

ALGUNAS RELACIONES ENTRE LA PROCRASTINACIÓN Y LOS PROCESOS BÁSICOS DE MOTIVACIÓN Y MEMORIA

LAUREANO DAVID ANGARITA BECERRA*
UNIVERSIDAD DE PALERMO, ARGENTINA

Recibido: 17 de febrero de 2014

Aprobado: 1 de junio de 2014

Para citar este artículo:

Angarita, D. (2014). Algunas relaciones entre la procrastinación y los procesos básicos de motivación y memoria. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 7(1), 91-101.

Resumen

Este trabajo es una reflexión desde hallazgos acerca de la procrastinación y los procesos psicológicos básicos de motivación y memoria, con el fin de facilitar un mejor entendimiento de la procrastinación desde una perspectiva de procesos básicos subyacentes al análisis del comportamiento humano. Se exploran algunos nexos entre la procrastinación y los procesos básicos mencionados, considerando fallas en mecanismos regulatorios y de autocontrol de la conducta, además de otros procesos y subprocesos tanto internos como externos al individuo, vinculados también con el proceso de aprendizaje. Debido a la importancia de este último proceso, el detalle acerca de posibles relaciones entre algunos de sus mecanismos particulares con la procrastinación se dejó para una revisión posterior y por tanto el foco del presente documento estuvo alrededor de las relaciones entre esta conducta y los procesos de motivación y memoria. En general, se evidencian vínculos entre componentes claves de la procrastinación y aspectos esenciales de la motivación y la memoria, que sugieren la necesidad de un abordaje más amplio y a la vez detallado de la procrastinación, que incorpore los mecanismos y subprocesos fundamentales que se dan en cada proceso básico, y que facilite así su mejor entendimiento como conducta compleja y multicausada.

Palabras clave: procrastinación, procesos psicológicos básicos, motivación, memoria.

SOME RELATIONSHIPS BETWEEN PROCRASTINATION AND BASIC PROCESSES OF MOTIVATION AND MEMORY

Abstract

This paper is a review of findings about procrastination and basic psychological processes of motivation and memory, in order to facilitate a better understanding of procrastination from the perspective of basic processes underlying human behavior analysis. Some links between procrastination and the above basic processes are explored, considering failures and self-regulatory behavior mechanisms, and other internal and external processes to the individual threads also linked to the learning process. Due to the extent and importance of the issue, the details about the relationship between particular mechanisms of the learning process with procrastination, be left to a separate review and therefore the focus of this document was about the relationship between this behavior and processes of motivational and memory. In general, links between key components of procrastination and basic aspects of motivation and memory are evident and it is suggested the need for a broader approach and detailed look of this behavior from a basic processes analysis, which incorporate the fundamental mechanisms and sub processes in each basic process and thus facilitate a better understanding of procrastination as a complex and multi caused behavior.

Key words: procrastination, basic psychological processes, motivation, memory.

* Doctorando-PhD Psicología Universidad de Palermo, Argentina. Magíster Psicología Clínica. Fundación Universitaria Konrad Lorenz, Colombia. Tel.: 54-911-50068525 Correo electrónico: macroler@yahoo.com

Introducción

*“No deje su trabajo para mañana,
porque para un trabajador lento
no se llena el granero...
Un hombre que deja su trabajo
para mañana está condenado a la ruina”
(Hesíodo, 700 A.C. aprox.)*

La procrastinación, concepto relativamente poco conocido en los países de habla hispana, es definida aquí en principio como un tipo de conducta que consiste en aplazar voluntariamente los compromisos y tareas adquiridos hasta una fecha muy cercana al vencimiento del plazo disponible para culminarlos, lo cual trae por lo general consecuencias negativas para quien se comporta de esta forma, aun cuando el individuo que la presenta sea consciente de las mismas (Steel, 2011).

Acerca de la reflexión sobre de este fenómeno o sus consecuencias, se pueden identificar rastros históricos muy remotos que datan de más de 2000 años e incluso anteriores (Angarita, 2012; Steel, 2007), que aunque aún no representan evidencia científica de su estudio, si dan cuenta de la preocupación y reflexión antiquísima de los pueblos, acerca de algunos de los componentes claves de esta conducta o de los problemas vinculados con ella.

Procrastinar se explica o entiende a grosso modo, como un tipo de respuesta compleja resultante de la combinación de factores o eventos tales como un déficit en autocontrol de la conducta, bajas expectativas de logro, bajo autoconcepto, una tarea percibida como poco valorable para el individuo, recompensas percibidas como distantes por efecto de realizar la tarea, falta de habilidades de autorregulación emocional, impulsividad, así como de reducción transitoria de estados aversivos por efecto del aplazamiento o la evitación de las tareas, además de la presencia de ciertos rasgos del carácter, entre otros (Angarita, Sánchez, & Barreiro, 2010, Steel, Brothen, & Wambach, 2001).

Lo anterior sugiere en principio, que los procesos de motivación y de memoria que esencialmente dan cuenta del qué y el cómo el individuo elige una determinada tarea o actividad, desde sus experiencias y aprendizajes previos retenidos y recuperados en un momento dado mediante diversos mecanismos o procesos (Domjan, 2003; Jáuregui & Razumiejczyk, 2011), pueden estar vinculados con la decisión final de procrastinar en forma de distintos nexos entre los componentes o factores de la procrastinación y los

mecanismos o subprocesos particulares de la motivación o la memoria.

No obstante que la investigación acumulada permite hoy ver el constructo desde muy diversos enfoques teóricos y hallazgos subsecuentes (García, 2009; Acata, García, & Rosas, 2012), lo que se pretende aquí es una reflexión a partir de hallazgos desde un recorte teórico primariamente comportamental-cognitivo. Considerando algunas de las variadas relaciones entre la conducta de procrastinar y distintos aspectos y mecanismos de los procesos de motivación y memoria, con el fin de proponer argumentos que fomenten un mejor entendimiento de la procrastinación, por cuanto han sido reconocidos como importantes dentro del estudio de esta conducta (Rothblum, Solomon, & Murakami, 1986; Solomon & Rothblum, 1984).

Acercas de la motivación y la procrastinación

*“En el proceder de casi todos,
las cuestiones de la lentitud
y la postergación son de las más odiosas”
(Cicerón 106-43 A.C.)*

Para reflexionar acerca de algunos vínculos entre el proceso psicológico de la motivación y la procrastinación, se pueden considerar distintas formas o aspectos esenciales de la motivación, que reflejan los focos de interés más usuales dentro del estudio científico de este proceso básico. Un primer foco de interés está centrado generalmente alrededor del “qué motiva”, es decir del contenido de la motivación, mientras que el otro está alrededor de “cómo se motiva”, es decir centrado en el proceso motivacional (Thierry, 1998).

Por otro lado, se sugieren factores o fuentes de motivación tanto internos como externos al individuo (Feldman, 2002), referidos a eventos que pueden ocurrir desde procesos propios de la estructura u organización psicológica o biológica del sujeto, como a eventos que se dan desde fuera de este, provenientes de los ambientes y circunstancias que le rodean, y que pueden influenciar o motivar el curso general de su comportamiento (Reeve, 1995; Bower, 1974).

Se ha argumentado acerca de si los principales factores que conllevan o motivan a un individuo a comportarse de determinada forma, se dan necesariamente previos a la presentación de su conducta, es decir si aquello que pueda motivar o causar una conducta necesariamente deba ocurrir temporalmente antes de su presentación o si más bien son las consecuencias o

resultados de la conducta, lo que mejor permite entender sus causas (Marchal, 2007).

Se ha planteado que aquello que motiva o pueda causar la conducta, no tiene que hacer forzosamente alusión a algún tipo de evento mental interno del sujeto, y mejor se deba buscar esos motivos o causas del comportamiento en las relaciones e interacciones entre el individuo y los ambientes que le rodean, en donde lo determinante no sería la interpretación o contenido personal de los eventos, sino las relaciones funcionales entre el individuo y los eventos ambientales, mediante mecanismos o principios regulados por algún tipo de contingencia o asociación vinculada con algunos tipos y niveles de reforzamiento (Plaud, 2001).

Por otro lado, las fuentes de motivación, tanto intrínsecas como extrínsecas, pueden competir y alterar la toma de decisión y elección que el individuo hace frente a un conjunto de posibilidades, en otras palabras que la respuesta final frente a determinada fuente de estimulación o evento, depende de la relación entre las distintas fuentes de motivación, así como de la tendencia del individuo a responder ante tales eventos, observada a lo largo de su historia de aprendizaje. La cual es controlada básicamente por reglas o mecanismos de asociación entre componentes de las conductas y eventos que los anteceden o suceden dentro de relaciones funcionales en los distintos contextos (Ryan & Deci, 2000; Castro & Pereira, 1981; Rachlin, 2000).

Desde otras lógicas (Bandura, 1997), se asume que el comportamiento humano puede ser visto no solo desde niveles relativos a conductas discretas vinculadas con mecanismos asociativos, sino como resultado de procesos que se entienden mejor a un nivel social, cultural e histórico, y que pueden implicar relaciones complejas entre los individuos en colectividad, las cuales agrupan distintos tipos y niveles de comportamiento, en cuanto modelos de conducta que permitirían motivar la tendencia de respuesta de un grupo o un individuo particular desde el aprendizaje social o desde repertorios de conducta privada, como por ejemplo del lenguaje o la personalidad, que se activan y tienen sentido en contextos de interacción grupal (Staats, 1979).

Por su puesto hay quienes le dan un peso significativo al lenguaje como fuente de motivación del comportamiento individual y social, en cuanto proceso simbólico de la realidad ambiental que cumple una función social y cultural, en forma de manifestación de repertorios de conducta privada, cuya construcción en distintos lugares se vincula con procesos de repre-

sentación, establecimiento de operaciones, conducta gobernada por reglas, funciones de equivalencia, funciones de dirección o control de otras conductas o estados de privación-saciedad del organismo (Michael, 1982; Staats, 1996).

Desde una perspectiva centrada en factores biológicos vinculados con la motivación, se han identificado eventos neurales relacionados con alteraciones o adaptaciones funcionales provocadas por la disregulación o desequilibrio dinámico que involucran la activación de un conjunto de sistemas o estructuras del organismo, implicados en la bioquímica corporal y asociados con la preservación de funciones básicas tendientes a la supervivencia o la adaptación ante demandas ambientales u otros eventos internos, relacionadas con estructuras del circuito cingulado anterior, la corteza prefrontal, el sistema amigdalino, el hipotálamo y el sistema nervioso autónomo, entre otras (Breedlove, Rosenzweig, & Watson, 2007; Tirapu, García, Luna, Roig, & Pelegrín, 2008; Bentosela, 2003).

Evidencia acumulada hasta el momento (Steel, 2011), si bien sugiere algunos correlatos neurales vinculados por ejemplo con los sistemas de recompensa y límbico, asociados con estados aversivos hacia las tareas o compromisos y vinculados con posibles fallas en autorregulación, autocontrol, valoración de la tarea y que se dan principalmente a nivel prefrontal, no muestran todavía hallazgos concluyentes acerca de la existencia de claras relaciones entre eventos neurales y la procrastinación (Barkley, 2001).

La evidencia acumulada sugiere que los modelos reduccionistas centrados solo en la función cerebral no pueden explicar las causas de la conducta, sin desconocer en modo alguno que esa categoría de factores sea importante o que haya soporte a favor de que ciertos núcleos cerebrales como por ejemplo el amigdalino, caracterizados por una vasta cantidad de conexiones entre la corteza y estructuras subcorticales, pueden jugar un papel importante en la forma como el individuo elije reaccionar frente a los estímulos que se le presentan (LeDoux, 1999). Todo esto puede llevar a considerar que hay factores biológicos que pueden afectar la conducta de procrastinar, no obstante la evidencia dista mucho de ser concluyente y requiere mayor profundización.

Con respecto a procesos de carácter cognitivo, los cuales afectan de una u otra forma a la motivación del sujeto, en la medida en que esta sea entendida como algún tipo de contenido o proceso, se identifican distintos subprocesos cognitivos o metacognitivos

(Brown, 1987) que median en la formación de lo que el individuo en un momento dado identifica o percibe como motivante, del sentido o significado que le asigna y que según los estilos de pensamiento, esquemas o formas de construir la información que va acumulando a lo largo de sus experiencias, pueden mediar en la presentación final de una conducta dilatoria.

La información almacenada y retenida luego de múltiples formas de codificación y recodificación desde unidades de datos recuperadas mediante distintos mecanismos vinculados con la transformación de significados y representaciones (Burín, 2002) en términos de eventos del lenguaje, pueden codeterminar o mediar en la forma en que el sujeto finalmente expresa su motivación frente a algo y por tanto en su tendencia a ejecutar o no determinadas tareas.

En cuanto a las relaciones puntuales entre la procrastinación y la motivación, se parte de uno de los aspectos esenciales de esa conducta, la demora voluntaria (Binder, 2000; Knaus, 2002). La demora voluntaria se asocia a una tendencia innecesaria hacia ciertas tareas, la cual es autopercebida por el sujeto como un problema, pues la ve como una autoprevisión que interfiere con el desempeño normal de una actividad y se vincula con el estrés.

De modo que el análisis motivacional del proceso de la procrastinación en buena parte implica establecer los factores internos y externos que llevan a la conducta de aplazamiento y las condiciones en que esto ocurre, y en particular establecer los motivos que llevan a la elección de no presentar una conducta aproximatoria hacia la realización de la tarea, lo cual es lo identificado como la demora voluntaria (Steel, 2007).

Autores como Lamas (2008), entienden la motivación como un proceso que puede ser intrínseco o extrínseco según el caso. El primero estaría vinculado con acciones realizadas por el interés que genera la actividad en sí misma, no vista como medio para alcanzar otras metas o consecuencias. Lo cual contrasta con una perspectiva de motivación extrínseca, que se caracteriza porque el individuo tiende a realizar la actividad para satisfacer motivos que no están relacionados con ella misma, sino con lo que obtiene a través de su realización.

A este respecto Steel (2007), plantea que los modelos teóricos fundamentados en el proceso motivacional para tratar de explicar la conducta procrastinadora, se centran en el argumento de que la procrastinación es una conducta vinculada con el grado de compromiso activo con una tarea específica. Se considera que la

procrastinación es una demora voluntaria, en el curso de la acción a pesar de la expectativa de que esa demora será perjudicial o poco beneficiosa para el sujeto, luego la motivación del sujeto tanto por la tarea así como las expectativas que tenga respecto a los resultados de hacerla o no, también son claves para tratar de entender la relación de la procrastinación desde el proceso motivacional.

Además, la procrastinación no solo se relaciona con la conducta de elección a partir de consecuencias en el corto plazo, sino además de la elección frente a consecuencias a mediano y largo plazo. Por ejemplo, el estudiante que no solo elige procrastinar para evitar aversivos vinculados con una tarea desagradable, sino que lo hace en parte para obtener beneficios sociales más rápidos u otras consecuencias vinculadas con actividades lúdicas, que corresponde a distintos niveles de consecuencias familiares, institucionales y sociales (Rosário et al., 2009).

De otra mano está el asunto de la valoración de la tarea (Lamas, 2008), una valoración positiva de la tarea conducirá probablemente a que la persona se involucre más en su realización, lo cual se relaciona con un incremento en el uso de estrategias cognitivas. La evidencia sugiere que el individuo que percibe tareas como interesantes, importantes o útiles muestra mayor disposición para su realización. Mientras que una menor motivación por efecto de menor valoración de la tarea o sus efectos, se asocia con mayor procrastinación (Balkis & Duru, 2007; Faruk, 2011; Ferrari, Parker, & Ware, 1992).

La procrastinación vista como tendencia irracional de demorar las tareas que deberían ser completadas, pero que al ser valoradas como tediosas son aplazadas, no solo implica interferir de determinada forma acerca de la realización de la tarea que es aplazada, sino además, el que se vuelva a pensar en ella como algo que estaba proyectado o pendiente de hacerse y que no se hizo, esto se asocia con reducción de la motivación para su realización posterior (Jackson, Weiss, Lundquist, & Hooper, 2003).

Otros autores (Pittman, Tykocinski, Sandman-Keinan, & Matthews, 2007), afirman que cuando las personas procrastinan, presentan un conflicto cognitivo que involucra sus expectativas de logro al sopesar lo que deberían hacer con lo que quieren hacer, malgastando el tiempo y los recursos en este conflicto ya que en vez de lograr alguna solución, persisten en el dilema de acercamiento – evitación a la tarea, pues perciben y anticipan que las acciones implicadas en

su realización son poco atractivas por cuanto las recompensas son lejanas en el tiempo, así las tareas no son llevadas a término a la par que el individuo reporta desmotivación y menor satisfacción percibida acerca de su realización.

En esta respuesta de evitación que se encuentra estrechamente relacionada con las consecuencias del entorno y las expectativas del individuo de lograr satisfactoriamente la tarea (Hee, 2008; Howell & Watson, 2007), surge la cuestión de que el aplazamiento está cumpliendo una doble función como reforzador de la evitación y como obstáculo para avanzar en la realización de la tarea, lo que en definitiva hace que la persona pierda motivación para iniciar y mantener la tarea. Así, el sujeto que se encuentra en conflicto cognitivo y percibe la acción como no atractiva y la recompensa como lejana, fomenta la decisión final de posponer la realización de la misma.

Las personas que procrastinan en parte lo hacen porque prefieren realizar actividades que tendrán consecuencias positivas a corto plazo y por tanto posponen o aplazan la realización de actividades que impliquen consecuencias demoradas, no obstante sean estas mayores a las obtenidas en el corto plazo. Así se entiende que los procrastinadores sean individuos relativamente incapaces de controlar sus respuestas para trabajar eficientemente en una tarea menos agradable, en la medida en que perciban la tarea como tediosa y carente beneficio al realizarla (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995).

En esta lógica se incluyen líneas de investigación que dan mayor peso a la motivación intrínseca y que por ejemplo ponen de relieve aspectos claves como la motivación de logro, la esperanza de alcanzar el éxito y el miedo al fracaso, los cuales explican parcialmente a la motivación general que el individuo tiene para evitar una situación o tarea y que se vinculan con su realización final o con su tendencia al aplazamiento (Carranza & Ramírez, 2013).

Así, se sugiere que la procrastinación se explica en menor medida por variables motivacionales extrínsecas y en mayor medida por variables motivacionales intrínsecas (Klassen, Krawchuk, Lldynch, & Rajani, 2007), y que el común de los sujetos que procrastinan no lo hacen principalmente por una razón ambiental claramente determinada, sino más bien por efecto de bajos niveles de autorregulación. Los resultados de esas investigaciones muestran que aunque hay otras variables individuales asociadas a la procrastinación, la alta autoeficacia en la autorregulación permite pre-

decir menores tendencias a procrastinar y viceversa.

Otra postura acerca del concepto de la autorregulación y que permite hacer inferencias respecto a su relación con la motivación, es la teoría social cognitiva de Bandura (1997). Desde esta perspectiva se hace una diferenciación entre la autoeficacia y la autorregulación. La primera es concebida como la "creencia de las personas en su propia capacidad para organizar y ejecutar los cursos de acción necesarios para alcanzar determinados resultados" (p. 293). La segunda, hace referencia a la "forma en que una persona ejerce control sobre su propia conducta, teniendo en cuenta los resultados externos" (p. 298). Lo cual es soportado por hallazgos antes mencionados que sugieren que la baja motivación del procrastinador está vinculada con baja autoeficacia y menor autorregulación.

Estudios que abordan las relaciones entre aprendizaje, motivación y rendimiento (Suárez, Fernández, & Anaya, 2005), sugieren que las creencias del individuo acerca de su aprendizaje y su rendimiento en situaciones anteriores y similares, se asocian con el valor de la tarea y que combinado con los beneficios percibidos por el uso de estrategias autoregulatorias, tendrá efectos sobre los resultados por la ejecución de las tareas, relacionadas con las creencias del individuo acerca de sí mismo y de su rendimiento en las tareas que pretende realizar.

En resumen de lo dicho en este apartado, se sugiere que los conceptos de autorregulación, motivación intrínseca y extrínseca, metas de logro, creencias y expectativas personales frente a los eventos, el autoconcepto y el autocontrol, así como el uso de estrategias cognitivas, pueden orientar la motivación del individuo hacia el acercamiento o evitación de tareas específicas en muy diversas direcciones.

De este modo, el autoconcepto, la atribución o el interés hacia componentes específicos de las tareas o compromisos, se vinculan con la regulación y el autocontrol que tiene lugar en el sujeto que procrastina. La procrastinación en este sentido se asocia con baja autorregulación y autocontrol en un proceso en donde se decide aplazar por lo que se cree acerca de sí mismo y lo que se espera obtener como efecto de una tarea particular, y lo que se ha obtenido históricamente luego de hacer tareas similares.

Las metas tanto a corto o largo plazo, generan acciones tendientes a solucionar necesidades que se vinculan a demandas conductuales, las cuales compiten por los recursos del individuo e interactúan entre ellas, y con las de otras metas establecidas. De modo

que, el sujeto finalmente debe realizar un proceso de elección entre las necesidades y demandas comportamentales mutuamente competitivas que son necesarias para el logro de las diferentes metas establecidas y que permiten llevar a cabo unas u otras estrategias auto reguladoras, según las elecciones que se hagan.

Se infiere que la procrastinación puede estar vinculada con fallas en el aprendizaje de la autorregulación necesario para una óptima ejecución de una tarea. Así, quien procrastina lo hace en parte por efecto de fallas en motivación interna y en autorregulación, que por un lado implican motivos vinculados con la no realización de la tarea en el presente, pero también con consecuencias resultantes de la evitación o el aplazamiento elegidos.

Finalmente, se sugiere que los procrastinadores tienden a aplazar las tareas que perciben como aver-sivas, de poco valor o que se asocian con menores o demoradas recompensas, que perciben como difíciles de realizar o ante las cuales no se identifican como capaces de lograr, y que además les demandan mayores recursos tanto conductuales como cognitivos para su realización.

Acerca de la memoria y la procrastinación -vínculos posibles

*“Nada tan peligroso como dejar
todo para último momento...
es la causa de todos los males humanos”
(John Lyly, 1554-1606)*

Desde una tradición experimental, el estudio de la memoria tanto explícita como implícita que se haya vinculado con el desarrollo de habilidades cognitivas y motrices necesarias para la realización de múltiples tareas, usualmente considera a la memoria tanto como parte de la arquitectura funcional en el procesamiento de la información o como resultado de distintos sistemas o procesos (Jáuregui & Razumiejczyk, 2011; Padilla, Gómez-Ariza, & Bajo, 2000).

Por ejemplo, el modelo multicomponente de Atkinson y Shiffrin, de finales de los sesentas, se desarrolló a la par del concepto del recuerdo libre y las claves de reconocimiento dentro de la investigación y los estudios acerca del campo de la memoria. Este modelo parte de una macro estructura funcional que comprende básicamente tres tipos de estructuras o almacenes constitutivos o memorias, el sensorial, el de corto y el de largo plazo (Tulving & Schacter, 1990).

Algunas implicaciones de asumir semejante modelo para el caso de la procrastinación, permitirían inferir por ejemplo que el que procrastina en primer término dispone de cierta información de tipo sensorial que estaría alrededor de las características estimulables percibidas por sus órganos sensitivos acerca de la tarea que debe realizar y que aplaza, información que dependería básicamente de la naturaleza estimular de los eventos y de que los sistemas sensitivos cumplan cada uno sus propósitos, que le permita al sujeto una percepción de la tarea codificada y almacenada en memoria sensorial, de corto y de largo plazo.

La cuestión aquí es que el sujeto que ha sentido y percibido la tarea y que debería desplegar estrategias cognitivas y metacognitivas para solucionar las demandas propias de los distintos componentes (Herrera, Ramírez, & Herrera, 2005), no lo hace hipotéticamente en parte porque la información requerida que viaja entre los sistemas de memoria sensorial, de corto y largo plazo se pierde o distorsiona en la medida en que el sujeto no atiende los distintos componentes o segmentos detallados de las sub tareas implicadas, posiblemente por falta de información de referencia almacenada en el largo plazo y que pase al corto plazo, para poder culminar los segmentos de conducta requeridos por las subtareas, pero estas relaciones son hipotéticas y requieren prueba empírica.

Por otro lado, el avance de las neurociencias que permitió madurar el concepto de “sistema de memoria” desde una concepción de la memoria como estructura fija con funcionamiento análogo al de la computadora, como tipo de RAM, ROM o disco duro, hacia una concepción más humanizada y precisa de la memoria en términos de propiedades mnésicas interrelacionadas que pueden tener un correlato neural más dinámico, flexible y adaptable (Burin, 2002). Explicaría en parte, por ejemplo porque ciertos procrastinadores que muestran alteraciones funcionales vinculadas con fallas regulatorias e impulsividad, podrían modificar su comportamiento en determinados contextos, según se les provean distintos tipos y niveles de arreglos ambientales y modificación de eventos verbales, por su puesto almacenados en distintos sistemas de memoria, como se observa en la psicopatología clínica en otro tipo de conductas (depresión, ansiedad).

El modelo de memoria de Tulving de los 80s (Jáuregui & Razumiejczyk, 2011), entiende la memoria como una capacidad de los organismos para adquirir, retener y utilizar el conocimiento o información proveniente de las experiencias. De modo que el papel de

la memoria en el procesamiento global de información es definitivo, ya que desde el ingreso de la información hasta los diversos niveles de output posibles, la memoria del individuo influye en lo que hace a cada momento, sea ello deliberado o involuntario.

El modelo de memoria de Baddeley de finales de los 90s (Jáuregui & Razumiejczyk, 2011) propone una memoria icónica y ecoica, cuyas funciones se asocian con la necesidad de prolongar la información desde los estímulos inicialmente percibidos y almacenados en sistemas de memoria visual y auditiva a corto plazo, con el fin de efectuar procesamiento posterior con retención superior a milisegundos. La información sensorial termina integrándose con información proveniente de la memoria de trabajo, vinculada con la memoria de largo plazo en cuanto a que el significado de cada elemento de la información debe ser elaborado, reelaborado y recuperado a medida que la experiencia sensorial involucra cada vez más información por ejemplo de los rostros, situaciones, e información auditiva que se requiere almacenar o recuperar en una situación particular.

El análisis se hace más interesante si se considera que un modelo unitario de la memoria de corto plazo es insuficiente para explicar la transformación de información que ocurre en ese sistema (Bower, 1974). Así, Baddeley y Hich reformulan el papel desempeñado por la memoria de corto plazo y plantean un modelo de memoria de trabajo asociado almacenes de memoria que involucran un lazo fonológico o verbal, un almacén visual y un controlador central. Aunque el modelo original se reformulo luego planteando cuatro componentes, una cuestión importante es que desde los años setentas se empieza a considerar de uno u otro modo a la memoria de trabajo como un sistema cognitivo que procesa y almacena temporalmente información requerida en tareas complejas, que involucran razonamiento y otras habilidades superiores (Baddeley, 2002).

Por otro lado, considerando otros conceptos relativamente recientes y vinculados con el procesamiento y la ejecución de tareas de memoria, como en el caso del priming (Razumiejczyk, Macbeth, & López, 2006; Razumiejczyk, López, & Macbeth, 2008), la ejecución de la memoria, y en particular de la memoria implícita, puede entenderse mejor desde distintos niveles, por ejemplo semántico o perceptual, en la medida en que la exposición previa a determinados estímulos se asocie con variaciones subsecuentes en la respuesta por efecto de la presentación previa de los mismos.

Los hallazgos sugieren relaciones entre en priming y el procesamiento perceptual de los estímulos luego de la exposición, en términos de tiempos de reacción más rápidos (Razumiejczyk et al., 2006), además de la necesidad e importancia de diferenciar las variantes experimentales del efecto de priming, lo cual permitiría considerar mejor el efecto de la manipulación física del estímulo para la memoria y la comprensión de los procesos involucrados (Razumiejczyk et al., 2008).

Esta línea de análisis tiene antecedentes en estudios que muestran evidencia para apoyar distintas disociaciones entre el priming y la memoria explícita que podrían ser mejor entendidas asumiendo un sistema perceptual pre semántico (Tulving & Schacter, 1990), el cual operaría en principio de manera independiente de la memoria episódica. Si bien el sistema perceptual presemántico pudiera operar también de forma independiente a la memoria semántica, aunque se discute que tanto el priming como la identificación perceptual son expresiones de un sistema de representación perceptual simple que interactúa con otros sistemas de memoria, como los antes mencionados y que influiría en el resultado del proceso de memoria. Así, el priming podría reflejar operaciones cognitivas correlacionadas del sistema de representación perceptual.

Otros autores (Barreyro, Cevalco, Burín, & Molinari, 2012), sugieren la existencia de pruebas convergentes acerca de que las diferencias individuales en la capacidad de memoria de trabajo se vinculan con la comprensión de textos y otras habilidades cognitivas superiores como el hacer inferencias causales. Así, cuando se hacen tareas de lectura de textos, la memoria de trabajo juega el papel de mantener información relativa al texto anterior para lograr conexión con la información proveniente del último texto leído, de modo que sea posible integrar en una representación mental el conjunto de lo que se lee. Luego las diferencias individuales en el funcionamiento de la memoria de trabajo afectarían el proceso de recuperación y comprensión de ciertos contenidos.

Finalmente, hay evidencias de que otros factores afectan el proceso y los resultados de la memoria, como por ejemplo en el caso del envejecimiento (Burin & Duarte, 2005; Baker, 1989), en donde se identifican nexos entre el envejecimiento humano y el resultado del ejecutivo central en la memoria de trabajo. Comparando la ejecución de adultos mayores con la de adultos jóvenes, se sugiere que los componentes visoespaciales de la tarea de memoria juegan un pa-

pel mayor en la interferencia de la misma, pero no así para el componente verbal en el caso de los adultos jóvenes, mientras que para los adultos mayores la ejecución de su memoria fue afectada por ambos tipos de interferencia.

Lo cual apoya la hipótesis de que la función del ejecutivo central se ve afectada por el envejecimiento en los adultos mayores, pero curiosamente el mismo estudio sugiere que esa afectación no se da en el caso de la inteligencia, sino que más bien el adulto mayor tiende a presentar una mejor ejecución en inteligencia, y en particular en la inteligencia cristalizada (Burin & Duarte, 2005), lo cual apoyaría hipótesis de que las diferencias en memoria entre miembros de distintas etapas del desarrollo no se deben necesariamente al nivel intelectual, pero como se mencionó antes, el envejecimiento normal si puede afectar la función del ejecutivo central en la memoria.

Como resumen de este apartado en cuanto a la memoria y la procrastinación, se puede sugerir que no es lo mismo hablar de procrastinación en un adulto mayor que está expuesto a envejecimiento y que por tanto no puede recuperar contenidos de memoria respecto a determinados aspectos claves de tareas, vinculados primariamente con ciertos sistemas sensoriales y de memoria según el tipo de estimulación predominante en etapas de adquisición y repaso, que la procrastinación que puede presentar un sujeto no expuesto a semejantes condiciones.

Se sugiere además, que en la medida en que el sujeto tenga contacto previo con distintos aspectos y componentes de la tarea que procrastina, y en particular cuando estos se vinculan con mayor volumen de información proveniente de estimulación viso espacial que se adquirió en tareas que exigieron tanto manipulación como variada respuesta verbal, más fácil será recuperarse de la ejecución aplazada y presentar repertorios con mayor ejecución en ese tipo de tareas. Así, el sujeto que enfrenta tareas rutinarias y monótonas, asociadas con pobre integración y demanda de recursos tanto verbales, como manipulativos y ante menor estimulación viso espacial, más fácil caerá en procrastinación y más difícil se recuperara de ella, por lo menos en el contexto de ese tipo de tareas y aspectos cognitivos.

No es lo mismo procrastinar en tareas que implican menor estimulación verbal o activación del lazo fonológico, y por ende menor almacenamiento en sistemas sensoriales y de memoria vinculados con el lenguaje, que procrastinar en tareas de las que no se requiere

mayor almacenamiento o recuperación de ese orden, lo cual implica un abordaje diferencial para el caso de la procrastinación académica, por mencionar un tipo o nivel de esa conducta vinculado con tales argumentos.

Conclusiones

*“y sobre eso que llaman procrastinar,
se te dirá que tiene que ver
con la irresistible, mórbida e incomprensible
costumbre de demorar hasta último
momento aquello que haciéndolo
te liberaría de la carga de no hacerlo”
(Angarita, 2012)*

Según los autores revisados se sugiere que para la comprensión o explicación de la conducta de quien procrastina, desde una perspectiva de procesos básicos subyacentes al estudio del comportamiento humano y en principio desde la consideración del proceso de motivación, debe incluir en el análisis tanto factores o motivos por niveles y categorías de eventos que van desde aquellos internos vinculados con condiciones o alteraciones orgánicas que favorezcan la evitación de tareas, así como de factores cognitivos asociados con esquemas, estilos de pensamiento, ideas, interpretaciones y representaciones vinculadas con la tarea o su dilación.

Factores asociados con la percepción de incentivos, expectativas de logro, operaciones, funciones y reglas verbales, que dirijan o refuercen la conducta abierta de procrastinar, junto con eventos de origen externo vinculados con mecanismos asociativos entre distintos componentes de esta conducta en contextos ambientales y sociales, los cuales involucran distintos mecanismos de reforzamiento de la dilación.

Si bien la autorregulación no solo implica que la persona deja de hacer algo que demanda recursos atencionales y cognitivos en un momento dado, además es un proceso que facilita que la persona emprenda una tarea pendiente y valorada, lo que es incompatible con la conducta procrastinadora e implica dificultades en la motivación hacia la realización de la tarea que implica autorregularse con respecto a las fuentes de distracción y demandas de recursos por cuenta de otras tareas temporalmente cercanas.

Quien procrastina lo hace en parte porque la información vinculada con el aplazamiento y sus efectos ambientales o sociales, fue retenida, almacenada y representada de distintas formas (visual, auditiva, olfativa, táctil, etc.) y esa información que tiene un sig-

nificado e interpretación y que está sujeta a reglas y operaciones verbales, se va transformando según se van dando y reteniendo las experiencias del sujeto en distintos sistemas sensoriales y de memoria. La adaptación funcional y estructural, y la correspondiente movilización conductual abierta, por efecto de demandas y cambios ambientales, es modulada por reglas o mecanismos particulares que gobiernan el lenguaje, todo lo cual influye en distintos niveles en la decisión de aplazar y la conducta final evitativa que muestra el sujeto.

También hay argumentos que soportan la afirmación de que ante la presencia de mayor estimulación, en particular de tipo visual y auditiva vinculada con efectos positivos del aplazamiento, es más probable que el sujeto recupere información sobre la manera cómo habitualmente procrastina, y que cómo el significado de esa recuperación dependerá en parte de la información previa vinculada con los canales implicados y con las características de la tarea, en términos de la naturaleza de los estímulos asociados con los contenidos almacenados en los distintos sistemas de memoria, que son el substrato de los repertorios actuales del sujeto.

Según la topografía particular de la conducta de aplazamiento, en tanto efecto de información recuperada desde distintos sistemas, se haya vinculada con la forma como el individuo integre la información en términos de unidades verbales resultantes de su percepción y expectativas sobre la tarea y las consecuencias personales, ambientales o sociales de hacerla o no.

El individuo que aplaza voluntariamente, lo hace operando su ambiente actual para obtener y/o regular algo interno o externo a él, pero lo hace desde las huellas almacenadas de sus experiencias previas y desde su tendencia de interpretar y ajustar su conducta a determinados requerimientos ambientales, mediante asociaciones retenidas, recuperadas y transformadas por efecto del lenguaje en forma de eventos verbales y reglas de funcionamiento encubierto, que inician en procesos asociativos distales en su pasado, pero que son mantenidos o promovidos por otros eventos verbales, contingencias ambientales y consecuencias sociales resultado del aplazamiento.

Además, si se toma en cuenta la cuestión de la transformación de información entre los distintos sistemas de memoria y su relación con el lazo fonológico, cabría preguntarse como esto tiene lugar en determinados tipos y niveles de procrastinación, por ejemplo si un procrastinador crónico va a dilatar sus compromisos de la misma forma que un procrastinador académi-

co, en función de variaciones en la manera como cada uno almacena y recupera distintos tipos de información relativa a componentes específicos de una tarea o la forma como las unidades de información correspondientes a cada componente son recodificadas por efecto de procesos verbales.

Sin mencionar las implicaciones de la reflexividad del comportamiento, es decir de cómo un tipo o nivel de procrastinación podría afectar a su vez la forma particular en que se transforman las unidades de información entre los bancos de memoria en ese sujeto, lo cual a su vez se convierte en el punto de inicio de otra secuencia de conductas que puede tener otra relación funcional y sentido para ese individuo, desde un nuevo contexto verbal o ambiental.

La evidencia presentada en esta investigación, lejos de contradecir la tradición que se ha ido acumulando en torno al constructo bajo análisis, la cual en general muestra que para poder explicar la procrastinación hay que considerar las complejas interacciones entre los componentes cognitivos, afectivo-motivacionales y conductuales, por mencionar algunos sobre los que parece haber más acuerdo (Alegre, 2013); sugiere más bien la necesidad de modelos explicativos y de evaluación e intervención diferenciales no solo según los tipos y niveles de esa conducta, sino además según aspectos relativos al desarrollo, la biología, el aprendizaje, la motivación, las características cognitivas y las circunstancias ambientales y sociales que rodean a quien procrastina.

Perspectivas investigativas

Algunas cuestiones acerca de la procrastinación y los procesos básicos de motivación y memoria, que quedan todavía lejos de ser aclaradas y que requieren mayor soporte tanto teórico como empírico, están por ejemplo alrededor del papel de la transformación de información que se efectúa entre los distintos sistemas sensoriales y de memoria y su relación con la integración en unidades con significado o eventos verbales, que se da en la consolidación de los motivos para procrastinar, así como la manera particular como ello puede codeterminar la topografía del procrastinador en un contexto dado.

Tampoco es clara la cuestión de cómo la experiencia que se va acumulando y transformando en distintos sistemas de memoria por efecto de procrastinar, promueve la conducta posterior de dilación, ni cómo se ponderarían de una forma medianamente confia-

ble y valida los distintos tipos y categorías de factores tanto motivacionales como relativos a la memoria, en conjunto con los eventos verbales, que pueden afectar la motivación para emitir distintos niveles de dilación.

Sería interesante tratar de probar si el sujeto que no ha tenido experiencias previas de procrastinar en una tarea particular u otra equivalente, es decir en donde no hay retención de información clave sobre componentes de la procrastinación de esa tarea en memoria de largo plazo, facilitaría ciertos tipos o niveles de procrastinación, como por ejemplo la procrastinación por hábito, crónica o la académica, debido en parte a la ausencia de información vinculada con ese tipo o nivel de aplazamiento.

Finalmente, está la cuestión de cómo podrían afectar las alteraciones en la información por efecto de fallas de recuperación, codificación, bloqueo, interferencia u olvido, no solo a la decisión de procrastinar sino a la tendencia a hacerlo y según los distintos tipos y niveles en que se considere esta conducta.

Referencias

- Acata, K., García, C., & Rosas, A. (2012). Estudiantes de Medicina con procrastinación Académica: Estudio Descriptivo desde la Teoría del Análisis Transaccional. En R. Rangel (Ed.), *XV Jornadas Médicas de la Escuela de Medicina Justo Sierra* (pp. 5-6). México D.F.: Escuela de Medicina Justo Sierra.
- Alegre, (2013). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista de Educación y Psicología de la USIL*, 1(2), 57-82.
- Angarita, D. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 5(2), 85-94.
- 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 Maestría inédita). Fundación Universitaria Konrad Lorenz, Bogotá. Colombia.
- Baddeley, A. (2002). Working memory and language: an overview. *Journal of Communication Disorders*, 36, 189-208. doi: 10.1016/S0021-9924(03)00019-4
- Baker, L. (1989). Metacognition, comprehension monitoring, and the adult reader. *Educational Psychology Review*, 1, 3-38.
- 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.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company. USA.
- Barkley, R.A. (2001). The executive functions and self - regulation: An evolutionary neuropsychological perspective. *Neuropsychology Review*, 11, 1-29.
- Barreiro, J., Cevalco, J., Burín, D., & Molinari, C. (2012). Working Memory Capacity and Individual Differences in the Making of Reinstatement and Elaborative Inferences. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(2), 471-479. doi: http://dx.doi.org/10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n2.38857
- Bentosela, M. (2003). El papel de la corteza prefrontal en la motivación y en la conducta intencional. *Suma Psicológica*, 10(2), 153-166.
- Binder, K. (2000). *The Effects of an Academic Procrastination Treatment on Student Procrastination and Subjective Well-Being* (Tesis inédita). Carleton University, Ottawa. Canada.
- Bower, G. (1974). *The psychology of learning and motivation*. New York: Academic Press, Inc.
- Breedlove, S., Rosenzweig, M., & Watson, V. (2007). *Biological Psychology: An Introduction to Behavioral, Cognitive, and Clinical Neuroscience* (5ª. ed.). Australia: Sinauer Associates, Inc.
- Burín, D. (2002). Cognición y Emoción: Una Visión Neurocognitiva. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 2, 19-33.
- Burín, D., & Duarte, A. (2005). Efectos del Envejecimiento en el Ejecutivo Central de la Memoria de Trabajo. *Revista Argentina de Neuropsicología*, 6, 1-11.
- Brown, A. L. (1987). Metacognition, executive control, self-regulation, and other more mysterious mechanisms. En F. E. Weinert & R. H. Kluwe (Eds.), *Metacognition, motivation, and understanding* (pp. 65-16). Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Carranza, R., & Ramírez, A. (2013). *Revista de Investigación Apuntes Universitarios*, 3(2), 95-108.
- Castro, L., & Pereira, C. (1981). Autorrefuerzo: Revisión crítica y reinterpretación teórica. *Revista de análisis del comportamiento*, 1, 1-28.
- Domjan, M. (2003). *Principios de Aprendizaje y de Conducta* (5ª. ed.). Madrid: International. Thomson Editores.
- 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.
- Feldman, R. (2002). *Psicología*. México: Mc.Graw Hill.
- Ferrari, J.R., Johnson, J.L., & McCown, W.G. (1995). *Procrastination and task avoidance*. New York: 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.
- García, C. (2009). Breve revisión sobre los estudios contemporáneos de las causas de la procrastinación académica. *Revista electrónica de difusión científica*, 2(11), 38-53.
- Hee, E. (2008). Self-efficacy as a mediator in the relationship between self-oriented perfectionism and academic pro-

- crastination. *Social Behavior and Personality. ProQuest Psychology Journals*, 36(6), 753-763.
- Herrera, F., Ramírez, M., & Herrera, M. (2005). Tratamiento de la cognición-metacognición en un contexto educativo pluricultural. *Revista Iberoamericana de Educación*, 37, 1-5.
- Howell, A., & Watson, D. (2007). Procrastination: associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences*, 43, 167-178.
- 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.
- Jáuregui, M., & Razumiejczyk, E. (2011). Memoria y Aprendizaje: Una Revisión de los Aportes Cognitivos. *Psicología y Psicopedagogía. Revista Virtual de la Facultad de Psicología y Psicopedagogía de la Universidad del Salvador*, 26, 20-44.
- Klassen, R., Krawchuk, L., Lldynch, L., & Rajani, S. (2007). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33, 915-931. doi:10.1016/j.cedpsych.2007.07.001
- Knaus, W. (2002). *The Procrastination Workbook*. USA.: New Harbinger Publications.
- Lamas, H. (2008). Aprendizaje autoregulado, motivación y rendimiento académico. *Liberabit*, 14, 15-20
- LeDoux, J. (1999). *El cerebro emocional*. Argentina: Grupo editorial planeta.
- Marchal, L. (2007). Una visión general de la noción de causa en conductismo. *Revista digital de psicología*, 2(1), 1-18.
- Michael, J. (1982). Distinguishing between discriminative and motivational functions of stimuli. *Journal of the experimental analysis of behavior*, 37, 149-155.
- Padilla, F., Gómez-Ariza, C., & Bajo, M. (2000). Psicología Cognitiva de la Memoria. *Anthropos Huellas del Conocimiento*, 189, 219-257.
- Pittman, T., Tykocinski, O., Sandman-Keinan, R., & Matthews, P. (2007). When Bonuses Backfire: An Inaction Inertia Analysis of Procrastination Induced by a Missed Opportunity. *Journal of Behavioral Decision Making*, 21(2), 139-150.
- Plaud, J. (2001). Clinical Science and Human Behavior. *Journal of clinical psychology*, 57(9), 1089-1102.
- Rachlin, H. (2000): *The science of self-control*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Razumiejczyk, E., Macbeth, G., & López, A. (2006). Evidencia funcional y neuroanatómica del procesamiento del efecto de priming de repetición. *Psicología y Psicopedagogía*, 15, 1115-1182.
- Razumiejczyk, E., López, A., & Macbeth, G. (2008). El efecto de priming y sus variantes experimentales. *Psicología y Psicopedagogía*, 7(18), 14-26.
- Reeve, J. (1995). *Motivación y Emoción*. Madrid: Mc.Graw Hill.
- Rosário, P. Costa, M., Núñez, J., González, J., Solano, P., & Valle, A. (2009). Academic procrastination: associations with personal, school and family variables. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(1), 118-127.
- Rothblum, E., Solomon, J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and Behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of counseling psychology*, 33, 387-394.
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67. doi:10.1006/ceps.1999.1020
- Solomon, L., & Rothblum, E. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509.
- Staats, A. W. (1979). El conductismo social: un fundamento de la modificación del comportamiento. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 11, 9-46.
- Staats, A. W. (1996). *Conducta y personalidad: Conductismo psicológico*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- 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. (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.
- Suárez, J., Fernández, A., & Anaya, D. (2005). Un modelo sobre la determinación motivacional del aprendizaje autorregulado. *Revista de Educación*, 338, 295-306.
- Thierry, H. (1998). Motivation and Satisfaction. En P. J. D. Drenth y otros (Eds.). *Handbook of Work and Organizational Psychology*. New York: Taylor & Francis.
- Tirapu, J., García, A., Luna, P., Roig, T., & Pelegrín, C. (2008). Modelos de funciones y control ejecutivo. *Revista de Neurología*, 46(11), 684-692.
- Tulving, E., & Schacter, D. (1990). Priming and Human Memory Systems. *Science*, 247, 301-306.