sensitivity moderates the association between childhood experiences and adult life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 87, 24-29. <http://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.020>
- Brindle, K., Moulding, R., Bakker, K., y Nedeljkovic, M. (2015). Is the relationship between sensory-processing sensitivity and negative affect mediated by emotional regulation? *Australian Journal of Psychology*, 67(4), 214-221. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12084>
- Burka, J., y Yuen, L. (2007). Procrastination: Why you do it, what to do about it now. Da Capo Lifelong Books.
- Carbelo, B., y Jáuregui, E. (2006). Emociones positivas: humor positivo. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 18-30. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77827104.pdf>
- Chiu, S., Chen, T., Chang, T., y Chen, C. (2020). Procrastination, dependence and social loafing: Comparison in high/low task visibility between active/passive procrastinators. *International Journal of Psychiatry Research*, 3(2), 1-11.
- Chun, A., y Choi, J. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245-264. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>
- Contrera, H., Mori, E., Lam, N., Gil, E., Hinostroza, W., Rojas, D., y Conspira, C. (2011). Procrastinación en el estudio: Exploración del fenómeno en adolescentes escolarizados. *Revista Peruana de Epidemiología*, 15(3), 1-5
- Corkin, D., Shirley, L., y Lindt, S. (2011). Comparing active delay and procrastination from a self-regulated learning perspective. *Learning and Individual Differences*, 21(5), 602-606. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2011.07.005>
- Costa Jr, P. T., & McCrae, R. R. (1992). The five-factor model of personality and its relevance to personality disorders. *Journal of personality disorders*, 6(4), 343-359.
- Covington, M. V. (2000). Goal theory, motivation, and school achievement: An integrative review. *Annual review of psychology*, 51(1), 171-200.

- Craik, F., y Lockhart, R. (1972). Levels of processing: A framework for memory research. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, 11, 671-684. [http://doi.org/10.1016/S0022-5371\(72\)80001-X](http://doi.org/10.1016/S0022-5371(72)80001-X)
- Dewitte, S., y Schouwenburg, H. (2002). Procrastination, temptations, and incentives: The struggle between the present and the future in procrastinators and the punctual. *European Journal of Personality*, 16(6), 469-489. <https://doi.org/10.1002/per.461>
- Digman, J. M. (1990). Personality structure: Emergence of the five-factor model. *Annual review of psychology*, 41(1), 417-440.
- Duru, E., y Balkis, M. (2017). Procrastination, self-esteem, academic performance, and well-being: A moderated mediation model. *International Journal of Educational Psychology: IJEP*, 6(2), 97-119.
- Eerde, W. V. (2004). Procrastination in Academic Settings and the Big Five Model of Personality: A Meta-Analysis.
- Ellis, A. y Knaus, W. J. (1977). Overcoming procrastination. *Rational Living*, 8(2), 2-7.
- Ferrari, J. (1991). Procrastination and project creation: Choosing easy, nondiagnostic items to avoid self-relevant information. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6(3), 619.
- Ferrari, J. (1998). Affective responses before and after fraudulent excuses by academic procrastinators. *Education*, 118, 529-537.
- Ferrari, J., y McCown, W. (1994). Procrastination tendencies among obsessive-compulsives and their relatives. *Journal of Clinical Psychology*, 50(2), 162-167. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199403\)50:2<162:AID-JCLP2270500206>3.0.CO;2-Z](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199403)50:2<162:AID-JCLP2270500206>3.0.CO;2-Z)
- Giménez. G., (2005). Teoría y análisis de la cultura. Colección intersecciones. [http://ru.iis.sociales.unam.mx/bitstream/IIS/5035/2/Teoria\\_y\\_analisis\\_de\\_la\\_cultura.pdf](http://ru.iis.sociales.unam.mx/bitstream/IIS/5035/2/Teoria_y_analisis_de_la_cultura.pdf)
- González Cantero, J. O., González Becerra, V. H., & Salazar Estrada, J. G. (2019). Gaudibilidad y percepción de estado de salud en una muestra mexicana. *Acta Colombiana de Psicología*, 22(2), 13-27.

- González-Cantero, J. O., González Becerra, V. H., Ramírez-Zamora, L. M., Salazar-Estrada, J.G., Molina del Rio, J., Ortiz-Sánchez, D., & Villegas-Ramírez, A. A. (2018). Gaudibility and Psychopathological Symptoms in the Mexican Population. *Psychology*, 9(5), 925-933. <https://doi.org/10.4236/psych.2018.95057>
- Granados, L., y Alba, A. (2015). Principales causas de porqué la población mexicana procrastina en su salud. *Revista en Enfermería Neurológica*. 14(3), 149-168
- Gröpel, P., y Steel, P. (2008). A mega-trial investigation of goal setting, interest enhancement, and energy on procrastination. *Personality and Individual Differences*, 45(5), 406-411. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.05.015>
- Guilera, G., Barrios, M., Penelo, E., Morin, C., Steel, P., y Gómez-Benito, J. (2018) Validation of the spanish version of the Irrational Procrastination Scale (IPS). *Plos One*, 13(1): e0190806 <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190806>
- Gustavson, D., Miyake, A., Hewitt, J., y Friedman, N. (2014). Genetic relations among procrastination, impulsivity, and goal-management ability: Implications for the evolutionary origin of procrastination. *Psychological Science*, 25(6), 1178-1188. <https://doi.org/10.1177/0956797614526260>
- Goldberg, L. R. (1981). Language and individual differences: The search for universals in personality lexicons. *Review of personality and social psychology*, 2(1), 141-165.
- Harrington, N. (2005). It's too difficult frustration intolerance beliefs and procrastination. *Personality and Individual Difference*, 39(5), 873-883 <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2004.12.018>
- Harriott, J., Ferrari, J., y Dovidio, J. (1996). Distractibility, daydreaming, and self-critical cognitions as determinants of indecision. *Journal of Social Behavior and Personality*, 11(2), 337-344.
- Harriott, J., y Ferrari, J. (1996). Prevalence of procrastination among samples of adults. *Psychological Reports*, 78(2), 611-616. <https://doi.org/10.2466/pr0.1996.78.2.611>
- Havlicek, L., y Peterson, N. (1976). Robustness of the Pearson correlation against violations of assumptions. *Perceptual and Motor Skills*, 43(3\_suppl), 1319-1334. <https://doi.org/10.2466/pms.1976.43.3f.1319>

- Heatherton, T., y Tice, D. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. Academic Press, Inc.
- Higgins, G. E., & Tewksbury, R. (2006). Sex and self-control theory: The measures and causal model may be different. *Youth & Society*, 37(4), 479-503.
- Hutchison, T., Penney, A., y Crompton, J. (2018). Procrastination and anxiety: Exploring the contributions of multiple anxiety-related disorders. *Current Issues in Personality Psychology*, 6(2), 122-129. <https://doi.org/10.5114/cipp.2018.73054>
- Jagiellowicz, J., Aron, A., y Aron, E. (2016). Relationship between the temperament trait of sensory processing sensitivity and emotional reactivity. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 44(2), 185-199. <http://doi.org/10.2224/sbp.2016.44.2.185>
- Jagiellowicz, J., Xu, X., Aron, A., Aron, E., Cao, G., Feng, T., y Weng, X. (2012). The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes. *Soc Cogn Affect Neurosci*, 6(1), 38-47. <http://doi.org/10.1093/scan/nsq001>
- Jawer, M. (2005). Environmental sensitivity: ¿A neurobiological phenomenon? in seminars in integrative medicine. *WB Saunders*, 3(3), 104-109. <https://doi.org/10.1016/j.sigm.2005.10.003>
- Johnson, R., y Stewart, D. (2002). The International Encyclopedia of the Social y Behavioral Sciences: A review. *Behavioral y Social Sciences Librarian*, 21(2), 73-83. [https://doi.org/10.1300/J103v21n02\\_06](https://doi.org/10.1300/J103v21n02_06)
- Jonsson, K., Grim, K., y Kjellgren, A. (2014). Do highly sensitive persons experience more nonordinary states of consciousness during sensory isolation? *Social Behavior and Personality*, 42(9), 1495–1506. <https://doi.org/10.2224/sbp.2014.42.9.1495>
- Kahneman, D., Diener, E., y Schwarz (1999). Well-being: The foundations of hedonic psychology, *Russell Sage Foundation* 3(25), 1-23. [https://doi.org/10.1300/J103v21n02\\_06](https://doi.org/10.1300/J103v21n02_06)
- Kahneman, D., y Tversky, A. (1996). On the reality of the reality of the cognitive illusions. *Psychological Review*, 103(3), 582-591. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.103.3.582>
- Kalantzi-azizi, A., y Ferrari, J. (2016). Frequency and reasons for academic procrastination among Greek university students: shedding light on a darkened yet critical issue. *Psychology* 21, 150-160.

- Klingsieck, K., Grund, A., Schmid, S., y Fries, S. (2013). Why students procrastinate: A qualitative approach. *Journal of College Student Development*, 54(4), 397-412. <https://doi.org/10.1353/csd.2013.0060>
- Laureano y Ampudia (2019). Procrastinación: Revisión teórica. *Revista de Investigación en Psicología*, 22(2), 363-378, <https://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17345>
- Licht, C., Mortensen, E., y Knudsen, G. (2011). Association between sensory processing sensitivity and the serotonin transporter polymorphism 5-HTTLPR short/short genotype. *Biological Psychiatry*, 69(Supplement for Society of Biological Psychiatry Convention and Annual Meeting, abstract, 510), 152S-153S.
- Liss, M., Timmel, L., Baxley, K., y Killingsworth, P. (2005). Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 39(8), 1429–1439. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.05.007>
- Macías, A., y Nevárez, S. (2019). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. *CPU-e, Revista de Investigación Educativa*, (28), 132-151. <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2602>
- Meredith, P., Bailey, K., Strong, J., y Rappel, G. (2016). Adult attachment, sensory processing, and distress in healthy adults. *American Journal of Occupational Therapy*, 70(1). <https://doi.org/10.5014/ajot.2016.017376>
- Michałowski, J., Koziejowski, W., Drożdziel, D., Harciarek, M., y Wypych, M. (2017). Error processing deficits in academic procrastinators anticipating monetary punishment in a go/no-go study. *Personality and Individual Differences*, 117, 198-204. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.06.010>
- Montoya, K., Ortega, J., Montes, R., Padrós, F., de la Roca, J., y Montoya, R. (2019). Psychometric properties of the highly sensitive person scale in mexican population. *Psychology Research and Behavior Management*, 12, 1081. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S224808>
- Murphy, S. (2016). The relationship between stress, self-efficacy and procrastination in traditional and non-traditional students [Diploma Superior, Dublin Business School]. Departamento de Psicología <http://hdl.handle.net/10788/3180>

- Osmara, D. M. (2022, January). Aportes de la gaudibilidad y su utilidad en el enfrentamiento a las adicciones. In *V Simposio académico sobre adicciones*.
- O'Brien, W. (2002). Applying the transtheoretical model to academic procrastination [Tesis doctoral, Universidad de Houston] ProQuest Information y Learning.
- Padrós Blázquez, F. y Guzmán-Barrera, M.E. (en prensa). Estructura factorial y fiabilidad del Escala de Procrastinación Irrracional (IPS) en México. *Revista Psicología Conductual*.
- Padrós, F. (2002). Disfrute y bienestar subjetivo un estudio psicométrico de la gaudibilidad. [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Barcelona]. <https://hdl.handle.net/10803/4741>
- Padrós Blázquez, F., Soria-Mas, C., & Navarro Contreras, G. (2012). Afecto positivo y negativo: ¿ Una dimensión bipolar o dos dimensiones unipolares independientes?. *Interdisciplinaria*, 29(1), 151-164.
- Padrós-Blázquez F, Martínez-Medina MP, Montoya-Pérez KS, Montoya-Pérez R (2021) Psychometric properties of the Gaudiebility (Enjoyment modulators) Scale for Adults of Morelia (GSAM). *PLoS ONE* 16(7): e0252543. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252543>
- Padrós-Blázquez, F y Fernández-Castro, J. A proposal to measure a modulator of the experience of enjoyment: The gaudiebility scale. *Internacional journal of psychology and psychological therapy*, 8,3, 413-430.
- Pluess, M., y Belsky, J. (2013). Vantage sensitivity: individual differences in response to positive experiences. *Psychological Bulletin*, 139(4), 901. <https://doi.org/10.1037/a0030196>
- Rebetez, M, Rochat, L., Barsics, C., y Van der Linden, M. (2017) Procrastination as a self-regulation failure: The role of impulsivity and intrusive thoughts. *Psychological reports*, 121(1), 26-41.
- Rebetez, M., Barsics, C., Rochat, L., D'Argembeau, A., y Van der, M. (2016). Procrastination, consideration of future consequences, and episodic future thinking. *Consciousness and Cognition*, 42, 286-292. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2016.04.003>
- Rebetez, M., Rochat, L., y Van der, M. (2015). Cognitive, emotional, and motivational factors related to procrastination: A cluster analytic approach. *Personality and Individual Differences*, 76, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.044>

- Rogers, C. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships: As developed in the client-centered framework. McGraw-Hill.
- Rothblum, E., Solomon, L., y Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 387. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.33.4.387>
- Ryan, R., y Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Sánchez, D., y Robles, M. (2017). La gaudibilidad y el bienestar subjetivo en la salud: una revisión sistemática. *Revista Latinoamericana de Psicología Positiva*, 3(1), 11-23.
- Satow, A. (1987). Four properties common among perceptions confirmed by a large sample of subjects: An ecological approach to mechanisms of individual differences in perception: II. Perceptual and Motor Skills, 64(2), 507–520.
- Schober, P., Boer, C., y Schwarte, L. (2018). Correlation coefficients: appropriate use and interpretation. *Anesthesia y Analgesia*, 126(5), 1763-1768. <https://doi.org/10.1213/ANE.0000000000002864>
- Schouwenburg, H. (1992). Procrastinators and fear of failure: An exploration of reasons for procrastination. *European Journal of Personality*, 6(3), 225-236. <https://doi.org/10.1002/per.2410060305>
- Seligman, M., y Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In flow and the foundations of positive psychology. Springer. [https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8\\_18](https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_18)
- Senecal, C., Lavoie, K., & Koestner, R. (1997). Trait and situational factors in procrastination: An interactional model. *Journal of social Behavior and personality*, 12(4), 889.
- Smith, V. (2003). The sveriges riksbank prize in economic science in memory of Alfred Nobel. [novelprize.org/prize/economic-science/2002/Kahneman/biographical/](http://novelprize.org/prize/economic-science/2002/Kahneman/biographical/)
- Smolewska, K. A., McCabe, S. B., & Woody, E. Z. (2006). A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale: The components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/BAS and “Big Five”. *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1269-1279.

- Solomon, L., y Rothblum, D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P. (2012). The Procrastination equation: How to stop putting things off and start getting stuff done. *Paperback, Reprint*, 58(3) 34-37. <https://doi.org/10.1002/pfi.21314>
- 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.
- Steel, P., y 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>
- Steel, P., y Klingsieck, K. (2015). Procrastination: The international encyclopedia of the social y behavioral sciences. *Elsevier*, 19, 73-78
- Steel, P., y Klingsieck, K. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36-46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
- Strüber, D., Lück, M., & Roth, G. (2008). Sex, aggression and impulse control: an integrative account. *Neurocase*, 14(1), 93-121.
- Thompson, R., Lewis, M., y Calkins, S. (2008). Reassessing emotion regulation. *Child Development Perspectives*, 2(3), 124-131. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2008.00054.x>
- Tice, D. M., Bratslavsky, E., & Baumeister, R. F. (2001). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it!. *Journal of personality and social psychology*, 80(1), 53.
- Tice, D., y Baumeister, R. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454-458. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x>

- Tice, D., y Bratslavsky, E. (2000). Giving in to feel good: The place of emotion regulation in the context of general self-control. *Psychological Inquiry*, 11(3), 149-159. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1103\\_03](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1103_03)
- Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and individual differences*, 35(6), 1401-1418.
- Waterman, A. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>
- Whiteside, S., y Lynam, D. (2001). The five factors model and impulsivity: Using a structural model of personality to understand impulsivity. *Personality and Individual Differences*, 30(4), 669-689. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00064-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00064-7)
- Wyller, H. B., Wyller, V. B. B., Crane, C., & Gjelsvik, B. (2017). The relationship between sensory processing sensitivity and psychological distress: A model of underpinning mechanisms and an analysis of therapeutic possibilities. *Scandinavian Psychologist*, 4.
- Wypych, M., Matuszewski, J., y Dragan, W. (2018). Roles of impulsivity, motivation, and emotion regulation in procrastination–path analysis and comparison between students and non-students. *Frontiers in Psychology*, 9, 891. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00891>