

APROXIMACIÓN A UN CONCEPTO ACTUALIZADO DE LA PROCRASTINACIÓN

LAUREANO DAVID ANGARITA BECERRA*

UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA, SEDE CALI. UNIVERSIDAD LIBRE COLOMBIA, SECCIONAL CALI. COLOMBIA

Recibido: 10 de agosto de 2012

Aprobado: 7 de octubre de 2012

Resumen

Este documento tiene por objeto, presentar una revisión de los resultados sobre investigaciones acerca de la procrastinación, enfocada en identificar los principales avances y tendencias actuales alrededor del concepto y algunas de las relaciones más destacadas con otras conductas asociadas. Se incorporan recientes autores y hallazgos, que en conjunto sugieren la necesidad de considerar a la procrastinación de manera cada vez más amplia, confiable y válida, analizando las distintas modalidades de esta respuesta dentro de los complejos y diversos contextos sociales en donde usualmente se dan, como prerrequisito para realizar una valoración e intervención comprensivas y eficaces para los individuos y las comunidades afectadas.

Palabras clave: procrastinación, tipos y niveles de procrastinación, dilación voluntaria.

APPROACH TO AN UPDATED CONCEPT OF PROCRASTINATION

Abstract

This document aims to present a review of the results of research on procrastination, focused on identifying the main developments and trends about the concept and some of the most outstanding relationships with other behaviors associated. Recent Authors and findings are incorporated that collectively suggest the need to consider the procrastination of an increasingly wide, reliable and valid manner, analyzing the various forms of this response within the complex and diverse social contexts where they are usually given as a prerequisite for a comprehensive and effective assessment and intervention for individuals and communities affected.

Key words: procrastination, types and levels of procrastination, voluntary delay.

La procrastinación, entendida en principio como una dilación o aplazamiento voluntario ante los compromisos personales pendientes, a pesar de ser consciente de las consecuencias de hacerlo, tiene antecedentes que datan de épocas remotas. Desde Egipto, cerca del año 3000 antes de Cristo y posiblemente más antiguos, no obstante que su estudio sistemático y soportado en tradición investigativa es mucho más reciente y requiere una cuidadosa consideración actualizada del concepto (Steel, 2007, 2011), en donde los modelos teóricos y paradigmáticos que tradicionalmente se han usado para abordarlo deben ser revisados y complementados para lograr un mejor entendimiento del fenómeno y sus implicaciones en las distintas sociedades y contextos cambiantes.

Existen múltiples referencias literarias y artísticas que denotan el interés desde tiempos remotos y muy

distintas sociedades y contextos acerca de lo que se conoce hoy por procrastinación. Inicialmente se entendía el concepto como un defecto, rasgo de carácter o incluso un acto pecaminoso o de manifestación de pereza perniciosa que en cualquier caso denotaba algo negativo, inmoral, inapropiado y hasta peligroso para la salud (Sánchez, 2010; Tice & Baumeister, 1997).

Existen múltiples estudios que aunque no tratan de manera explícita o directa el fenómeno de la procrastinación, argumentan eventos que pueden representar evidencias de la procrastinación vista desde sus componentes constitutivos, como en el caso del juego excesivo (Tao, Cheng, & Sun, 2009) o la morosidad académica (González, Maytorena, Lohr, & Carreño, 2006) en donde no es de extrañar que estén involucrados estudiantes y otras comunidades sociales usual-

* PhD Psicología en formación. Universidad de Palermo, Argentina. Magíster en Psicología Clínica. Fundación Universitaria Konrad Lorenz, Colombia. Tel.: 57-300-3192514 Correo electrónico: macroler@yahoo.com

mente afectadas, las cuales presentan “resultados académicos” y ejecuciones similares que despiertan gran interés e implican la necesidad de delimitar mejor los conceptos.

La procrastinación en cualquiera de sus formas es un problema que cuesta enormes cantidades de tiempo y dinero para las personas y grupos involucrados. Los costos sociales e institucionales son enormes aun considerando factores y aspectos iniciales del problema, sin entrar en mayor detalle o análisis sobre todos sus posibles efectos, se estiman pérdidas millonarias (Steel, 2011) por ejemplo para el gobierno y la industria norteamericana. Aunque en general se infieren pérdidas en todo el mundo por cuanto no es un problema que se da en contextos particulares o comunidades específicas sino que puede afectar diversos grupos humanos en distintos niveles (Balkis & Duru, 2007).

Existen varios estudios provenientes de distintos contextos socio culturales que subrayan la necesidad de tomar acciones concretas a nivel escolar y estatal sobre las evidencias que muestran porcentajes de incidencia usualmente entre un 20% y un 90% de estudiantes afectados en distintos niveles, los cuales presentan conductas desadaptativas y vinculadas con la procrastinación (Morford, 2008; Rosário et al., 2009; Balkis & Duru, 2009), es claro desde otras líneas de investigación que este fenómeno no se da solo en contextos escolares.

La procrastinación lejos de ser un problema que se circunscribe al ámbito académico, muestra claras y sistemáticas evidencias en ámbitos muy distintos como el laboral, en el cuidado de la salud, en la atención de la familia o pareja, en el desarrollo y capacitación profesional e incluso en el uso del tiempo libre. Evidencias que se encuentran disponibles tanto en investigaciones aisladas como en meta análisis y revisiones sistemáticas efectuados sobre miles de casos particulares, los cuales en conjunto sugieren que cerca del 89% de las personas manifiestan problemas en distintas áreas vinculados con algún tipo o nivel de procrastinación (Steel, 2011). Además, la procrastinación ha sido vinculada con otros fenómenos de total relevancia social como los de ansiedad (Ransom-Flint, 2006), depresión, la baja auto-estima (Rothblum, Solomon, & Murakami, 1986), la culpa y el estrés (Takács, 2005; Holloway, 2003), el bajo rendimiento académico (Angarita, Sánchez, & Barreiro, 2012) e incluso otros más específicos como el de ansiedad matemática o estadística (Rosário et al., 2008; Onwuegbuzie, 2004).

Desde distintos modelos teóricos y evidencias se ha tratado de entender el fenómeno de la procrasti-

nación, se la ha vinculado con la evitación de tareas y el miedo a fracasar (Álvarez, 2010). Así como con el bajo uso de estrategias cognitivas o meta cognitivas, expectativas de baja autoeficacia posiblemente vinculadas a creencias irracionales o las consecuencias de postergar en el corto plazo para obtener refuerzos inmediatos. Esto último asociado con una baja capacidad de autorregulación y autocontrol de la conducta (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995). Otros incluso tratan de explicarla o describirla a través de formulaciones matemáticas o simbólicas entre factores, como por ejemplo, la relación entre el tiempo disponible para terminar la tarea y la utilidad marginal en el ocio (Fischer, 2001).

No obstante, todas estas alusiones y referencias a eventos y conductas que podrían estar vinculadas de manera directa o indirecta con el concepto y las evidencias consideradas y analizadas en este trabajo, incluyendo las distintas definiciones, modelos explicativos y formas de operacionalizar el concepto de procrastinación y su medición desde los autores consultados, se requiere mayor revisión y prueba sistemática de cada uno de ellos (Steel, 2010).

El propósito de este trabajo fue, brindar una revisión de resultados provenientes de trabajos de carácter académico o científico, para facilitar un entendimiento actualizado de ese concepto, que cada vez despierta mayor interés en distintos ámbitos y que es conocido como procrastinación. Se realizó una revisión de investigaciones y documentos académicos como publicaciones de congresos y tesis de grado, principalmente de maestría y doctorado, sobre el tema de procrastinación, enfocándose en los resultados y hallazgos recientes y sus principales relaciones con otros conceptos, con el fin de aportar elementos desde distintos niveles de análisis y contextos socio-culturales para facilitar una mejor delimitación y comprensión actualizada de la procrastinación.

Se inicia el análisis y reflexión recurriendo a antecedentes históricos acerca de los orígenes del concepto de procrastinación. Este fenómeno se haya históricamente vinculado con el pecado, la voluntad y el deseo de evitar o retardar inoficiosa y perniciosamente las tareas y obligaciones. Hay un conocido sermón de un reverendo del siglo XVII, Anthony Walker, que refleja esta conexión entre los términos anteriores y que denota el sentido original del concepto de procrastinación, como aquello que los más doctos y fervorosos consideraban merecedor de repudio y ante lo cual había que luchar (Steel, 2007).

El mismo autor identifica rastros en textos del poeta Hesíodo que datan de incluso el año 800 antes de Cristo, los cuales expresaban la relación de la ruina con el aplazamiento del trabajo y las tareas. Cerca de 400 años después un ilustre historiador y militar ateniense, Tucídides, preocupado por los atributos de la personalidad de los soldados, resaltó que la procrastinación era el más criticable rasgo del carácter que podía tener alguno de ellos.

Otros famosos personajes de la historia greco-romana como Cicerón, cónsul de Roma hacia el año 44 antes de Cristo, formuló que la procrastinación y la lentitud eran de las más despreciables características del ciudadano. Pero la versión occidental producto de la herencia greco-romana sobre la procrastinación no es por su puesto la única conocida. Se han identificado antecedentes mucho más antiguos y provenientes de contextos socio-culturales bien distintos (Ferrari et al., 1995). Así, los egipcios hacia el tercer milenio antes de Cristo, se expresaban a través de por lo menos dos verbos distintos para referirse a eventos similares a lo que conocemos como procrastinación, uno para referirse a la evitación innecesaria del trabajo y al esfuerzo impulsivo, mientras que el otro denotaba el hábito peligroso de la pereza para completar las tareas necesarias para subsistir.

Incluso hay evidencias que sugieren que el conocido Rey de babilonia Hamurabi, hacia aproximadamente el año 1790 antes de Cristo, considero a la procrastinación dentro de sus leyes mediante el establecimiento de una fecha límite para presentar una quejas, reconociendo que esas demoras eran perniciosas y debían ser contrarrestadas con medidas como esa. Lo cual puede relacionarse sin mayor extrañeza con un viejo y conocido dicho turco que observa la preocupación por esos temas en culturas antiguas y lejanas, y que reza: ¡no dejes para mañana lo que puedes hacer hoy! (Akkaya, 2007).

La palabra procrastinación que usualmente escuchamos hoy, viene del verbo inglés "procrastinate", que combina el adverbio común "pro" que significa "hacia adelante" con la terminación "cras" o "crastinus" que significa "para mañana", lo cual en conjunto significa aplazar intencional y habitualmente algo que debería ser hecho (Schouwenburg, 2005). Más allá de la definición, el concepto e implicaciones de la procrastinación son interesantes y metodológicamente complejos, porque según los autores la procrastinación puede ser vista tanto como un proceso, un resultado, un mecanismo, una fase dentro de otros procesos, una simple respuesta e incluso un síntoma.

Hay quienes entienden la procrastinación esencialmente como un aspecto que hace parte de conceptos más novedosos y amplios, como el conductas de auto-sabotaje (Kearns, Gardiner, & Marshall, 2008), o la entienden como un proceso o realidad, que obedece a múltiples factores los cuales deben ser analizados, mejor entendidos, y abordados en la práctica, para poder pensar en un cambio real y sostenido en el tiempo entre los procrastinadores (Steel, 2011).

Debe anotarse que la procrastinación no siempre es asociada con eventos o consecuencias percibidas como negativas o perjudiciales. Hay quienes afirman que la procrastinación puede ser positiva (Chun & Choi, 2005) y en particular hablan de los posibles efectos beneficiosos de una conducta de procrastinación "activa" sobre las actitudes y el desempeño de los individuos. Según esa línea de análisis, aunque los procrastinadores "activos" lo hacen en grado similar a los procrastinadores "pasivos", la diferencia estaría en las condiciones del uso intencional de tiempo, el control del tiempo, las creencias de auto-eficacia, los estilos de afrontamiento y los resultados finales incluyendo el rendimiento académico, entre unos y otros. Aunque, como los autores observan, esos resultados están limitados a las características del estudio y los participantes y requieren mayor soporte desde futuras replicaciones o ampliaciones.

No obstante, hay varios estudios empíricos y teóricos que vinculan la procrastinación con estrés y enfermedad (Tice & Baumeister, 1997). De hecho se vincula a la procrastinación con mayor tendencia a la enfermedad en general y en particular con mayores niveles de estrés, ansiedad y alteraciones del ánimo y el humor, cerca de la fecha límite para el vencimiento de los plazos para las tareas asignadas. Se entiende por lo menos en este punto, como un patrón contraproducente de conducta, caracterizado por la búsqueda de beneficios en el corto plazo y con costos personales, familiares y sociales en el largo plazo para quienes aplazan de manera repetitiva y cada vez más generalizada sus compromisos personales.

Así, el concepto de autocontrol tratado por autores como Rachlin (2000), tiene relación con el concepto de procrastinación en cuanto a dimensiones de la conducta como el tiempo en obtener recompensas, el valor de las recompensas en función del estado de restricción o privación del sujeto respecto a las mismas y la posibilidad de obtener otros reforzadores o consecuencias apetitivas que puedan sustituir o competir con las consecuencias primarias por efecto de

ejecutar o no la tarea. Lo cual es abordado por autores como Steel (2011, 2007) o Tuckman (1990, 2002), infiriéndose que la combinación de menor valor de la tarea, mayor tiempo requerido para obtener la consecuencia, mayor presencia de consecuencias similares por efecto de realizar otras tareas que implican menor esfuerzo, con alta complejidad o esfuerzo necesario para ejecutar la tarea, llevarían a mayor procrastinación.

La procrastinación puede ser entendida como un fenómeno en el cual la persona afectada se niega a atender una responsabilidad necesaria, como la realización de una tarea o la toma de una decisión de manera oportuna, a pesar de sus buenas intenciones de aplazarlo y de las consecuencias negativas, molestas e inevitables que sobrevienen (Balkis & Duru, 2007). Es interesante ver como los autores ponen énfasis en los aspectos relativos a la toma de decisión aun con conocimiento de los efectos negativos, como uno de los aspectos centrales de su entendimiento del fenómeno. Desde el proceso de aprendizaje y en particular vinculando la procrastinación con la crianza en etapas infantiles o tempranas, autores como Marano (2003), la entienden como una respuesta o resultado de un estilo parental primariamente autoritario. Es también importante destacar que ni la procrastinación general ni la académica en particular, son problemas que discriminan entre hombres y mujeres. Hay evidencias reiteradas de que afecta a todo tipo de personas e independiente del género, pero si considerando las ocupaciones específicas y la edad o grado y en particular para el caso de estudiantes (Faruk, 2011).

Existen correlaciones entre la procrastinación y en particular entre la procrastinación académica, con otros conceptos importantes como el logro académico. Autores como Kolawole, Tella, & Tella (2007), encontraron evidencias para sostener asociaciones interesantes entre la procrastinación académica y el logro académico de los sujetos en tareas matemáticas, en particular asociaciones entre el logro en tareas matemáticas con algunos niveles de procrastinación en bajos procrastinadores.

Hay evidencia que sostiene que los únicos que procrastinan en los ambientes académicos no solo son los estudiantes, también los profesores lo hacen (Dilmac, 2009). Según Dilmac, los profesores que más procrastinan son aquellos que tienen tareas vinculadas con la donación como una subcategoría del altruismo, para la cual presentan menor eficiencia, aunque esto último está limitado a las características de la pobla-

ción de ese estudio, pero no es el único estudio que sostiene la ocurrencia de procrastinación entre docentes en ambientes educacionales (Balkis & Duru, 2009).

También puede ser entendida de manera estructurada en un proceso como: 1) una secuencia de conductas de aplazamiento, 2) que resulta en un producto de calidad inferior de comportamiento, 3) que implica una tarea que es percibida por el procrastinador como importante para llevar a cabo, y 4) que resulta en un estado de alteración emocional (Milgram, 1991). El autor incorpora y explora aspectos relativos a la emoción como uno de los componentes centrales dentro de un proceso que tiene ribetes biológicos y adaptativos de la especie, para tratar de entender la procrastinación como un tipo de resultado.

La procrastinación puede ser el reflejo de características ambientales y situaciones que promueven la elección de otras actividades distintas a las tareas asignadas según sus consecuencias, como en el caso de la demora en obtener recompensas o la aversión a la tarea, además de características personales que promueven el aplazamiento, vinculadas con una baja motivación al logro (Howell & Watson, 2007).

Uno de los conceptos llamativos dentro de los estudios de procrastinación y con el que se le ha vinculado, por lo menos dentro de posturas más comportamentales, es el concepto de autocontrol y en particular con el déficit en autocontrol. Algunos autores sostienen desde evidencias, que la procrastinación se presenta en parte por ese déficit y denotan que su tratamiento precisamente puede incorporarlo como un factor importante (Riva, 2006). Lo cual se soporta sobre hallazgos previos que relacionan mayores niveles de procrastinación con menor autocontrol y auto-reforzamiento (Ferrari & Emmons, 1995), pero que también puede vincularse desde una línea comportamental con estudios que identifican bajas tasas de reforzamiento externo de las tareas asignadas o segmentos importantes de las conductas que las componen, así como la evitación de aversivos dentro de los ambientes de los procrastinadores, como otras razones o factores para la presentación de la conducta de aplazamiento (Rothblum et al., 1986; Rosário et al., 2009).

Autores como LaForge (2005), identifican otras razones o aspectos comunes que parecen ser antecedentes en distintos niveles y desde otras lógicas, entre los procrastinadores. Tales incluyen rasgos de indecisión vinculados con formas de protección de la autoestima a través de poner obstáculos frente a la

realización de algún tipo de prueba o cuestionamiento de la habilidad personal, cierta manifestación de la autonomía frente a la obligatoriedad de algunas tareas, la evitación misma de las tareas que resultan aversivas asociada con la ansiedad como estado, la respuesta ante el miedo al fracaso, las tendencias perfeccionistas, y la carencia o dificultad de auto-regulación o de capacidad de autogestión.

Acerca de la relación entre la procrastinación y la personalidad, y en particular sobre la procrastinación académica, hay autores (Hee, 2008) que la vinculan con al menos dos modelos explicativos: de una forma más lineal la procrastinación académica sería resultado de alteraciones a nivel de la auto-eficacia que son precedidas a su vez por un comportamiento perfeccionista orientado en sí mismo; por otro lado y como parte de un proceso más dinámico, la procrastinación académica sirve de sustrato para una mayor conducta perfeccionista que a su vez se vincula con alteraciones en la auto-eficacia, este último modelo parece tener mayor evidencia según algunos autores, en donde en todo caso se subraya la importancia que tienen los contextos ambientales en donde se dan los eventos particulares, en el papel que cada uno de estos componentes juega finalmente en los resultados del sujeto que procrastina.

En esta misma línea de vincular rasgos de la personalidad o el carácter con la procrastinación, autores como Howell y Watson (2007), identifican la relación entre el rasgo de escrupulosidad baja, la baja autoestima, el control, la desorganización, un desfase en la intención de la acción y una motivación de logro baja.

Hay evidencias que vinculan a la procrastinación con la autocompasión y la motivación (Williams, Stark, & Foster, 2008), las cuales sostienen por lo menos en parte, considerando las limitaciones de los estudios, que los individuos con alta auto-compasión presentan menor ansiedad vinculada a la motivación, con menor tendencia a la postergación que aquellos con baja o moderada auto-compasión. En esa línea de investigación la tendencia a la procrastinación se asocia con el estrés académico que conlleva una menor motivación al cambio de conducta y la baja auto-compasión se vincula con el neuroticismo, síntomas depresivos y ansiedad, asociados a menor ejecución.

Otros autores (Kolawole et al., 2007), notan que las causas de la procrastinación estarían alrededor de la gestión y la incapacidad de manejar el tiempo personal eficientemente. Vinculadas con la incertidumbre sobre las prioridades de las acciones, las metas y los objetivos. Así como de sensaciones de malestar deri-

vadas de la realización de una tarea. Luego de esto se pospone la realización de la tarea asignada, centrándose en actividades improductivas y acompañadas de la incapacidad para concentrarse. Adicionalmente, las distorsiones en el medio ambiente, tales como ruido, sobrecarga de tareas o el estudio en sitios inadecuados para tal fin como la cama determinan la procrastinación. Los autores, también reconocen un tercer factor, que ha sido identificado repetidamente por otros en los estudios de procrastinación, como factor importante para la explicación del fenómeno y es el miedo y ansiedad vinculados con el fracaso (Rothblum, 1990; Rothblum et al., 1986; Solomon & Rothblum, 1984).

En general se reconoce que algunas de las más importantes causas o factores de la procrastinación, en cualquiera de sus formas, se vinculan con diferencias entre las intenciones hacia la tarea y las acciones usualmente emprendidas con tareas de ese tipo, indecisión a la hora de tomar las acciones iniciales (Steel, 2011), un estado de ánimo y emocional vinculados con estrés, ansiedad y miedo al fracaso, menor auto-regulación de la emoción, creencias y expectativas vinculadas a una baja autoeficacia o auto concepto (Rothblum, 1990; Rothblum et al., 1986), menor auto control de la conducta y de la disponibilidad de reforzamiento de respuestas o de segmentos de conducta adaptativa en los procrastinadores (Ferrari, & Emmons, 1995; Rosário et al., 2009). En general, Los vínculos con aspectos de la personalidad tales como el neuroticismo, la baja autoestima, el locus de control, la extroversión, el psicoticismo, la dominancia o el auto monitoreo, no son claros y han mostrado más bien depender de los instrumentos de recolección y análisis de datos (Steel, 2007, 2010).

Un modelo actualizado de la procrastinación (Steel, 2011), la entiende como el resultado de varios factores decisivos para la conducta final del procrastinador frente a la asignación de una tarea específica, entre estos factores están: la expectativa del sujeto acerca de los resultados que puede obtener, la valoración del sujeto acerca de lo importante o significativa que es la tarea, la demora en la satisfacción o tiempo requerido para obtener las consecuencias reforzantes y la impulsividad del individuo. Según esta lógica, y de hecho el autor, propone una ecuación para representarlo y predecir resultados, apoyada en una enorme cantidad de datos producto de múltiples estudios incluyendo meta análisis y revisiones sistemáticas, se entiende que los mayores procrastinadores serán aquellos con baja expectativa sobre los resultados, baja valoración de la

tarea, mayor impulsividad y mayor demora percibida para las recompensas por terminar la tarea.

Las clasificaciones de la procrastinación pueden ser amplias, por ejemplo Takács (2005), propone siete tipos de procrastinación: a) perfeccionista, como aquel que considera que la tarea que aplaza no cumple estándares personales; b) soñador, aquel que divaga y es poco realista; c) preocupado, aquel que le afecta notablemente que las cosas salgan mal o estén fuera de control; d) generador de crisis, que disfruta de algún tipo de interacción social vinculada con el aplazamiento; e) desafiante, quien bajo la excusa de posible control de parte de terceros aplaza agrediendo; f) ocupado, quien por estar atendiendo varias tareas a la vez no termina cada cual en concreto; g) relajado, como aquel que tiende a evitar situaciones que le generan estrés y compromiso. No es de extrañarse que haya similitudes entre esa clasificación y otras que han efectuado autores distintos: evasivos, disposicionales y decisivos o decisionales (Ferrari et al., 1995; Specter & Ferrari, 2000); procrastinador por incomodidad, procrastinación conductual, procrastinación de la salud, procrastinación por duda de sí mismo, procrastinación al cambio, procrastinación resistente, procrastinación de tiempo, procrastinación académica, procrastinación organizacional y procrastinación sobre promesas, Knaus (1977) citado por O'Donoghue y Rabin (1999) o procrastinación de tipo indiferencia, hábito, apatía, inercia y demora (Tuckman, 1991), entre otras.

Para otros autores las clasificaciones son menos extensas y más enfocadas en los resultados que en la topografía misma de la conducta. Tal es el caso de Chun y Choi (2005), quienes realizaron investigación bajo la premisa de dos tipos básicos de procrastinadores, los pasivos y los activos. Los pasivos son procrastinadores típicos como usualmente se entienden desde los otros autores, es decir aquellos que aplazan sus compromisos y tienen en general un patrón de desajuste en su funcionamiento. Pero los procrastinadores activos son bien distintos, son individuos que aun procrastinando en el mismo nivel o intensidad que los primeros, prefieren trabajar bajo presión y toman decisiones deliberadas para posponer las cosas. Lo cual al parecer y según esa línea de investigación soportaría inferencias como que el tipo de procrastinación activa estaría mejor vinculada con mejores resultados en la ejecución, comparados con los individuos usualmente procrastinadores, es decir aquellos procrastinadores pasivos.

Aunque el concepto de procrastinación pasiva y activa tiene antecedentes en otros estudios (Ferrari,

Parker, & Ware, 1992), en donde se entendía que los procrastinadores pasivos se sienten presionados y tendrían a volverse pesimistas acerca de en sus expectativas y perspectivas de éxito, en particular sobre su capacidad para lograr resultados satisfactorios, el estudio de Chun y Choi (2005), aporta evidencia a favor de una concepción "más positiva del procrastinador activo", quien según esas evidencias parece ser capaz de actuar sobre sus decisiones de manera más oportuna y considerando el curso del tiempo de las acciones y el disponible para terminarlas, con respecto al procrastinador pasivo. Destacando diferencias marcadas con estos últimos en aspectos cognitivos, afectivos y en las dimensiones de comportamiento.

Son comunes las definiciones o aproximaciones al concepto de procrastinación desde sus componentes conductuales, afectivos y cognitivos para su explicación o descripción. En esta línea de trabajo autores (Rothblum et al., 1986), consideran la procrastinación académica como una tendencia auto reportada de aplazar las tareas académicas y experimentar niveles problemáticos o molestos de ansiedad asociados con ese aplazamiento, que usualmente implican dificultades con tareas tales como escritura de documentos, preparación de exámenes y terminación de lecturas asignadas, principalmente.

Los procrastinadores crónicos serían aquellos que tienden a mostrar con el tiempo baja auto-estima y se enfocan predominantemente en el pasado en vez de buscar justificación en el futuro sobre sus actos presentes (Specter & Ferrari, 2000). Varios estudios y evidencias, por lo menos en contextos primariamente académicos, parecen sugerir que alrededor del 50% de los sujetos procrastinan de manera regular y consistente lo cual les conduce a problemas con tareas en otros contextos diferentes (Neville, 2007).

Hay múltiples estudios que tratan de vincular la procrastinación con otras variables o factores interesantes en muy distintos contextos. Por ejemplo, en el ámbito académico, se identifican estudios sobre la relación de la procrastinación con el uso de bonos y la inercia en el curso de acción (Pittman, Tykocinski, Sandman-Keinan, & Matthews, 2007). Los resultados muestran que el uso de bonos para tratar de modificar la procrastinación juega un papel curiosamente paradójico que señala en principio, que el uso de bonos con los sujetos puede motivarles para completar la tarea asignada mientras estos tengan acceso a los bonos, pero llevará también a aquellos que no reciben el bono a un incremento en la evitación de la tarea posterior y a

cierta inercia para seguir con las demás tareas. Así, la cuestión parece ser el equilibrio o balance en términos de economía conductual, entre estos dos efectos contrarios y su relación con la inercia.

Otros estudios (Angarita, Sánchez, & Barreiro, 2010) dentro del mismo contexto, educativo por ejemplo, buscan relaciones entre el rendimiento académico y algunos tipos o niveles de procrastinación. Hallando que hay alguna evidencia para afirmar relaciones inversas entre unos tipos de procrastinación por indiferencia e inercia según los define Tuckman (1991, 2002), con medidas de rendimiento tales como materias repetidas, promedio académico y resultado en la prueba sumativas principalmente. Algunas de las cuales correlacionaron con razones de procrastinar tales como miedo al fracaso y aversión a la tarea según las define Solomon y Rothblum (1984).

Existen evidencias de que la procrastinación y en particular la procrastinación académica está asociada con el uso de estrategias de regulación motivacional en estudiantes (Wolters, Pintrich, & Karabenick, 2003). Así, el uso de las estrategias de auto-regulación que ayudan a los estudiantes para esforzarse y persistir en la realización de tareas académicas, evitado conductas desadaptativas académicas como la demora o aplazamiento de tareas, correlaciona inversamente con la procrastinación. En particular esta relación negativa se encontró entre dos estrategias, uso de auto-conversación de dominio y el realce de la importancia, con la procrastinación.

La preocupación por la relación de la procrastinación con el rendimiento y otros tipos de conducta en contextos sociales inicialmente anglosajones es evidente. Varios autores vienen sosteniendo que la ejecución y los resultados de los estudiantes no solo dependen de sus habilidades personales, de sus creencias, de su condición física o de la disposición de recursos, sino que hay factores como la procrastinación por lo menos académica, que deben ser analizados y tratados de manera suficiente para lograr mejores resultados en esos contextos (Jackson, Weiss, Lundquist, & Hooper, 2003). En particular se observa que los mayores niveles de procrastinación correlacionan con menores ejecuciones académicas y promedios de cursos en alumnos de más altos grados.

Hoy día, la intervención de la procrastinación despierta gran interés ya que los resultados demandan cada vez más acciones y programas eficaces para las poblaciones específicas afectadas. Se presentan intervenciones generalmente enfocadas en varios de

los aspectos o componentes (emocionales, afectivos, cognitivos conductuales y motivacionales) usualmente identificados en la literatura especializada. Sin entrar en detalles sobre esa materia que sería tema de otro estudio, los programas de intervención usualmente se enfocan en aspectos como: dividir la tarea problemática en sub tareas o partes que puedan ser más fácilmente terminadas; estimar y considerar el tiempo que la tarea y sus partes pueden requerir; hacer listas u otras estrategias que permitan verificar y hacer seguimiento de lo que se ha hecho, lo que se necesita para cada parte y lo que hace falta por completar en concreto; implementar recordatorios personales o ayudas para tener presente en su momento lo que hay que hacer; preparar las herramientas, ambientes y condiciones para hacer la tarea controlando los distractores; identificar y considerar los mejores momentos del día para realizar ciertas tareas; dejar tiempo del día para otras actividades o preocupaciones verificando que en cada momento se esté haciendo lo que se ha propuesto durante el día y para ese momento; recompensarse a sí mismo y a quienes contribuyen para la realización de una tarea o segmento importante de ella; fomentar el soporte de terceros en la realización de las tareas y actividades asociadas y participar de redes de apoyo que puedan mejorar la ejecución individual y conjunta (Knaus, 2002), entre otras estrategias.

Se requiere más detalle en cómo cada uno de estos aspectos u otros juegan un papel en el éxito de la intervención de la procrastinación y en sus diferentes formas, pero hay evidencia para afirmar que en general los tratamientos cognitivo-conductuales que incorporan distintos componentes o factores centrales del problema desde la motivación, la emoción, las habilidades incluidas las auto regulatorias y de auto-control, las cogniciones y el afecto, han dado resultados favorables (Steel, Brothen, & Wambach, 2001; Ferrari, 1993; Höcker, Engberding, Beißner, & Rist, 2008).

Conclusiones

Como se infiere principalmente desde los trabajos de Steel (2007, 2010, 2011), uno de los más destacados sino el principal investigador en el mundo sobre el tema, e incluso desde los trabajos pioneros y reconocidos de Tuckman (1990, 1991), acerca de la medición de la procrastinación, pasando por su puesto por los autores que reconocen diferentes aspectos cognitivos mencionados a lo largo de este trabajo (Rothblum, 1990; Rothblum et al., 1986; Solomon & Rothblum,

1984; Specter & Ferrari, 2000), para el análisis de la procrastinación son necesarios mejores y repetidos esfuerzos investigativos que permitan una mejor delimitación teórica y operacional del fenómeno. Lo cual implicará mayor rigurosidad y consistencia metodológica en su valoración y en la asociación con otro tipo de respuestas con las que usualmente se le ha vinculado. La procrastinación en cualquiera de sus tipos o niveles, demanda mayor compromiso académico e institucional, por la naturaleza, complejidad y consecuencias tanto individuales, como grupales o sociales que se están empezando a dilucidar en muy distintas latitudes, y que van más allá de costos personales circunscritos a los ámbitos laboral, profesional, familiar, social, e incluso del manejo del tiempo libre. Sin olvidar que cualquiera de esos costos demandan *per se* el análisis, la reflexión y el trabajo aplicado desde los distintos niveles que nuestra sociedad permite, cuando de la salud y el desarrollo efectivo de los usuarios de trata.

Se puede decir, luego de analizar los autores y estudios mencionados en este documento, que la procrastinación lejos de ser una respuesta simple o algún tipo de síntoma o signo de algo más elaborado, es en sí misma una respuesta compleja que implica múltiples procesos subyacentes cada uno de los cuales desde lo motivacional, desde el aprendizaje, la cognición, el afecto y por su puesto la biología, reclaman distintos cursos de análisis, síntesis y tratamiento.

El que procrastina ve en su conducta una forma de evitar aquello que le causa molestia, aquello en lo que no se siente capaz de lograr una "buena ejecución" o aquello en lo que simplemente no cree que le sea significativo o importante. Pareciera que esas ideas y creencias están vinculadas con ciertas inhabilidades personales y de algunos miembros de la red de apoyo inmediato de quien procrastina, no solo para tomar decisiones, solucionar problemas, afrontar el estrés generado por las tareas, organizar ambientes y recursos favorables para el logro de las mismas e incluso para comunicar las necesidades y las dificultades en el curso de los eventos. El procrastinador parece no enfocarse de la mejor manera en segmentos importantes de esas tareas, se centra en el corto plazo y tiende a no esperar mejores pero más distantes recompensas, finalmente presenta cierta vulnerabilidad biológica a mantener un estado de tensión vinculado con alguna impulsividad, que con su conducta busca de alguna forma evitar o minimizar.

La mayoría de las interesantes asociaciones que se identifican entre algunos tipos o niveles de procrastinación,

con otros importantes conceptos en distintos contextos no obstante las múltiples evidencias, desde correlaciones entre los datos acumulados que podrían sostener eventuales asociaciones fuertes entre los eventos, están sujetas a las limitaciones de los tamaños de las muestras, los métodos de análisis y las fuentes de error y controles de sesgos que se identificaron e implementaron en cada caso.

Es clara la necesidad de incrementar el control dentro de futuras replicaciones y esfuerzos investigativos, si se quiere mayor poder de generalización a partir de esos resultados. Al fortalecer la delimitación teórica y operacional de la procrastinación se podrán identificar y formular mejores relaciones funcionales entre distintos eventos tradicionalmente asociados con ella.

Así, las evidencias cada vez más extensas que derivaran en mayor confiabilidad y validez desde la asociación de resultados en distintos contextos y poblaciones, conducirá a una valoración más rigurosa y comprensiva de los problemas vinculados en los diferentes ambientes en donde se dan, que fomentará desarrollos tecnológicos específicos y orientados a una modificación efectiva de las alteraciones de la conducta de quien procrastina.

Como lo menciona Steel (2011), las revisiones sistemáticas y los meta análisis sobre el tema pueden ser herramientas que ayuden a consolidar este campo investigativo. Todo esto facilitará no solo el desarrollo y maduración del concepto y sus principales relaciones con otros asociados, sino además fortalecerá los modelos explicativos que requieren mayor evidencia, a la vez que se incrementara la eficacia en la atención de aquellos que padecen de eso complejo, interesante y diverso, que hoy se entiende por procrastinación.

Referencias

- Akkaya, E. (2007). *Academic procrastination among faculty of education students: the role of gender, age, academic achievement, perfectionism and depression*. Tesis de grado de maestría no editada. Departamento de ciencias de la educación. Universidad Técnica del Medio Oriente. Turquía.
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Revista persona*, 13, 159-177.
- Angarita, D., Sánchez, A., & Barreiro, E. (2010). *Relación entre los niveles y tipos de procrastinación académica y el rendimiento académico en estudiantes de psicología de la Fundación Universitaria Konrad Lorenz*. Tesis de Grado Maestría no publicada. Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Bogotá.

- Angarita, D., Sánchez, A., & Barreiro, E. (2012). Relación entre los niveles y tipos de procrastinación académica y el rendimiento académico en estudiantes de psicología de una Universidad Privada en Bogotá, Colombia. *Psychology Investigation, Corp. (Eds.), Segundo Congreso Internacional de Psicología y Educación Panamá*. (pp. 1521-1540). Panama: PI Editorial.
- Balkis, M., & Duru, E. (2007). The Evaluation of the Major Characteristics and Aspects of the Procrastination in the Framework of Psychological Counseling and Guidance. *Educational Sciences: Theory & Practice, 7(1)*, 376-385.
- Balkis, M., & Duru, E., (2009). Prevalence of academic procrastination behavior among pre-service teachers, and its relationship with demographics and individual preferences. *Journal of Theory and Practice in Education, 5 (1)*, 18-32.
- Chun, A., & Choi, J. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of "Active" Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *The Journal of Social Psychology, 145(3)*, 245-264.
- Dilmac, B. (2009). An analysis of teacher's general tendency to procrastinate, perception of professional efficiency / self efficiency and altruism, *Electronic Journal of Research In Educational Psychology, 7(3)*, 1323-1338.
- Faruk, E. (2011). Academic procrastination among undergraduates attending school of physical education and sports: Role of general procrastination, academic motivation and academic self-efficacy. *Educational Research and Reviews, 6(5)*, 447-455.
- Ferrari, J. R. (1993). Procrastination and impulsiveness: Two sides of a coin? *En W.G. McCown, J. L. Johnson, & M. B. Shure (Eds.), The impulsive client: Theory, research, and treatment (pp. 265-276)*. Washington: American Psychological Association.
- Ferrari, J.R., & Emmons, R. (1995). Methods of procrastination and their relation to self-control and self reinforcement. *Journal of Social Behaviour and Personality, 10*, 135-142.
- Ferrari, J.R., Johnson, J.L., & McCown, W.G. (1995). Procrastination and task avoidance. New York, N.Y.: Plenum Press.
- Ferrari, J. R., Parker, J. T., & Ware, C. B. (1992). Academic procrastination: Personality correlates with Myers-Briggs types, self-efficacy, and academic locus of control. *Journal of Social Behavior and Personality, 7*, 595-602.
- Fischer, C. (2001). Read this paper later: procrastination with time-consistent preferences. *Journal of Economic Behavior & Organization, 46*, 249-269
- González, D., Maytorena, M., Lohr, F., & Carreño, E. (2006). Influencia de la Perspectiva temporal y la morosidad académica en estudiantes universitarios. *Revista Colombiana de Psicología, 15*, 15-24.
- Hee, E. (2008). Self-efficacy as a mediator in the relationship between self-oriented perfectionism and academic procrastination. *Social Behavior and Personality; ProQuest Psychology Journals, 36(6)*, 753-763.
- Höcker, A., Engberding, M., Beißner, J., & Rist, F. (2008). Evaluación de una terapia cognitivo-conductual de Intervención para reducir la Procrastinación. *Terapia del Comportamiento, 18*, 223-229 [Aleman].
- Howell, A., & Watson, D. (2007). Procrastination: associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences, 43*, 167-178.
- Holloway, B. E. (2003). Does Procrastination and Stress Have an Affect on Your Health? *National Undergraduate Research Clearinghouse, 6*. Disponible en: <http://www.webclearinghouse.net/volume/>
- Jackson, T., Weiss, K., Lundquist, J., & Hooper, D. (2003). The impact of hope, procrastination and social activity on academic performance of midwestern college students. *Education, 124(2)*, 1-12.
- Kearns, H., Gardiner, M., & Marshall, K. (2008). Innovation in PhD completion: the hardy shall succeed (and be happy!). *Higher Education Research & Development, 27(1)*, 77-89.
- Knaus, W. (2002). *The Procrastination Workbook*. USA.: New Harbinger Publications.
- Kolawole, M., Tella, A., & Tella, A. (2007). Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education, 3(4)*, 363-370.
- LaForge, M. (2005). Applying Explanatory Style to Academic Procrastination. *Journal of academy of business education, 6*, 1-7.
- Marano, H. E. (2003). *Procrastination: Ten things to know*. Recuperado de: <http://psychologytoday.com/rss/>
- Milgram, N. (1991). Procrastination. In R. Dulbecco (Ed.), *Encyclopedia of human biology, Vol.6* (pp. 149-155). New York: Academic Press.
- Morford, Z. (2008). *Procrastination and goal-setting behaviors in the college population: an exploratory study*. Tesis de Grado no publicada. Georgia Institute of Technology. Georgia.
- Neville, C. (2007). Procrastination: What it is. Why we do it. What we can do about it. *University of Bradford, School of Management. Effective Learning Service*. Bradford: West Yorkshire.
- O'Donoghue, T., & Rabin, M. (1999). Doing it now or later. *American Economic Review, 89*, 103-124.
- Onwuegbuzie, A. (2004). Academic procrastination and statistics Anxiety. *Assessment & Evaluation in Higher Education, 29(1)*, 3-19.
- Pittman, T., Tykocinski, O., Sandman-Keinan, R., & Sandman-Keinan, R. When Bonuses Backfire: An Inaction Inertia Analysis of Procrastination Induced by a Missed Opportunity. *Journal of Behavioral Decision Making, 21(2)*, 139-150.
- Rachlin, Howard (2000): *The science of self-control*. Cambridge, M A: Harvard University Press.
- Ransom-Flint, T. (2006). *Implementation Intentions, Personality, And Exercise Behavior*. Tesis doctoral no publicada. The Ohio State University. Ohio.

- Riva, M. (2006). *Manejo Conductual-Cognoscitivo de un Déficit en Autocontrol, Caracterizado por Conductas de Procrastinación*. Documento de Especialización en Psicología Clínica Comportamental-Cognoscitiva no publicado. Pontificia Universidad Javeriana. Facultad de Psicología. Colombia.
- Rosário, P., Costa, M., Núñez, J., González-Pienda, J., Solano, P., & Valle, A. (2009). Academic procrastination: associations with personal, school and family variables. *The Spanish Journal of Psychology, 12*(1), 118-127.
- Rosário, P., Núñez, J., Salgado, A., González-Pienda, J., Valle, A., Joly, C., & Bernardo, A. (2008). Ansiedad ante los exámenes: relación con variables personales y familiares. *Psicothema, 20*(4), 563-570.
- Rothblum, E. (1990). *Fear of Failure. The psychodynamic, need achievement, fear of success, and procrastination models*. *handbook of social and evaluation anxiety*. New York: Plenum Press.
- Rothblum, E., Solomon, J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and Behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of counseling psychology, 33*, 387-394.
- Sánchez, A. (2010). Procrastinación académica: un problema en la vida Universitaria. *Revista Studiositas, 5*(2), 87-94.
- Schouwenburg, H. (2005). *On Counselling the Procrastinator in Academic Settings*. Documento presentado en la Conferencia Internationalisation Within Higher Education In An Expanding Europe. New Developments In Psychological Counselling, Fedora Psyche, Groningen, The Netherlands.
- Solomon, L., & Rothblum, E. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology, 31*, 503- 509.
- Specter, M., & Ferrari, J. (2000). Time orientations of procrastinators: Focusing on the past, present, or future? *Journal of Social Behavior & Personality, 15*(5), 197-202.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*(1), 65-94.
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences, 48*, 926-934.
- Steel, P. (2011). *Procrastinación*. Colombia: Editorial Grijalbo.
- Steel, P., Brothen, T., & Wambach, C. (2001). Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and Individual Differences, 30*, 95-106.
- Takács, I. (2005). The influence of the changing educational system on student behaviour. procrastination: symptom or ?. *Periodica Polytechnica, 13*(1), 77-85.
- Tao, Y., Cheng, C., & Sun, S. (2009). What influences college students to continue using business simulation games? The Taiwan experience. *Computers & Education, 53*, 929-93
- Tice, D. & Baumeister, R. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science, 8*(6), 454-458.
- Tuckman, B. (1990). *Measuring procrastination attitudinally and behaviorally*. Paper presented in a Annual Meeting of the American Educational Reaserch Association: Boston.
- Tuckman, B. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and psychological measurement, 51*(2), 473-480.
- Tuckman, B. (2002). *The Relationship of Academic Procrastination, Rationalizations, and Performance in a Web Course with Deadlines*. Ponencia presentada en: Annual Meeting of the American Psychological Association: Chicago.
- Williams, J., Stark, S., & Foster, E. (2008). Start Today or the Very Last Day? The Relationships Among Self-Compassion, Motivation, and Procrastination. *American Journal Of Psychological Research, 4*(1), 37-44.
- Wolters, C., Pintrich, P. & Karabenick, S. (2003). *Assessing Academic Self-regulated Learning*. Documento presentado en la Conferencia Indicators of Positive Development: Definitions, Measures, and Prospective Validity. ChildTrends, Washington, DC.