

AMAPSI A DISTANCIA

# FORMACIÓN DE PSICOTERAPEUTAS

---

MÓDULO IV

**PROFESORA: JOSEFINA CASAS**

**PSICOPATOLOGÍAS**

FICHA TÉCNICA: LA PROCRASTINACIÓN

ELABORADA POR: ALEJANDRA VÁZQUEZ LÓPEZ

## **NOMBRE**

Procrastinación, Postergación o Aplazamiento.

## **DEFINICIÓN**

El término procrastinación proviene del verbo latino *procrastinare* que significa dejar algo para el día siguiente. La procrastinación es la tendencia a demorar el inicio o la finalización de tareas importantes hasta el punto de la incomodidad (Solomon & Rothblum, 1984).

## **CRITERIOS PARA DELIMITACIÓN DIAGNÓSTICA:**

Rothblum (1990), define de forma sencilla la procrastinación como el acto de retrasar sin motivo alguno una tarea lo que conlleva a la persona a experimentar sensaciones de malestar, es por tal motivo que las personas evidencian un patrón evitativo frente a las situaciones que implican un alto costo de respuesta o donde evalúan como escasas las posibilidades de alcanzar un buen nivel de satisfacción en relación con su desempeño.

Ferrari y Emmons (1995), puntualizan a este como un patrón de comportamiento que se caracteriza por postergar voluntariamente la realización de responsabilidades que deben ser entregadas en un momento establecido. Y si la persona sufre de depresión o ansiedad recurrente, tiene más probabilidad de ser más vulnerable a la procrastinación como también puede ser un síntoma de la depresión o la ansiedad y un catalizador de las mismas. Puede ser una defensa contra un temor al fracaso.

En la Universidad de Nueva York en el año 2005 definen a la procrastinación como un trastorno del comportamiento que consiste en postergar de forma acostumbrada aquellas tareas que se deben hacer, que son esenciales para el propio desarrollo y que son remplazadas por otras menos importantes pero más placenteras de llevar a cabo.

Steel y Ferrari (2012), dos autores destacados en este campo, definen la procrastinación como una insuficiencia en los procesos de autorregulación, que

provoca la demora voluntaria de actividades planificadas, aunque se anticipe una situación peor como consecuencia de la demora.

Por lo tanto se puede decir que la procrastinación es la acción de postergar actividades que deberían atenderse mediatamente, pero que por ciertas razones quizás más agradables y irrelevantes se dejan de hacer, así mismo, si esta acción se ejecuta de manera constante, trae consigo un comportamiento de rigidez, ansiedad, estrés excesivo colapsando al individuo en forma física y/o psicológica.

Actualmente se está considerando a la procrastinación como un trastorno de conducta ya que se relaciona con problemas de autorregulación y de organización del tiempo. Quien pospone o procrastina una decisión lo que está presentando, en el fondo, es una conducta evasiva, ya que el ejecutar la acción le genera algún malestar o incomodidad.

## **MODELOS EXPLICATIVOS**

Existen algunos modelos que explican la variable procrastinación:

### **1. Modelo psicodinámico según Baker**

Este modelo explica la procrastinación como temor al fracaso y centra su atención en la comprensión de las motivaciones que tienen las personas que fracasan o que se retiran de las actividades a pesar de la suficiente capacidad, inteligencia o preparación para obtener éxito en sus actividades, además explica que el miedo al fracaso es debido al establecimiento de relaciones familiares patológicas, donde el rol de los padres ha facilitado la maximización de frustraciones y la minimización del autoestima del niño. Y fue el primer modelo en estudiar los comportamientos relacionados con la postergación de tareas (Baker, 1979; citado por Rothblum, 1990).

### **2. Modelo Motivacional**

Este modelo plantea que la motivación de logro es un rasgo invariable, donde la persona invierte una serie de conductas que se encuentran orientados a alcanzar el éxito en cualquier circunstancia que se presente; por lo cual un individuo puede elegir dos posiciones: la esperanza de alcanzar el éxito o el miedo al fracaso; el

primero hace referencia al logro motivacional y el segundo a la motivación para evitar una situación que la persona valora como negativa. Cuando el miedo al fracaso supera la esperanza de éxito las personas prefieren elegir actividades en las cuales perciban que el éxito está garantizado postergando así aquellas actividades que consideren complejas y en las cuales puedan pronosticar fracaso (McCown, Ferrari y Johnson, 1991).

### **3. Modelo Conductual de Skinner**

La visión actual conductual refiere que una conducta se mantiene cuando es reforzada, es decir, las conductas persisten por sus consecuencias (Skinner, 1977). Por tal razón, las personas procrastinan porque sus conductas de postergación propiamente han sido retroalimentadas y además han tenido triunfo debido a diversos factores propios del ambiente, que han permitido continuar con este tipo de acciones. Asimismo, las personas que padecen de procrastinación conductual, planean, organizan e inician las acciones que tempranamente dejan de lado sin anticipar los beneficios que conlleva a finalizar la tarea.

### **4. Modelo Cognitivo de Wolters**

Este modelo plantea que la procrastinación implica un procesamiento de información disfuncional que involucra esquemas desadaptativos relacionados con la incapacidad y el miedo a la exclusión social y que los procrastinadores generalmente reflexionan acerca de su comportamiento de aplazamiento; los individuos experimentan formas de pensamiento obsesivo cuando no puede realizar una actividad o se acerca el momento de presentar una tarea además primero se compromete a la realización de una diligencia, posteriormente comienza a tener pensamientos quejosos relacionados con el progreso de la actividad y con su incapacidad para planearla o realizarla, por lo cual se comienzan a presentar pensamientos automáticos negativos relacionados con la baja autoeficacia (Wolters, 2003).

## ETIOLOGÍA

### CAUSAS GENERALES:

- Uno de los factores que parece estar estrechamente vinculado con la procrastinación es el **autocontrol**; Ferrari y Emmons (1995), quienes definieron a esta como la elección que hace una persona de emitir un comportamiento que traerá consecuencias con mayor valor a largo plazo, en lugar de optar por un comportamiento que traerá consecuencias que impliquen un menor valor a corto plazo; por lo tanto, un individuo autocontrolado puede determinar metas a corto, mediano y largo plazo, logrando consecuencias agradables en cada una de ellas según sea su objetivo.
- Referente a lo mencionado Wolters (2003), plantea que una persona que usualmente evidencia comportamientos de procrastinación, primero se compromete a la realización de una tarea, posteriormente comienza a tener pensamientos quejosos relacionados con el progreso de la actividad y con su incapacidad para planearla o realizarla, por lo cual se comienzan a presentar pensamientos automáticos negativos relacionados con la baja autoeficacia.
- Puede ser un **síntoma defensivo** o de una condición fundamental o estar coexistiendo con otros problemas como: baja tolerancia a la frustración, el perfeccionismo, la ansiedad, depresión, pensamientos de impotencia, desconfianza en sí mismo, poca habilidad organizativa, conformismo. Personas que sufran depresión o ansiedad recurrentes, tienen más vulnerabilidad a la procrastinación, ésta puede ser un catalizador, o una defensa al fracaso (Sovalbaro, 2012).
- También puede ser una forma de **resistencia al cambio** vinculada con la baja tolerancia a la frustración de manera impropia que provoca malestar en las actividades que aluden.
- El **temor al éxito** a veces también se evita, considerando que al alcanzar más éxito, la presión aumentará, así que muchas veces evitará la actividad.

- Por otro lado Sirois (2007), plantea que el período de mayor sensibilidad y de mayor peligro para la procrastinación es la adolescencia, apreciando que el 80-95% de los adolescentes recurren habitualmente a conductas procrastinantes; mostrando que aproximadamente un 75% de los escolares se autodefine como procrastinador, y cerca del 50% presenta rasgos permanentes de procrastinación con consecuencias problemáticas. Al mismo tiempo, más del 95% de los adolescentes procrastinantes tienen el deseo de reducir la procrastinación pero, al no lograrlo, se desarrolla un estado de angustia o auto-culpa que finalmente se traduce en malos indicadores de salud mental, así como también en un bajo rendimiento académico.
- La **búsqueda de perfección** en un mundo con tiempo predeterminado, conduce a comportamientos de indecisión, o a la preocupación por equivocarse o fracasar, en una sociedad donde ganar es lo único que vale. La baja tolerancia a sentirse bajo tensión, es también pilar de la postergación constante. (Knaus, 1997).

## **CAUSAS ESPECÍFICAS:**

### **RAICES BIOLÓGICAS**

Existe una condición básica para que el postergador entre en acción: los plazos prolongados. Mientras más tiempo tengan, estas personas prácticamente se olvidan de la tarea que deben realizar porque para muchos de ellos sólo el estrés que implica la cercanía del límite los lleva a actuar y a sentir el trabajo terminado como una verdadera recompensa.

Esta situación fue lo que llevó a muchos científicos a sospechar que el hábito de postergar involucra un mecanismo neuroquímico. En 2004, el neurocientista Barry Richmond y sus colegas del Instituto Nacional de Salud Mental de EEUU realizaron un experimento con monos adiestrados. Usando una nueva técnica genética, lograron que estos animales que solían trabajar a desgano se transformaran en verdaderos trabajólicos durante varias semanas.

Para esto, les inyectaron una molécula que bloqueó el gen que produce los receptores D2 de la dopamina. Este químico es responsable de que el cerebro identifique una recompensa y actúe en función de obtenerla. En la medida que la dopamina tiene menos efectos en las neuronas (al estar bloqueados los receptores), la sensación de recompensa se diluye y el sujeto no necesita sentir este estímulo para trabajar.

## **CAUSAS PSICOLOGICAS**

Para Gutiérrez (2012) citado por Suárez, et. al. (2012), la procrastinación planteada como problema de salud se liga a las angustias de existir y los llamados malestares sociales que las ciencias sociales buscan estudiar. El perfeccionismo extremo o el miedo al fracaso también son factores a los que se recurre para demorar las tareas encomendadas para procrastinar; como por ejemplo no atender una llamada o una cita en la cual se espera aterrizar ya una decisión concreta.

La procrastinación tiene repercusiones importantes en el mundo del trabajo, como el hecho de hacer las cosas al último minuto del día de la fecha límite, ya sea para pagar los impuestos, acaso para presentar las declaraciones mensuales o anuales; ello termina por saturar los procesos funcionales del sistema cronométrico institucional. Incluso en el ámbito del consumo, entraña acciones de indecisión donde se coleccionan muchas opciones, como manera de retardar alguna acción en concreto.

Knaus (1997) establece que los postergadores se sostienen principalmente por creencias dos creencias que detonan la acción de postergar: (1) Se ven como inadecuados y (2) ven el mundo como un lugar demasiado difícil y exigente; estas creencias se manifiestan de diferentes formas:

### **PERFECCIONISMO Y MIEDO AL FRACASO**

La gente que tiene miedo al fracaso evita realizar tareas en las que no hay garantía de éxito. Son muy perfeccionistas y al no poder alcanzar las metas, poco realistas, que se imponen se sienten inadecuados. No aprobar o no obtener mejor nota es para ellos lo mismo que ser una persona con valía. Para evitar estos

sentimientos de inadecuación, los postergadores a menudo retrasan el momento de ponerse a estudiar para poder decirse a sí mismos que si lo "hubieran intentado" lo habrían conseguido: ¿cómo puedo esperar sacar buenas notas si ni siquiera he tenido tiempo para estudiar?

Baker (1979) citado por Quant y Sánchez (2012), plantea que la procrastinación se puede explicar cómo miedo al fracaso debido al establecimiento de relaciones familiares patológicas, donde el rol de los padres ha facilitado la maximización de frustraciones y la minimización del autoestima del niño.

Mcclelland (1953) dice que la procrastinación es motivacional. La motivación de logro es un rasgo estable donde la persona invierte una serie de comportamientos que se encuentran orientados a alcanzar el éxito en cualquier situación que se presente; por lo cual una persona puede optar por dos posiciones: la esperanza de alcanzar el éxito o el miedo al fracaso; el primero hace referencia al logro motivacional y el segundo a la motivación para evitar una situación que la persona valora como negativa (Quant y Sánchez, 2012).

El mismo autor expone que desde esta perspectiva el logro se concibe como una variable dependiente de una serie de factores entre los que se encuentran: la percepción de dificultad, atribuciones sobre el éxito y los niveles de ansiedad que se pueden presentar cuando se perciben pocas posibilidades de alcanzar el éxito; cuando el miedo al fracaso supera la esperanza de éxito las personas prefieren elegir actividades en las cuales perciban que el éxito está garantizado postergando así aquellas tareas que consideren difíciles y en las cuales puedan predecir fracaso.

## **ANSIEDAD Y CATÁSTROFE**

La ansiedad pone de manifiesto las dificultades individuales para tomar decisiones y la tendencia a buscar garantías de éxito antes de empezar una tarea nueva. A medida que el trabajo se les va acumulando tienden al catastrofismo, sintiéndose cada vez más ansiosos y saturados. Pueden verse como víctimas indefensas condenadas al fracaso para quienes los requerimientos de la vida son demasiado duros e injustos.

## **RABIA E IMPACIENCIA**

El enfado y la impaciencia son señales de que la persona se está imponiendo exigencias. La idea irracional de que "yo tendría que ser capaz de realizar todo este trabajo" precipita otros pensamientos irracionales como "¡qué estúpida soy! (condena), y ¡no me puedo soportar! (intolerancia).

La gente que se exige enormes e irreales niveles de rendimiento, al no llegar se rebelan en contra de ellos mismos de la misma manera que lo harían contra una ley que consideraran injusta. No pueden cumplir sus propias directrices tiránicas, y entonces se enfadan con ellos mismos por no haberlas cumplido. Atrapados en un círculo de demandas: enfado-rebelión difícilmente mejoran su rendimiento.

La grandiosidad es una característica que a menudo se encuentra en las personas que parecen tener todas sus tareas diarias muy programadas. Estos individuos siempre parecen frenéticamente ocupados, haciendo más trabajo de lo normal porque creen que pueden con todo; de hecho se sienten inadecuados teniendo tanto que hacer y haciendo tan poco y esconden estos sentimientos de inadecuación culpando a los problemas de la vida cotidiana de su falta de productividad.

## **NECESIDAD DE SENTIRSE QUERIDO**

Hay gente que se esfuerza en hacer cosas como medio de asegurarse el amor o la aceptación de los demás. Esta necesidad de ser amado deriva de la creencia de que "todo el mundo tiene que quererme para que yo pueda quererme a mí mismo". Cuando estos individuos obtienen el amor o aceptación que creen necesitar se sienten psicológicamente fuertes porque erróneamente piensan que es esa aceptación lo que les hace válidos como personas.

Cuando, por otro lado, no reciben la aceptación de los demás que creen necesitar, se sienten más débiles psicológicamente y se ven como personas no válidas. Esas personas normalmente aceptan todas las demandas que los demás les hacen para que no puedan tener una mala opinión de ellos y así van entrando en un proceso en que cada vez les es más difícil poder responder a las crecientes demandas de los demás.

## **SENTIRSE SATURADO**

La sensación de sentirse saturados es común a muchos postergadores que continuamente ven como el trabajo se les va amontonando. Existe la creencia de que el trabajo propio es prioritario y que se tiene que hacer a la vez. Esta creencia de todo o nada tiene como consecuencia la aparición de sensación de impotencia, angustia, urgencia y finalmente desemboca en un estado de inmovilización.

La indecisión vence a los postergadores que se sienten atrapados e incapaces de establecer prioridades y desperdician su tiempo lamentándose de su situación en vez de intentar buscar soluciones. Con tantas consecuencias negativas como vemos que tiene el postergar, parecería razonable que la gente que está atrapada en este círculo neurótico luche para poder salir de él.

Muchos sin embargo, siguen buscando soluciones neuróticas para sus problemas perpetuando su red de tareas atrasadas, sentimientos de fracaso y autocastigo.

## **RESISTENCIA AL CAMBIO**

Hay como mínimo tres mecanismos a través de los cuales las personas se resisten a cambiar sus tendencias a posponer. Estos mecanismos son: la racionalización, la impulsividad y la huida.

### **Racionalización**

Quizás la técnica más comúnmente utilizada por los postergadores es la racionalización. Normalmente justifican su retraso diciéndose a sí mismos que empezarán mañana cuando estén más preparados para hacer el trabajo. Esta actitud autoderrotista de dejarlo todo para mañana, acaba siendo un freno definitivo. Algunas variantes son: "siempre hay un mañana", " sólo tengo que llegar al trabajo más temprano mañana", " si duermo la siesta, después me sentiré con más ánimos de trabajar", "lo haré más tarde", "si espero obtener más información, el trabajo me saldrá mejor".

El sentido de esta actitud, es que se sienten menos ansiosos porque han decidido hacer algo en el futuro y ahora no necesitan preocuparse; normalmente no sienten la presión, no obstante a pesar de este momento de alivio, algunos postergadores dicen que casi inmediatamente sienten preocupación cuando deciden hacer algo

al día siguiente, porque en el fondo, se dan cuenta que no tienen la más mínima intención de hacerlo mañana y es cuando se reprochan continuar con la misma actitud cuando ya deberían haberla cambiado. La culpa se va acumulando y el postergador termina atrapado en su propio entramado neurótico.

Una estrategia defensiva muy popular es admitir ser postergador y hacer una broma o un chiste y continuar excusándose. Esta actitud a menudo desarma a los demás, que lo ven como un irresponsable pero simpático o cariñoso que no hay que tomarse muy en serio; sin embargo el resultado final es que el trabajo no se hace por estas excusas.

Algunos postergadores piensan que de alguna manera el trabajo al final se hará, que milagrosamente desaparecerá, que vendrá alguien y les ayudará. En ocasiones si se espera lo suficiente, la tarea deja de existir porque alguien lo ha hecho o simplemente es demasiado tarde. A menudo el hábito de posponer se ve reforzado cuando una persona está levantada toda la noche para acabar justo antes de la fecha límite un trabajo y finalmente consigue una buena nota. Este tipo de situaciones tienden a generar más postergación debido a que la gente olvida con demasiada facilidad la angustia de intentar acabar el trabajo en una sola noche, u otras circunstancias en las que posponer tienen aún peores consecuencias. Este tipo de racionalizaciones expresan la idea de que es mejor jugar hoy y trabajar mañana y que placer pospuesto implica placer perdido. "Disfrutar" se convierte en la máxima de su existencia. Se dedica tanto tiempo y energía a posponer.

### **Impulsividad**

La impulsividad viene generalmente de la poca tolerancia a la frustración, cuando se ha decidido que la tarea es demasiado dura, o que no vale la pena esforzarse (aunque se desee el resultado). Hay gente que simplemente se rinde a no esforzarse por períodos de tiempo variado, estos períodos se ven de repente sustituidos por períodos de frenética actividad; cuando la gente se cansa de no obtener resultados e intenta conseguir rápidamente lo que desea. Invertir en un negocio sin haberlo analizado antes, ser impulsivo al dejar un trabajo sin tener otro

disponible o creer en las relaciones amorosas instantáneas son ejemplos de este tipo de conductas.

A menudo, la consecuencia de esta impulsividad, es que la gente tarde aún más en alcanzar las metas propuestas, y que finalmente lleguen a la conclusión de que el fracaso de su comportamiento impulsivo es una prueba de que el mundo es demasiado duro para ellos.

### **Mecanismos de Huida**

La gente a menudo relaciona su incapacidad de invertir esfuerzo para conseguir lo que desea con creencias en lo mágico. De alguna manera lo bueno llegará si se es paciente y se espera lo suficiente. Esta racionalización esconde la intolerancia de muchos individuos por el trabajo y se basan a demás en una visión muy fantasiosa y poco realista de cómo se van alcanzando los objetivos en la vida. En la imaginación, encontrar pareja con la que se pueda mantener una relación estable y satisfactoria, puede ocurrir sin esfuerzo en un abrir y cerrar de ojos. En la fantasía los libros se pueden escribir en poco tiempo o llegar a ser un buen comercial o director de una empresa importante simplemente contando hasta tres. Lamentablemente la realidad no es tan simple y este tipo de actividades escapatorias como soñar o fantasear pierden valor cuando se las lleva a un extremo y cuando sirven a un propósito defensivo y no productivo.

Además de fantasear, el postergador a menudo acude a otras actividades como mirar la televisión, leer, dormir, comer escuchar música, pasear, quitar el polvo, o ir de compras el día antes de un examen o de un negocio importante. Aunque estas actividades pueden reducir la ansiedad a la larga tienden a crear más ansiedad.

Se podría entonces concluir que la procrastinación es un trastorno transitorio del comportamiento que puede llegar a ser crónico, en su gran mayoría se le engloba en una postergación en la toma de decisión, lo cual remite a una conducta evasiva. Posee su raíz en la asociación de la acción a realizar; con el cambio, el dolor o la incomodidad, también se dice que tiene su origen en un problema de autorregulación y de organización del tiempo. Dicho malestar puede ser

psicológico manifestado en ansiedad o frustración, generada ante una tarea pendiente de concluir, también puede ser un síntoma de algún desorden psicológico como la depresión. Tiene una particularidad intelectual en el que se crea la idea de que la tarea requiere cierto esfuerzo, y que ésta pueda ser percibida como abrumadora, desafiante, inquietante, peligrosa, difícil, tediosa, aburrida, estresante.

Algunos otros de los factores que influyen en la procrastinación son: por un lado el rol de los padres que ha facilitado la maximización de frustraciones y la minimización de la autoestima del niño. La baja auto-eficacia y la baja auto-competencia a causa de padres sobrerresponsables y autoritarios o al contrario, padres ausentes. Otro factor sumamente importante es la distractibilidad endógena o exógena que experimenta el sujeto ante una compleja realidad con llamativos distractores en cualquier situación o lugar, algunas experiencias negativas que lo evitan a afrontar situaciones o problemas en su vida, posible distorsión de la percepción del tiempo y algo muy importante, el no realizar actividades que son satisfactorias o placenteras para su vida.

## **TIPOS**

### **Procrastinación académica**

Hablando del término en el ámbito académico Ferrari (1995), explica que es la demora voluntaria a realizar sus responsabilidades académicas y que puede deberse a que los educandos tienen la intención de realizar una actividad académica dentro del plazo dado, pero no se motivan o no sienten el deseo de hacerlo por la aversión que les causa la tarea; o se identifica en ellos baja capacidad de autorregulación o un alto nivel de ansiedad al desempeño (Klassen, Krawch, Lynch y Rajani, 2007).

### **Procrastinación familiar**

En este ámbito Klassen, Krawch, Lynch y Rajan (2007), explica que es la demora voluntaria a realizar los deberes y los roles familiares que en determinado tiempo se le asigna a alguien y que puede deberse a que las personas tienen la intención

de realizar la actividad dentro del plazo dado pero no se motivan o no sienten el deseo de hacerlo por la aversión que les causa la tarea.

### **Procrastinación emocional**

Haciendo énfasis a esta dimensión Ferrari y Emmons (1995), mencionan que la procrastinación es un patrón de comportamiento con raíces emocionales profundas, de las cuales no está al tanto. Algunos individuos encuentran una especial emoción en postergar la apertura de una actividad por la sobrecarga de la energía que experimentan. Muestran una especie de drogadicción por la emoción que les causa el reunir la información a último momento, organizarla y entregarla a tiempo, si tienen, experimentan un gran placer y tienden a elogiarse por el logro.

### **Por evasión**

Cuando se evita empezar una tarea por miedo al fracaso. Se liga con un problema de Autoestima. Probablemente, existieron experiencias previas poco agradables que pudieran reforzar la evitación de dicha actividad o tarea.

### **Por activación**

Cuando se posterga una tarea hasta que ya no hay más remedio que realizarla. Es un problema contrario al anterior. El sujeto se podría decir que está ocupado en otras actividades (quizás de mayor interés) que llega a aquella que dejó de lado por cierto tiempo, pero que sin duda ejecutará. Se le ha denominado procrastinación eficiente o estructurado, término acuñado por John Perry (1995) en donde defiende que se puede llegar a ser productivo a condición de dejar pendiente algo más importante y dejar lo menos importante al final.

### **Por indecisión**

Típico de las personas indecisas que intentan realizar la tarea pero se pierden en pensar la mejor manera de hacerlo sin llegar a tomar una decisión. Se denomina también complejo de Penélope (la mujer de Ulises, que tejía y destejía siempre la misma tela para evitar casarse con los pretendientes al reino insular de Itaca mientras esperaba que volviera Ulises). Está muy asociada con el nivel de perfección que se quiere alcanzar, así como el reconocimiento que se desea tener de entorno donde uno se encuentra inmerso.

### **Procrastinadores activos**

Son los llamados “tradicionales”, son aquellas personas que se caracterizan por ser indecisas y por no completar las tareas asignadas a tiempo.

### **Procrastinadores pasivos**

Se caracterizan por realizar muy pocos esfuerzos para cumplir con una tarea y frecuentemente evaden situaciones que impliquen responsabilidad y compromiso.

### **Procrastinación eventual**

Cuya actitud evasiva no se repite habitualmente.

### **Procrastinación crónica**

Cuya conducta evasiva es constante y repetida en el tiempo. Implica un patrón regular de comportamientos de aplazamiento frente a las tareas y actividades.

### **Procrastinadores crónicos por emoción**

Algunas personas encuentran una especial emoción en dilatar el inicio de una actividad por la sobrecarga de energía que experimentan. Muestran una especie de drogadicción que les causa reunir la información a última hora, organizarla y entregarla a tiempo, si tienen éxito, experimentan un gran placer y tienden a reafirmarse a sí mismos con un. “Qué bueno soy”

### **Procrastinadores crónicos por evitación**

La otra categoría general de la procrastinación crónica, es lo que las personas identifican con la etiqueta por evitación. No inician la actividad prevista por encontrarla aversiva o desagradable. De la misma forma la relación con la auto-valoría personal sino tienen éxito en la tarea que deben de realizar, afecta su imagen y valor personal, de tal forma que consideren que no vale la pena. Este tipo se asocia con la confianza en sí mismo y la habilidad en desempeñar, en creer en tener éxito de desempeñar tareas de altas expectativas en el futuro. Por lo tanto se relaciona tanto con la aversión a la tare por temor al fracaso o temor al éxito.

### **Procrastinación crónica disposicional**

Si la persona refiere una conducta procrastinadora coherente (a través del tiempo y lugar, de una tarea a otra y en una gran variedad de situaciones). Esto puede incluir síntomas asociados con la ansiedad y depresión, especialmente cuando se

asocia con procrastinación de emoción. Contiene elementos de trastorno psicológico ya que se encuentran tiempo de aparición asociados situaciones estresantes que vive la persona.

### **Incomodidad por procrastinar**

Este proceso de demora es provocado normalmente por una baja tolerancia a la frustración. La molestia se provoca por la sucesión de la evitación. Si la actividad se observa como aburrida, incómoda, incierta o eludible, que le provoque frustración, el sujeto cae en la trampa de la evitación por frustración. Es necesario trabajar los niveles de ésta, para que el sujeto pueda enfrentarse a las situaciones sin manifestar la necesidad de evitarla.

### **Procrastinación conductual**

Las personas que padecen de procrastinación conductual planean, organizan e inician las acciones que tempranamente dejan de lado sin anticipar los beneficios que conllevan al finalizar la tarea. Esta clase de procrastinación que usualmente afecta el estado económico de los sujetos, pagan clases de gimnasia, empiezan a asistir y luego abandonen la tarea.

### **Procrastinación concerniente a la salud**

Las personas que inician algún proceso de deterioro de su estado físico, se les implementan cambios de hábitos en la relación a la mejora de su salud, éste tipo puede provocar estados de ansiedad y depresión elevados.

### **Procrastinación por duda de sí mismo**

Se basa en la desconfianza del logro del éxito de actividades varias. Solo que tenga plena seguridad en el logro de su objetivo, no inician la actividad y la postergan no se refiere a una procrastinación en general, sino más bien a situaciones específicas y a áreas de conocimiento en las que el sujeto falla y se siente inestable.

### **Procrastinación al cambio**

Las personas todos los días deben enfrentar cambios y adaptarse a nuevas situaciones, lo cual incluye la falta de anticipación a cierto tipo de situaciones. Tiene como base el mal manejo de estrés.

### **Procrastinación resistente**

La persona se resiste a iniciar la actividad porque cree se encuentra perdiendo el tiempo en lo que se espera que haga y amenaza su privilegio de poder hacer algo más productivo. Las personas que no siguen órdenes en relación a tomar medicamentos específicos por enfermedad orgánica, son personas que caen en este tipo de problema, ya que conocen los riesgos y aun así se niegan a seguir la instrucción.

### **Procrastinación de tiempo**

Se relaciona con la incapacidad de medir el tiempo para cumplir tareas, pero también se relaciona con las llegadas tarde a reuniones importantes o citas con personas y/o reuniones.

### **Procrastinación de aprendizaje**

Se produce especialmente en estudiantes, deja de lado el adquirir conocimientos o aprender algo que debe estudiar.

### **Procrastinación organizacional**

Deja de lado los pasos que son útiles para desarrollar mecánicamente sistemas y hacerlos más eficientes. Este tipo de procrastinación requiere de un esfuerzo doble, pérdida de fechas tope, pérdida de objetivos y otras consecuencias frustrantes que creen conforme se incrementan las ineficiencias.

### **Procrastinación en la toma de decisiones**

Se refiere a la equivocación en la relación a las elecciones sin poder llegar a una conclusión, actuando sobre una actividad prioritaria, razonable, electiva. Según Ferrari, la indecisión crónica se relaciona con la motivación personal, con fuerzas sociales, la percepción del yo y su baja autoestima, baja competitividad, olvido selectivo, dependencia interpersonal, autocontrol bajo, y búsqueda de venganza, estableciendo la relación con la dificultad de estrategia para la toma de decisión.

### **Procrastinación sobre promesas**

La persona se encuentra en la disyuntiva del cambio, se hace una promesa sí mismo y con el tiempo no logra cumplir la promesa que realizó del cambio.

## **PRINCIPALES SÍNTOMAS**

- Evita responsabilizarse posponiendo tareas a realizar
- El individuo se refugia en actividades ajenas a su cometido.
- Se genera una dependencia elementos externos, tales como: navegar en Internet, leer libros, salir de compras, comer compulsivamente, dejarse absorber en exceso por la rutina laboral.
- Generan pretextos para evadir alguna responsabilidad, acción o decisión.
- Experimentan emociones negativas, dada la incapacidad que perciben para realizar las tareas a tiempo, cumplir plazos, o tomar decisiones.
- Ansiedad especificar los síntomas en las situaciones en que ocurren.
- Estrés
- Irritabilidad
- Insomnio
- Impulsividad
- Comportamientos de desorganización
- Depresión
- Perfeccionismo
- Déficit de autocontrol y autoconfianza
- Baja autoestima

## **NIVELES DE SERVERIDAD**

### **Niveles de severidad en Ecuanimidad**

1. Realiza tareas u obligaciones pendientes con la anticipación apenas necesaria o con poco tiempo de anticipación.
2. Programa actividades varios días antes y las realiza con un margen de horas previas al momento en que debe entregarlas.
3. Puede llegar tarde ocasionalmente a eventos y reuniones importantes sin que esto le origine un problema mayor con ellos o con él mismo.
4. Puede saturarse de tareas y actividades, inscribiéndose en diferentes talleres y actividades, gastando dinero innecesario.

5. Puede sentirse saturado pero cree que el solo puede realizar todas las tareas pendientes que tiene sin ninguna complicación.

### **Niveles de severidad en Neurosis**

1. Realiza actividades de último momento, quedando mal con las demás personas pero sin llegar a sentirse mal el mismo
2. Aplaza actividades importantes lo que le genera ansiedad o estrés (tiene problemas con su grupo primario y secundario)
3. Deja de cumplir con tareas y actividades laborales y familiares lo que le puede generar desconfianza y baja autoestima (tiene problemas con su grupo terciario: compañeros de trabajo o de escuela).
4. Incapacidad para trabajar de forma funcional pues los retrasos y las faltas en su trabajo de ciertas actividades le impiden cumplir sus funciones al 100%.
5. Tiene sentimientos de inadecuación, irritabilidad, baja autoestima, estrés, presión, ansiedad y angustia, lo cual le origina conflictos con su grupo primario y secundario.

### **Niveles de severidad en Psicosis**

1. Posterga la mayoría de sus obligaciones y reacciona de manera exaltada y agresiva ante cualquier comentario en relación a su trabajo, a sus responsabilidades y actividades, da explicaciones falsas sobre las causas de su demora.
2. Hay alucinaciones acerca de su capacidad para realizar cualquier actividad, fantasea acerca de lo fácil que es realizar todas sus actividades en último momento sin ninguna complicación alguna.
3. Se encuentra en un estado de inactividad total y se vuelve disfuncional debido a la inmensa cantidad de tareas que tiene que realizar y que sólo se la pasa aplazándolas, llegando a un estado de poca higiene y muy poca relación con su grupo primario, secundario y terciario.

4. Hay una importante distorsión del tiempo y del espacio, olvida cosas, realiza algunas tareas en momentos y espacios inadecuados.
5. Hay demasiada frustración y culpa por no realizar las tareas a tiempo lo cual lo hace autoculparse y de la mano autodestruirse de diversas maneras.

## **EJEMPLO DE UN CASO**

### **Caso en nivel de neurosis**

Raquel es una mujer de 28 años, exitosa y casada sin hijos, tiene un puesto como docente en una secundaria privada, es ama de casa, da clases de regularización a alumnos de rendimiento académico bajo por las tardes en su casa tres veces a la semana, tiene un negocio de plantas y artesanías el cual atiende también tres veces por semana, acude a clases de yoga y al gimnasio, por el momento estudia la maestría en educación y una vez por semana tiene asesorías con una docente amiga suya sobre su tesis, decidió involucrarse en un grupo religioso para ser catequista y poder servir en su comunidad, actualmente las cosas no han ido bien con ella, su salud, su relación de matrimonio y su estabilidad emocional, en cuanto a su relación de pareja han llegado a agresiones físicas y verbales, han hablado de divorcio y han pasado por una infidelidad, hace un par de años inició un plan para bajar de peso, al principio funcionó, sin embargo lleva más de año y medio intentando bajar de peso y sólo aumenta, dice realizar el plan pero no lo hace por completo, durante todo ese tiempo sólo ha pagado por pagar con la nutrióloga, el mandado de la cocina se descompone porque no tiene tiempo para realizar la comida, cuando intenta leer un libro, sólo lee las primeras páginas y lo deja.

Raquel se ha sobresaturado de actividades, refiere no sentir el apoyo de su esposo y eso le origina múltiples problemas con él, discuten mínimo dos o tres veces a la semana y el motivo la mayoría de las veces es por los quehaceres del hogar, los tiempos y los pocos momentos del día en los que coinciden, la mayor parte del día “anda de malas”, se levanta agotada, duerme por mucho 4 o 5 horas al día, tiene problemas de colitis nerviosa y estreñimiento, múltiples y fuertes dolores de cabeza y hace un par de años que tiene crisis de ansiedad/ataques de pánico, ha estado tomando ansiolíticos pero refiere que sólo le hacen sentir mucho

sueño y no tiene tiempo para dormir, refiere que las actividades las hace “a medias” y eso la hace sentir mal y culpable, como si no sirviera para nada, tiene roces en su trabajo con su jefe, con algunos alumnos y en su grupo primario.

Raquel dice sentirse preocupada por la planificación familiar ya que por su parte después de 5 años de matrimonio y un aborto espontáneo, su esposo anhela tener familia, sin embargo ella no se siente en las mejores condiciones de ser mamá, durante 5 años ha postergado este hecho el cual le genera mucha ansiedad y miedo.

En lo que se refiere a su maestría, entrega sus tareas tarde, pospone todo y lo hace en últimos momentos sin dar su mayor esfuerzo, esto la hace sentir culpable y mal consigo misma, ya que tampoco puede realizar como ella quisiera las actividades del hogar, lo cual a veces genera que su casa esté sucia y que el quehacer se acumule.

Al indagar en la historia familiar, Raquel fue una niña de un nivel académico alto, de 1 a 5 de primaria obtuvo el primer lugar en aprovechamiento en empate con su mejor amiga, sin embargo, en 6° año, su mejor amiga le ganó el primer lugar y recuerda como su mamá le dijo que ella hubiera querido que siempre fuera la número 1 en todos los años. Raquel también recuerda a su papá como una persona perfeccionista y exigente, alguien quien no le permitía errores o equivocaciones y sobretodo alguien quien siempre la protegía y sobreprotegía de todo lo que le pudiera suceder, fue una niña muy enfermiza, cada mes acudía al pediatra y recibía tratamiento para generar anticuerpos ya que no tenía defensas, refiere sentir también una sobreexigencia por ser la hija de en medio, la primer mujer y ser catalogada como la hija más buena, más acomodada y más inteligente. De niña Raquel lloraba si algo no le quedaba bien, refiere que su mamá le cuenta como lloraba por que las cosas no le quedaban limpias o cómo lloraba cuando tenía que enfrentar algo nuevo y desconocido para ella.

## **RECOMENDACIONES PARA EL TRATAMIENTO**

Lo más importante en el tratamiento y cómo primer objetivo con el paciente es reconocer la existencia de un problema, y de las emociones negativas o

perturbadoras que experimentan El mejor tratamiento para manejar este padecimiento es la terapia cognitivo conductual en donde se persigue como objetivo principal la reorganización de las actividades del paciente y poder hacer más fácil y satisfactoria su vida, además de promover el crecimiento personal.

## **ACTIVIDADES ESPECÍFICAS**

- ✓ Realizar una lista de prioridades en cuanto a sus actividades actuales
- ✓ Promover como propósito el uso de agenda o tabla de registro de actividades diarias.
- ✓ Tener una persona que la supervise de manera frecuente
- ✓ Trabajar asertividad para poder decir no y evitar sobrecarga de actividades
- ✓ Fijar metas a corto, mediano y largo plazo
- ✓ Realizar actividades que sean agradables y motivantes

## **TÉCNICAS**

### **Empezar ahora**

Hay personas que erróneamente piensan que han de esperar a que les venga la inspiración antes de ponerse a resolver un problema que han estado posponiendo. Esta actitud de espera, de dejarlo todo para mañana casi nunca funciona. Es mejor que los postergadores se den cuenta que esperar los momentos de inspiración es tan eficaz como los propósitos de año nuevo.

Resolver un problema requiere mantener el esfuerzo, la inspiración inicial sirve sólo para empezar pero no para continuar resolviendo el problema. Además la inspiración si es que llega puede tardar mucho en hacerlo, es mejor empezar la tarea sin estar inspirado, es más probable que llegue la inspiración mientras se hace algo que sin hacerlo, y si no llega el trabajo ya estará hecho y habrá una cosa menos de la que preocuparse.

### **Busque las Frases que se dice a sí mismo (sus frases internas)**

Ansiedad, depresión, rabia e impotencia son señales de que algo va mal. Este algo es el conjunto de creencias irracionales y autodespreciativas. Puede aprender a identificar las afirmaciones negativas preguntándose “cuando estoy deprimido o

ansioso ¿qué pienso sobre mi mismo?”, después puede empezar a combatir sus ideas creadoras de depresión, desesperanza y autocompasión. Puede hacer lo mismo con sus pensamientos generadores de desprecio hacia si mismo y/o hacia los demás, así como los generadores de intolerancia y frustración.

Identifique sus metas y desarrolle un plan de acción que sea viable. Comprométase a alcanzar una meta realista cada semana. (En terapia haga que su cliente establezca metas o revise sus progresos cada sesión).

### **Autoreforzamiento**

Si le resulta difícil sobreponerse a su tendencia a malgastar el tiempo, establézcase un sistema de premios y castigos. El sistema de recompensas es uno en el que usted identifica una meta agradable, como puede ser ir al Caribe una semana de vacaciones; si la meta que está posponiendo es una dieta de adelgazamiento, entonces puede ir de vacaciones cuando haya perdido 10 kg.

Este tipo de esfuerzo reduce la urgencia de conseguir algo en un tiempo determinado sin que se deje de obtener una recompensa positiva cuando se alcanza la meta. Un sistema de castigos también puede ser útil, tome por ejemplo la meta de conocer a una posible pareja, si no ha realizado los pasos necesarios para conocerla (como hablar con la gente después de una conferencia, etc) entonces al final de la semana tiene que hacer algo que encuentre especialmente desagradable, como por ejemplo escribir una carta apoyando a una organización que deteste especialmente o mandar dinero a un partido político que no le gusta. Este procedimiento es especialmente efectivo cuando el castigo es mucho más desagradable que la actividad que se está posponiendo.

### **Escribir Recordatorios**

El uso de recordatorios escritos puede ser una buena ayuda para que no se olvide de trabajar en el problema que está posponiendo. Escriba tarjetas con estas frases y póngalas donde pueda verlas. A veces una marca en el dedo también puede servir a este propósito, ya que sirve de recordatorio para empezar a actuar.

### **Enfrentamiento y reconocimiento**

Pregunte a manera de suposición lo siguiente a su paciente:

En el momento de encarar una actividad que me genera ansiedad:

- Analizar mis sensaciones ¿Estoy tenso? respirar profundo
- Escuchar mi interior, ¿Que pienso del proyecto?. ¿Estoy dando excusas al posponer una actividad o es una decisión correcta?
- Tolerar si una actividad me molesta. Comprometerme a aguantar los 1ros 15 minutos.

Verán que los siguientes 15 minutos son más fáciles. Lo más difícil siempre es arrancar.

Recordar que la procrastinación no se trata de QUE hacemos, sino qué pensamos y sentimos cuando debemos hacerlo.

Si se enfrentan los sentimientos negativos se tendrá una posibilidad de evitar la procrastinación.

### **Definir nuestros objetivos en la vida**

Generar objetivos va a permitir hacer frente a las debilidades y cortar el círculo vicioso de la procrastinación. El conocimiento claro de éstos permite tener una “visión global” y poder asociar las actividades diarias al logro de dichos objetivos. Significa, a nivel práctico, contar con un potente factor de motivación que es capaz de desbloquear la parálisis o evitación.

### **BIBLIOGRAFÍA:**

- ✚ Rodríguez, A. & Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. Revista Colombiana de Psicología, 26(1), 45-60. doi: 10.15446/rcp.v26n1.53572
- ✚ Carranza, Renzo; Ramírez, Arlith. PROCRASTINACIÓN Y CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS ASOCIADOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. Apuntes Universitarios. Revista de Investigación, vol. III, núm. 2, julio-noviembre, 2013, pp. 95-108. Universidad Peruana Unión. San Martín, Perú.
- ✚ -Knaus, W.J. (1997). Como superar el hábito de posponer. Revista de Toxicomanías, 7, 19-22.

- ✚ -Quant, D.M. y Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. Revista vanguardia psicológica: clínica teórica y práctica. 3(1). 1-15.
- ✚ -Sovalbaro, C.C. (2008). La toma de decisión y procrastinación. Tesis de Licenciatura en Psicología. Universidad de San Carlos Guatemala.
- ✚ -Suárez, H.J., Zubillaga, V. y Bajoit, G. (2012). El nuevo malestar en la cultura. México: UNAM. 83-88.
- ✚ -Urbina, S. (2009). Postergadores: las razones de dejar todo para el último minuto. Recuperado de: <http://manuelgross.bligoo.com/procrastinacion-y-procrastinadores-causas-y-efectos>.
- ✚ Quant D. Sánchez A. PROCRASTINACIÓN. Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica- ISSN 2216-0701 UNIVERSIDAD MANUELA BELTRÁN, Programa de Psicología, Bogotá D.C. Colombia.