



**UNIVERSIDAD DE CHILE
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA DE POSTGRADO**

Procastinación: la sedición del tiempo

Tesis para optar al grado de Magíster en Psicología Clínica de Adultos

ANDREA CRUZAT IRIONDO

Profesor Guía: Javier Bassi

**Santiago de Chile
2016**

Procastinación: la sedición del tiempo

RESUMEN

La presente tesis realiza una revisión de la procrastinación, ubicándola en un eje sociohistórico. La mayor parte de la investigación en procrastinación se ha centrado en características de personalidad y modelos económicos de toma de decisiones, desestimando el contexto y las implicaciones de tal visión del ser humano. En esta tesis, se realizó una contextualización histórica interdisciplinaria, centrada en los cambios de la concepción del tiempo desde la revolución industrial, cuando el tiempo aparece como un bien del que es necesario disponer en forma eficaz. La estrategia de producción y análisis de la información fue el método documental o bibliográfico, ilustrado con apuntes autoetnográficos relacionados a la procrastinación durante la realización de esta tesis, en la medida que se considera a la autora parte del sistema que pretende observar y describir. Se postula que desde el discurso producción-consumo, existe una creciente patologización de la procrastinación, albergando la idea del ser humano como productivo por sobre otras categorías y una serie creciente de técnicas para un autocontrol orientado a la eficacia. Finalmente, se presenta el ocio tradicional, como forma de conocimiento de sí y alternativa en el tiempo de procrastinación. Particularmente, por ser un fin en sí mismo, placentero y libre.

PALABRAS CLAVE

Procrastinación, ocio, tiempo, patología

DEDICATORIA

A Francisco, por tu apoyo y compañía,
para seguir gozando juntos una vida ociosa

y

a mis padres, que me enseñaron a disfrutar,
explorar y aprender.

AGRADECIMIENTOS

Gracias, Javier, por la paciencia y el impulso
para confiar en que se puede ser serio sin serlo, con toda legitimidad.

Gracias a mis compañeros, compañeras, profesores y profesoras
por hacer de este magíster una grata y enriquecedora experiencia.

Gracias, Paula, por la generosa entrega de tu tiempo.

ÍNDICE

Introducción	1
Capítulo 1: Contexto propuesto	3
1.1. Qué entenderemos por tiempo.....	4
1.2. Breve nota de historia previa.....	09
1.3. La revolución industrial y la revolución del reloj.....	12
1.4. La carrera moral del tiempo.....	19
1.5. El neoliberalismo.....	24
1.5.1 El tiempo digital.....	24
1.5.2 La autodeterminación.....	28
1.6. Breve panorama del Chile neoliberal.....	31
1.6.1 Años de transición.....	31
1.6.2 El modelo económico y social en el gobierno de Concertación.....	33
1.6.3 Trabajo hoy.....	36
Capítulo 2: Procrastinación	39
2.1. El recorrido de la procrastinación.....	39
2.2. Definiciones en la ciencia actual.....	44
2.3. Escalas.....	47
2.3.1 Procrastinación académica.....	48
2.3.2 Procrastinación cotidiana.....	48
2.3.3 Análisis de las escalas.....	50
2.4. Población y estadísticas.....	52
2.5. Resultados de investigaciones sobre procrastinación.....	54
2.5.1 Autocontrol e impulsividad.....	55

2.5.2 Tomas de decisiones.....	58
2.5.3 Pensamiento irracional.....	58
2.5.4 Responsabilidad.....	59
2.5.5 Miedo al fracaso y autoestima.....	60
2.5.6 Perfeccionismo.....	62
2.5.7 Orientación temporal.....	62
2.5.8 Características de la tarea.....	63
2.6. Consecuencias.....	65
2.7. Raíces socioculturales.....	67
Capítulo 3: Procrastinación propuesta.....	70
3.1. Patología y normalidad.....	70
3.1.1 De la enfermedad a las características individuales.....	70
3.1.2. La solución de la mano del profesional.....	76
3.2.La procrastinación como tiempo de consumo.....	80
3.2.1. Comprar o no comprar.....	81
3.2.2. La sociedad de consumidores y el espectáculo.....	84
3.3. Ocio como vuelta de tuerca.....	90
3.3.1. Tiempo libre y aburrimiento.....	90
3.3.2. El ocio.....	93
3.3.2.1. Ocio conocimiento de sí.....	95
3.3.2.2. Ocio y tiempo.....	99
3.3.2.3. Ocio y experiencia estética.....	102
3.3.2.4. Ocio y juego.....	103
3.3.2.5. Ocio y procrastinación.....	106
Comentario final.....	110
Conclusiones.....	114

(A MODO DE) INTRODUCCIÓN

Esta es una tesis breve sobre temas extensos, tratados brevemente. ¿De qué otro modo podría ser una tesis que trata sobre un tema tan aparentemente poco serio como la procrastinación? Tal como es una tesis sobre un tema aparentemente poco serio, es también un tema que alberga algo de gracioso, hasta el nombre es un poco gracioso. Lo cual fue definitorio al momento de elegirlo: estábamos ahí todos/as, sufriendo un poco en la clase con Javier mientras proponíamos nuestros temas, cuando menciono aquél con el que postulé al magíster, mucho más serio, y agrego un interés incipiente sobre la procrastinación. Mis compañeros ríen, yo río, Javier dice: «Ése». Y desde entonces he estado procrastinando el trabajo, la lectura, la escritura hasta que ya quedan dos semanas y sólo queda mirar atrás y preguntarse si pudo ser de otro modo.

Esta es una tesis, como tantas otras, escrita en momentos arrancados al sueño, a la vida familiar y salidas espontáneas con los amigos y amigas. Momentos contrabandeados del tiempo de trabajo, del cumpleaños al que no quiero ir y justifico mi ausencia al amparo pseudolegítimo de que tengo que escribir la tesis y estoy muy angustiada. Los momentos más productivos de lectura y escritura ocurren precisamente ahí: cuando debería estar haciendo algo distinto al mundo de la tesis, como ordenar la cocina o terminar con la perpetua pila de fichas de pacientes que se acumulan. Y viceversa.

Porque tareas hay y nunca cesan de zumbear en el calendario imaginario que todos/as, o la mayoría, tiene en su cabeza «tan fecundo» como la sopa cósmica de la cual, dicen, surgió la vida en el planeta. Y llega un punto de preguntarse si todas esas tareas son necesarias, obligadas, autoimpuestas, heteroimpuestas o del todo deseadas. ¿De dónde vino tanto ajeteo? Porque de uno y otro modo las personas terminan autodenominándose adultos/as subdiagnosticados/as de déficit atencional porque la posibilidad de mantenerse enfocados/as por más de 15 minutos en una tarea, no es sólo elusiva sino que su ausencia es signo de déficit. O gracia, dependiendo del ánimo y la importancia atribuida a tal o cual tarea.



En esta tesis se abordaran diferentes elementos que permitan comprender el estado de la procrastinación en el mundo en el que vivimos. Se comienza en el primer capítulo con una contextualización histórica-conceptual de la experiencia del tiempo, y cómo es parte de los cambios sociales, culturales y económicos. Principalmente, el modo en que la creciente especialización en la medición del tiempo fue fruto de un cambio en la misma idea de producción y trajo aparejado la equiparación del humano con los demás objetos: calculable, optimizable y un recurso del que disponer. Tal presentación me servirá de tierra en barbecho para el tercer y último capítulo.

El segundo capítulo, queda entremedio como un paso necesario y algo árido, y tiene como propósito explicitar el estado del arte respecto a la procrastinación en el mundo de la investigación actual, principalmente desde la psicología. Investigación que comienza en los albores del siglo XX, pero alcanza notoriedad desde los años 80', realizada principalmente desde la psicología cognitiva, los modelos de personalidad y modelos económicos.

Así, el tercer capítulo se puede entender tanto por contraste con el segundo como germen del primero. Se elaboran tres puntos respecto a la procrastinación: primero la patología para dar cuenta de la gama de malestares intermedios y productos del mismo sistema que los crea, entre los cuales se ubica la procrastinación. En segundo lugar, consumo y ocio que hace uso de la procrastinación en tanto puerta para presentarse, pero busca evitarla en tanto promueve decisiones irreflexivas y sin interludios. Finalmente, siguiendo la línea por la cual procrastinación se describe en un no hacer algo que se debiese, se ofrece como alternativa a ese tiempo sustraído al deber el ocio. Ocio no como entretenimiento ni tiempo libre, sino el ocio tradicional del conocimiento de sí, que es placentero, un fin en sí mismo y libre.

Capítulo 1: Contexto propuesto



Hay cierta falsa espontaneidad en la elección de la procrastinación como objeto de estudio. Y esto me fue develado a medida que escribía, como el efecto narrativo de comenzar por el final hasta develar en el proceso que el final siempre estuvo en el comienzo. Una *crónica de un tema anunciado* en la cual, como un Santiago Nasar cualquiera, termino eligiendo algo que venía anunciado desde hace mucho tiempo y que no pude ver hasta terminar de escribir, o morir un poco que viene a ser lo mismo. El tiempo me obsesiona, veo ahora, desde al menos las épocas púberes de la melancolía rebelde.

El dibujo que cumplirá la función de separar el texto canónico y el comentario experiencial es parte de aquella etapa y fue dibujado a los 17 años como regalo a una amiga con la cual nos intercambiábamos este tipo de dibujos y preocupaciones. Es parte de un dibujo más grande, más siútico, del susodicho personaje corriendo hacia el borde de un recuadro titulado: *Run, run faster! Before time gets you*. Naturalmente, en inglés que era lo que se llevaba en ese entonces. El tiempo estuvo siempre presente como temática de creación.

¿Qué es el tiempo? Recuerdo el impacto, el abrir de ojos que resultó en sexto básico la lectura de *Coplas por la muerte de su padre* de Jorge Manrique (1440-1479):

Recuerde el alma dormida,
avive el seso y despierte
contemplando
cómo se pasa la vida,
cómo se viene la muerte
tan callando,
cuán presto se va el placer,
cómo, después de acordado,
da dolor;
cómo, a nuestro parecer

cualquiera tiempo pasado
fue mejor.

Cuando intento pensar en el tiempo, siempre vuelvo a un recuerdo hincado en mi memoria: era pequeña, no recuerdo cuántos años, y con mi hermano recibimos la orden de ordenar en cinco minutos o nos castigaban sin juguetes por la semana. El pavor, la angustia, la desorientación de no saber cuánto eran cinco minutos, cuál era el significado de esas palabras. Aún no había asimilado el tiempo mecánico, fragmentado, del reloj.

1.1. Qué entenderemos por tiempo

El tiempo como magnitud, como distancia hasta la muerte, aparece como irreversible en la vida finita del ser humano. Poéticamente al menos. Para efectos de esta tesis, el tiempo será comprendido como una experiencia inscrita en prácticas culturales. Prácticas distintas hoy a las que vivió Manrique en el siglo xv, pero nunca tan lejanas como para que sus palabras dejen de resonar.

Munn esquematiza la temporalidad como «un proceso de simbolización continuamente producido en las prácticas cotidianas. Las personas están “en” un tiempo sociocultural de múltiples dimensiones (secuenciación, sincronización, relaciones pasado-presente-futuro)» (1992, p. 116). Tales dimensiones «se viven o son aprehendidas en concreto a través de las diversas conectividades significativas entre las personas, los objetos y el espacio que se crean continuamente en y a través del mundo cotidiano» (1992, p. 116). La sociabilización en la familia también es parte del aprendizaje del tiempo, como ilustré con mi tierna vivencia infantil. La experiencia del tiempo no vendría dada, sino que cambia a medida que el sujeto se involucra en su ambiente social y cultural. Es probable que en otras partes del globo, a los niños y niñas los manden a ordenar bajo parámetros distintos, formando parte de las diversas experiencias del tiempo de tales culturas.

En la variedad de conceptos de espacio y tiempo, la mayoría «van determinados por el ambiente físico, pero los valores que encarnan son sólo una de las muchas reacciones

posibles ante él y dependen también de los principios estructurales, que pertenecen a un orden de realidad diferente» (Evans-Pritchard, 1997, p. 111). Por tanto, tales conceptos varían según el clima, geografía y recursos naturales, pero también según los ritmos en que se desenvuelven los ritos sociales. Uno de los primeros estudios que abre la puerta a cuestionar el tiempo como único e independiente, fue el de Evans-Pritchard con los núer, cultura de África oriental. Los núer vivían en un tiempo estructural que es reflejo de relaciones sociales (festividades, uniones, nacimientos) y un tiempo ecológico, condicionado por el ciclo de la naturaleza limitado al curso anual. Siguiendo el trabajo de Evans-Pritchard, Geertz argumenta que en la cultura de Bali se destemporaliza la experiencia, donde la matriz de pasado-futuro convergen en una unidad de difícil diferenciación, en la que no existe un tiempo lineal, sino que circular en la medida que los eventos sociales y climáticos se suceden (Geertz, 1996).



Ahora, que he comenzado a reescribir la tesis a dos semanas de la entrega, veo y sé que son las 18:05 a pesar de que el sol se esconde y he tenido que prender las luces del cuarto para continuar el trabajo. Y sé que en febrero cuando pensaba que debí haber escrito la tesis durante el 2015, a las 18:05 aún había luz de día. En nuestra cultura, el tiempo prima por sobre el espacio.

Algo similar a la concepción del tiempo no lineal de la cultura Bali, ocurría a miles de kilómetros de distancia, en el mundo andino Incaico, donde el tiempo y la materia llevan el mismo nombre: *Pacha*, que en quechua significan indistintamente *mundo físico* y *tiempo*, conceptos indisolubles de la realidad, que es el *Cosmos*, implicando que para ellos «el tiempo carece de la connotación de transcurso apresurado en una sola dirección, y es más bien expresión constante de lo infinito» (García & Roca, 2010, p. 38). Si bien la llegada de los españoles cambió para siempre el mundo andino, la herencia de su cosmovisión se hace presente en este aforismo quechua que dice: «*Ñaupaqman puriy, qhepaman chayay*, es decir: *Camina hacia adelante y llegarás atrás*. El tiempo es circular y eterno, no supone un apresuramiento como en el *tempo* occidental, sino percepción de su transcurso, goce místico de su vibración» (García & Roca, 2010, p. 38).

Otro ejemplo de diferencias culturales es el de la cultura china preindustrial, donde el ocio adquirió un estatuto filosófico y de culto, el temperamento holgazán se encontraba unido a una vivencia del tiempo atado a la tierra y los cambios naturales, y por tanto asociado a un talante por sobre el quehacer mundano (Yutang, 1944). El libro de Yutang, *La Importancia de Vivir*, estuvo desde que recuerdo en el librero de la casa de mis padres y finalmente lo leí a instancias de la tesis, echada en una reposera en la terraza de un departamento con vista al mar, sin nada más que hacer que leer a Yutang, reflexionar y comer a expensas de la familia de mí, ahora, marido. Pienso que es lo más cercano que podré estar al ideal de Yutang sobre la holgazanería como actitud de vida propicia para la filosofía y la creación intelectual.

A través de los años, las transformaciones sociales y la concepción del tiempo cambian y se retroalimentan en sus transformaciones, al punto que el tiempo adquiere una cualidad *situacional* que es vivido como único y natural, por quien lo experimenta. *El tiempo es el que es*. Y como todo aquello que se asume como natural, la cualidad del tiempo colorea la trama social y «su significado está estrechamente relacionado con el de otras estandarizaciones culturales, en concreto, el concepto de persona y las modalidades de conducta interpersonal» (Boscolo & Bertrando, 1996, p. 51).



Estoy en Bolivia, parte de la *luna de miel*, eligiendo bus para viajar desde el terminal de La Paz a Uyuni. Todos por igual promocionan un servicio seguro, rápido y puntual. Pienso en el tipo de cosas que no se dan por sentadas y buscan hacer una diferencia. La puntualidad no llegó nunca y el bus partió una hora más tarde, pero nadie pareció inquietarse. La modalidad resultó ser, a partir de un par de experiencias más, que el bus partía cuando partía y ese era el criterio definitivo. Viajar requiere enfrentar el desafío de funcionar en un tiempo intermedio entre el turista y la cultura visitada, y la cultura que recibe tal turismo poco a poco comienza a adaptarse a sus requerimientos. Quizá es viajando que pude experimentar con más fuerza que mi pretensión de experiencia del tiempo está innecesariamente naturalizada.

Sin embargo, lo expuesto hasta el momento sobre la experiencia del tiempo como parte de los ritmos y características sociales, no nos da el material suficiente para comprender la procrastinación, la cual implica dejar algo para después y por lo tanto requiere de la existencia de un tiempo *correcto* para hacer las cosas. Para ello, me serviré del concepto foucaultiano de *poder*, el cual:

Se ejerce más que se posee, que no es el “privilegio” adquirido o conservado en las clases dominantes sino el efecto de conjunto de sus posiciones estratégicas, efecto que manifiesta, y a veces acompaña, la posición de aquellos que son dominados. Este poder, por otra parte, no se aplica a quienes “no lo tienen” pura o simplemente como una obligación o una prohibición; los invade, pasa por ellos y a través de ellos; se apoya sobre ellos, del mismo modo que ellos mismos, en su lucha contra él, se apoyan a su vez en el lugar de presas que ejerce sobre ellos (Foucault, 2008, p. 36).

Una de las formas que toma el poder en el trabajo de Foucault es el de la *gubernamentalidad*. Este es un proceso que toma fuerza desde los feudos en la Edad Media hacia un Estado que abarca cada vez más territorio y población en su administración (Foucault, 1999). Comprende instituciones, prácticas y tácticas que permiten ejercer esta forma de poder, «que tiene como meta principal la población, como forma primordial de saber, la economía política, como instrumento técnico esencial, los dispositivos de seguridad» (1999, p. 195). La experiencia del tiempo fruto y reguladora de prácticas sociales y productivas, por tanto atingente al orden de la población.

Llega el punto de presentar mi premisa de tesis: si la modalidad de las relaciones y la estandarización cultural es parte del territorio de la gubernamentalidad, también ésta atraviesa el tiempo sociocultural. Cierta estandarización de la experiencia del tiempo es parte de una sociedad normalizadora que «fue el efecto histórico de una tecnología de poder centrada en la vida» (Foucault, 2008, p. 136). Desde el invento del reloj, la tecnología de la medición del tiempo, en una artificiosa y creciente puntualidad (Boscolo & Bertrando, 1996), permite con mayor ímpetu la desvinculación del individuo de los ritmos impuestos por el espacio y la naturaleza, a la vez que impera la primacía de la persona como agente temporal autónomo y eficiente (O'Flynn & Petersen, 2014). En la era posmoderna, el tiempo se presenta como movimiento hacia una meta que no se encuentra en el presente, el

cual pierde su significado por sí mismo y el valor es proyectado al futuro (Bauman, 2013, p. 166). Estos cambios en la sociabilización del tiempo y los valores atribuidos a su administración, se remontan, al menos, a la revolución industrial y cultural que trajo la transformación de la economía a fines del siglo XVIII y comienzos del XIX (Foucault, 1996).

En los siguientes apartados exploraré con mayor detalle los supuestos presentados en el párrafo anterior, base necesaria para presentar la procrastinación desde un ángulo sociohistórico y el rol que la psicología (psicólogas y psicólogos) tienen al centrar su atención en la procrastinación como objeto de estudio.



Voy a ir colocando títulos porque sé que el desorden dejaría que sólo yo entienda lo que escribí, y sería desconsiderado con la experiencia del lector no ejercer cierto tipo de poder al fragmentar la escritura en *chunks* distinguibles y digeribles. Recuerdo en el colegio las terribles notas que obtenía en gramática y ortografía, y la piedad de mi profesora de castellano que me dejó no dar examen en octavo. Finalmente, con la ayuda de *Pepito aprende ortografía solito* pude avanzar a la civilización y aprender una lección importante respecto a coordinación de acuerdos sociales y su respeto para no ser excluida o recibir castigos disciplinarios.

Tengo que admitir que no me acuerdo de dónde surgen estas ideas del tiempo, pero estoy segura que fue antes de siquiera elegir el tema de tesis que ya venían dando vuelta. Parte de la influencia la ha de tener mi padre, arquitecto de profesión pero historiador-pintor de vocación. Escribo el título de este apartado e intento hacer memoria de dónde viene, y no puedo. Elijo entonces partir desde el comienzo elegido

1.2. Breve nota de historia previa

Pronto comenzará la exposición que toma como punto de referencia histórico la revolución industrial. Antes, como precuela, diré algo respecto a los cambios epigenéticos que la idea del *hombre* (y la mujer) tiene para desembocar en la revolución industrial.

Los finales de la Edad Media, a diferencia de lo que se suele pensar, no fue una época de inmovilidad o adormecimiento colectivo. En este momento histórico se puede observar el inicio del camino a la racionalización del trabajo y la medición del transcurso del tiempo (Hauser, 1994). Desde el idealismo Gótico (siglo XI al XIII), la aplicación de métodos de trabajo basados en la suma de experiencia genera confianza en la búsqueda de mejoras a través de la observación y experimentación (Hauser, 1994). Se posicionó una corriente de *nominalismo moderado*, alejado tanto del extremo idealista (pero aún idealista), como del nominalismo extremo «que negaba la existencia objetiva de las ideas en cualquier forma y aceptaba como verdaderamente reales solo los hechos empíricos individuales, concretos, únicos e irrepetibles» (Hauser, 1994, p. 296). Esto es importante para la historia de la cuantificación en tanto que:

El paso decisivo estaba dado ya desde el momento en la búsqueda de la verdad. Hablar de “cosas singulares” y preocuparse de la sustancialidad de la existencia singular, era hablar ya de individualismo y realismo, y admitir al menos la dependencia parcial de la verdad de principios humanos y sujetos al fluir histórico (Hauser, 1994, p. 296)

Los siglos XII y XIV son un período de transición, en la cual la tradición y las costumbres no se abandonan, pero es aceptada la innovación. Con el avance de las humanidades y el estancamiento de la influencia monástica, se comienza a abandonar la noción de medieval de «renuncia», que se centra en torno a la teología de Tomás de Aquino, para quien «cada quien tiene una condición establecida en la vida» (Watson, 2011, p. 622). El paradigma de la renuncia cambia progresivamente a medida que el humanismo presenta alternativas al orden divino, fundadas en experiencias prácticas. Estas alternativas comienzan a transformar la concepción de la realidad «como si el mundo, progresivamente pasara a ser una entidad matemática, compuesta de cantidades abstractas, intercambiables y medibles» (Watson, 2011, p. 623). Es en el Renacimiento donde aparece, en la historia de

Occidente, una nueva noción de ser humano: uno capaz, por su propio intelecto, de asirse del mundo como protagonista y no sólo sostenido en el mundo por el orden divino. Está sería la característica definitoria de este periodo, como señala Watson: «en los cimientos de la educación renacentista, se encuentra la presunción optimista de que es posible entender y conocer el mundo» (2011, p. 615).



12 de marzo, 2016

Envío el borrador del primer capítulo a Javier. Es marzo y pienso que no voy tan mal. Entre las preguntas que hago en el texto para su opinión, se repite la duda respecto al límite en la cadena de asociaciones que me puedo proponer históricamente. Es decir, un tema como este puede partir desde los babilonios y nunca he escrito un texto tan largo sobre nada. Pienso y procrastino esperando la corrección de Javier. Pienso que mejor no escribo nada más hasta tener los comentarios, o pensar eso se ha vuelto una excusa para no escribir. En este momento se siente como indistinguible.

Luego de meditarlo decido que la revolución industrial es un buen punto de partida, ya que todos o casi todos parten por ahí al tratar el tema de la administración del tiempo o más específicamente la procrastinación. Converso esta decisión con mi papá, historiador de vocación, y me alerta sobre lo aparente de este punto histórico que más bien es el momento culmine de procesos que se venían fraguando de mucho antes. Quedan como cuatro meses y medio para tener que entregar la tesis. Finalmente decido que sí es importante, si bien debe ser breve, y me pongo a leer los libros que selecciona para mí. Todo me parece interesante. Reflexiono apesadumbrada que si hubiese comenzado esto a fines del 2014 sería una persona tan culta a estas alturas, de solamente leer todos los textos y libros que han quedado en el tintero por la premura de los últimos meses. Una vez terminada esta tarea quedará la puerta abierta para Andrea del futuro de hacerse cargo de esta pesadumbre si realmente es interesante y si no olvidarla hasta que llegue su momento, reflexiono consolada.

En términos de esta tesis, la posibilidad de establecer principios generales, conocibles y naturales-empíricos permite pensar y aplicar un tipo de conocimiento generalizado basado en formas de investigación. El humano cuantificador puede ordenar sus percepciones y explicarse el cosmos (con las limitaciones tecnológicas propias), y sus experiencias pasan a ser valoradas y el humano se centra como protagonista de la historia (Hauser, 1994; Watson, 2011; Han, 2015), paso imprescindible para entender el desenvolvimiento histórico del Renacimiento, que antecede la Ilustración y la revolución industrial.

Las mejoras en los rendimientos agrícolas y el aumento de la demanda de herramientas y obras de arte, son parte de un conjunto de acciones que motivan la optimización de los procesos (Hauser, 1994). Esta optimización se hace poco a poco parte de la vida cotidiana y aparece paulatinamente, primero en Italia y luego se expande al resto de Europa. En Italia se cambia a santo Tomás por Aristóteles en el empeño por la casa y las posesiones, «el hábito de calcular era central en la vida urbana italiana; el conocimiento de los números estaba difundido; el tiempo era precioso y debía “gastarse” con cuidado, según un plan racional; el ahorro y el cálculo eran la regla» (Watson, 2011, p. 623). Este *racionalismo* permite en el Renacimiento una tecnificación en *la forma* de producción:

La elevación de la producción exigía un aprovechamiento más intenso de la mano de obra, una división del trabajo más precisa y una mecanización progresiva de los métodos de trabajo; esto no significa solo la introducción de más maquinaria, sino también la despersonalización del trabajo humano y la valorización del trabajador única y exclusivamente según su rendimiento» (Hauser, 1994, p. 356).

Si en la Edad Media la autoría se supeditaba a un mundo regido por la importancia de la divinidad y el autor anónimo, en el Renacimiento surge la autoría: «la idea de genio durante el Renacimiento fue una consecuencia lógica del nuevo culto del individuo que triunfa, compitiendo libremente en un mercado libre también» (Watson, 2011, p. 621). En el periodo de la Ilustración, el tiempo histórico toma un nuevo cariz, no orientada al tiempo divino eterno sino que a la *irrupción de lo nuevo*, abandonando su carácter circular por una temporalidad lineal y progresiva (Han, 2015).

Son las consecuencias del acenso de la razón y los descubrimientos los que nos entregan la pista para una carrera de *cuantificación* que no se detiene. Bastaba que se dieran las condiciones técnicas y los humanos corríamos a ser amos de la producción, sin sospechar que nos volvíamos esclavos del uso explosivo del capital y del reloj, como consecuencia y herramienta para las necesidades de la gubernalidad.

1.3. La revolución industrial y la revolución del reloj

En la segunda mitad del siglo XVIII se consolida en Europa la revolución industrial. Previo a la industrialización, la organización en torno al trabajo regularizaba sus ritmos de acuerdo al clima y las estaciones, un trabajo guiado principalmente por la necesidad y que difícilmente producía excedentes (Watson, 2011). El calendario como modo de calcular el tiempo existe de la mano de sociedades agrícolas, pero el cálculo del tiempo en el día a día era impreciso y variable, generalmente asociado a marcas socioespaciales (Giddens, 1996), De tal forma que «en la época preindustrial el hombre atisba los ciclos naturales y se rige por ellos; esto determina formas de vida, costumbres, ritos y usos sociales» (Correa, 2010, p. 30).



Mi madre habla conmigo respecto a mi tesis aún antes de que escriba nada y sólo me siento fatal al respecto. Me ayuda a pensar en lo que quiero escribir y aquí transcribo su testimonio:

«Cuando yo era chica, tengo 55 años, y del [primer] año a los diez años viví en el campo, en un fundo en Rengo. El único trabajo, la única cosa cotidiana que hacíamos regulada por la hora establecida era el colegio. Pero toda la vida corriente, la vida, estaba regida por las estaciones del año, todo cambiaba según las estaciones del año. Entonces, habían actividades que se hacían según la temporada, las cosas agrícolas. En el verano había mucho más trabajo, que era la época de las vacaciones, que justamente son las horas productivas, las estaciones productivas. E invierno es la estación de preparación, de mantenimiento, entonces todo se aletargaba, así como también era más larga la noche, más corto

el día. Entonces, que salieran las flores, o las lagartijas, o aumentaran las horas del día significaba el reingreso a la actividad [mientras] que el invierno era como invernal. En cambio cuando nos fuimos ya a Rancagua, en la ciudad, igual se notaba un poco el cambio de las estaciones, el cambio, claro las vacaciones porque eras niña y el tiempo, incluso en el campo el tiempo era súper inexpressivo, largo, no era urgido. En cambio, cuando llegamos a Santiago, yo ya más grande, en la universidad, lo que más me llamaba la atención era eso, que daba lo mismo la estación del año, la vida tenía que seguir igual, daba lo mismo que hubiesen menos horas de luz o si uno tenía ganas de invernar. La vida tenía que seguir igual si estabas en verano con más luz, y en invierno. Incluso como la ciudad no tiene tanta vegetación casi no se nota, no llueve tanto, o si llueve tu andas en auto e igual es expedito seguir trabajando, seguir viviendo. No porque llueva te vas a quedar en la cama. Entonces, a mí, en realidad, me llamó la atención ese cambio total, del ambiente, el desencuentro de la naturaleza con la persona. Estas totalmente regido por las horas del trabajo, las horas del día, del colegio, la hora de comer, la hora del celular. Todo es la hora, el tiempo programado. Los tiempos de taco, los tiempos de traslado. En cambio yo era chica, ponte tú, yo iba con mi abuelito a la plaza, lo acompañaba a hacer las labores del banco e íbamos a Rengo, a la ciudad. Para él no tenía importancia si se encontraba con alguien y aprovechaba de conversar con esa persona, ponerse al día de lo que pasaba, después iba al banco, todo según lo que iba ocurriendo en el momento, lo que pasaba. No estaba apurado de que tenía que apurarse sino no alcanzaba a hacer todo lo que tiene que hacer, como que cada cosa tenía su lugar. En cambio ahora, no existe eso, no existe el tiempo para tomarse el tiempo con alguien.



Si bien continuaré en una línea semicronológica, experiencias como éstas ayudan a materializar que los cambios experimentados tras la revolución industrial conviven con situaciones *modernas*, son procesos que no terminan, que llegan tarde y comienzan de nuevo. Pero continuemos.

El trabajo se modifica a medida que la sociedad se complejiza, llevando estos cambios a la revolución industrial, periodo en el cual se impone una nueva rutina: «la esencia de la fábrica es que daba al propietario control sobre los materiales y sobre las horas de trabajo, lo que le permitía organizar de forma racional las operaciones que requerían varios pasos o intervención de distintas personas» (Watson, 2011, p. 878). La fábrica se convierte en un espacio físico que aloja tanto trabajadores como procesos de producción, facilitando así su gestión y ordenamiento. El «siervo» pasa a ser «mano de obra» y migra del campo a la ciudad en busca de trabajo, habitando ciudades sucias, hacinadas, con suministro de agua y servicios de salubridad escasos, y largas jornadas laborales (Watson, 2011; Hobsbawm, 2010).

Los cambios en el orden de la producción y fabricación, principalmente en la organización del trabajo humano, no pudieron ocurrir sin la posibilidad de desprenderse de los ritmos de la naturaleza (y del clima, la luz, la lluvia) y entablar un ritmo industrial a través de la medición del tiempo, concordantemente con el espíritu de la época: de modo mecánico y «científico». Los primeros relojes, principalmente de sol y agua, no permitían la exactitud suficiente que los monasterios europeos comenzaron a requerir para la coordinación del *ora et labora*, siendo entonces cuna de los primeros relojes mecánicos suficientemente avanzados para al menos marcar el intervalo de una hora (Levine, 1997). Como sucede en la historia epistemológica de otras herramientas humanas, pronto la tecnología del reloj comenzó a nutrirse de avances en otros ámbitos, siendo alimentado por el descubrimiento de Galileo del funcionamiento de péndulo a fines del siglo XVI. Finalmente se define con el trabajo del matemático Christiaan Huygens, alrededor de 1700, quien desarrolla el primer reloj pendular con un desvío de 10 segundos al día (Levine, 1997). Suficiente precisión como para llamar la atención civil, particularmente de los empresarios y productores, quien veía en tales manecillas la posibilidad de independizarse de la imprecisa temporalidad de los fenómenos naturales y aumentar la eficacia de las clases laborales. Se transforma el reloj de un invento para la primacía religiosa en «una herramienta para la expansión de la economía secular» (Rushkoff, 2014, p. 80).



Con este trasfondo, se hace del todo poético que en mi hogar de la infancia, se utilizara una antigua campana de fábrica en la que se leía en relieve *time is money*, para llamar al mes de María que rezaba el vecindario en la plaza. Campana que aún cuelga en la terraza de la casa de mis padres y sólo suena ocasionalmente cuando alguien quiere llamar la atención para hacer un brindis. Quizá, pienso ahora que escribo estas líneas, algo de mi interés sobre el tópico venga de la existencia de aquella campana desde que tengo uso de memoria.

Ahora bien, ¿es el reloj producto de su tiempo o su tiempo producto del reloj? Correa, que escribe una tesis titulada *La concepción tecno-económica del tiempo* (2010), establece una respuesta al cuestionamiento *del huevo o la gallina*, postulando que fue primero «un cambio de paradigma en el pensamiento que conduce a diseñar un instrumento capaz de medir el tiempo en forma regular» (p. 29). Y no es el reloj el que surge espontáneamente y con su funcionamiento cambia la historia.

Con todo el interés que el reloj causaba en términos de su aplicación laboral, hasta el siglo XIX era considerado una pobre imitación de tiempo natural, que entregaba los marcadores necesarios para el trabajo agrícola, y su posicionamiento estelar requirió la intervención de grupos interesados, siendo «provocada por un complejo conjunto de fuerzas económicas, sociales y psicológicas, y por un marketing muy agresivo» (Levine, 1997, p. 60). Marketing que es bien recibido y alimentado en el regazo de la revolución industrial que exigía un nivel de coordinación creciente entre las distintas partes del globo, forzando así la aceptación de la estandarización del tiempo entre todos los relojes de quienes quisieran participar del nuevo mundo (Levine, 1997). El correcto funcionamiento del tren y el telégrafo, que requerían de coordinación interurbana, fue parte importante de la coerción hacia la estandarización, así como casos anecdóticos de votaciones y diversos arreglos sociales (Levine, 1997).



He escuchado de personas que optan por no participar de herramientas tecnológicas que se presentan como imprescindibles. Conocí durante el magister un profesor que no tenía celular y aun así las cosas funcionaban para él, o amigos y amigas que cierran el *Facebook* o no tienen *WhatsApp*.

Lo interesante es como, a partir de ser medido, el tiempo puede volverse un *objeto*. Como señala Correa «el uso y masificación del reloj como referente corresponde a una mutación gigantesca en la concepción del mundo en que el tiempo aparece como un bien del que es necesario disponer en forma eficaz» (2010, p. 30). Sin el posicionamiento de época, sin «el imperativo de la administración del tiempo, propio de la técnica moderna» (p. 30), el reloj hubiese continuado como un artículo de curiosidad y decoración aristocrático. A diferencia del tiempo medido con referencias naturales, como lo era incluso por el reloj de agua, sol o arena, el reloj como máquina moderna viene «aparejado de una experiencia del tiempo en que las unidades de medida establecen un sistema desapegado de cualquier referente natural, de índole ambiental o astronómica, de manera que las horas, minutos y segundos configuran un tiempo homogéneo y abstracto» (Correa, 2010, p. 30). La forma de experimentar el tiempo cambia, el mundo cambia.



Como si la tesis fuese un viaje de autodescubrimiento, por más que odie esa palabra, busco y releo los poemas que escribía en el colegio, luego de la apertura de ojos provocada por Manrique. Al menos diez tienen que ver con el paso del tiempo, y un par con la pereza, calidad aparte. Un nuevo capítulo de *crónicas de un tema anunciado*. Uno, particularmente, se titula *El tiempo a una cadena colgado*, escrito en algún momento del paso a la educación media, y trata sobre un hombre atribulado por el paso del tiempo. El poema acaba sentenciando: «acumulándose lo que no ha sido/ absurdo malestar imaginario/ Y sus cortas tardes llenas de todo/ se dilatan en semanas de poco/ que se convierten en meses de nada». Vuelvo a pensar en la escritura de la tesis y lo mucho que no he cumplido con los plazos propuestos y si han sido meses de nada y concluyo que no, que han estado llenos de todo, sólo que otras cosas.

El impacto del cambio en la experiencia del tiempo afecta el lenguaje mismo, influyendo el *marketing* del reloj en la aparición de la palabra *speed* en inglés. Incluso la palabra *puntual* en el siglo VXII cambia de significado y pasa de describir una persona «purista por los detalles de la conducta, a describir a alguien que arriba a la hora señalada» (Levine, 1997, p. 57).

Tal como se auspició con la necesidad de incluir criterios foucaultianos, la estandarización de los relojes fue parte de una estrategia más amplia de estandarización de los cuerpos, apuntando ambas estandarizaciones a la eficacia de los movimientos. El mismo reloj es una máquina moderna en cuanto es poseedor de un movimiento *automatizado* e independiente de fuentes de energía natural (Correa, 2010). La mirada escrutinadora pasó a los cuerpos de la fábrica y el capitalismo «socializó un primer objeto, que fue el cuerpo, en función de la fuerza productiva, de la fuerza laboral [...] Para la sociedad capitalista lo importante era lo biológico, lo somático, lo corporal antes que nada. El cuerpo es una realidad biopolítica» (Foucault, 1996, p. 87). Foucault utiliza el término *biopolítica* «para designar lo que hace entrar a la vida y sus mecanismos en el dominio de los cálculos explícitos y convierte al poder-saber en un agente de transformación de la vida humana» (2008, p. 136).

El conocimiento científico del cuerpo avanza junto con el capitalismo. En este contexto, la publicación en 1919 del libro de Taylor *The principles of Scientific Management* no es extraña: busca el relevo del viejo conocimiento empírico laboral por uno generado científicamente que tiene como objetivo una mayor eficacia. Se miden los tiempos para realizar las tareas y se suprimen los movimientos inútiles con la promesa de la eliminación del *soldado*¹ y las demoras en el trabajo, para disminuir el costo de la producción, aumentar el mercado interior como exterior y dar a los trabajadores más tiempo libre al hacer eficaz el tiempo de trabajo (Taylor, 1919). Promesa esta última, al menos, de dudosa implementación. Auguste Comte, en el siglo XIX, describía una sociedad en la cual los científicos sociales, en un mundo del valor *científico e industrial*, comienzan a reemplazar en la administración humana al sumo sacerdote, representante de los valores *teológicos y militares* (Watson 2011). Avanza la importancia del cuerpo, no sólo en su demografía, sino en el estudio meticuloso de sus movimientos en pos de una utilización del tiempo que asegure la competencia económica. El fordismo cumple con reestructurar el trabajo en la secuencia de montaje (Watson, 2011) y los movimientos pierden el sentido del todo para centrarse en las partes. Cambio que, propongo, tuvo consecuencias más allá de la fábrica y alcanza sospechadas similitudes con la experiencia del tiempo en la era

¹ Utilizado por Taylor para describir un ritmo de trabajo lento de los obreros particularmente al encontrarse en conjunto y con un salario establecido.

postmoderna y por consiguiente, con la procrastinación. Pero aún no llegamos a ese capítulo.



Es domingo y programo la alarma a las 7am porque sé que tardo aproximadamente 45 minutos en estar lista y que demoro alrededor de 15 minutos caminando al metro para estar a las 8:30 en la sala para recibir la primera recepción. De esos 45 minutos calculo uso unos 15 entre salir de la cama y ducharme, para luego comenzar a vestirme. Y en caso de que sea previsora y prepare ahora el almuerzo, puedo alcanzar a tomar desayuno. Sino, si soy un poco más lenta en salir de la cama, o estiro los minutos bajo el chorro de agua caliente, o dudo sobre la tenida que usaré, el desayuno queda suspendido a un momento libre del trabajo. Cada una de mis acciones está considerada y he desarrollado toda una serie de trucos para optimizarlas.

Correa (2010) propone una visión desde Heidegger para comprender los cambios sustanciales que implican la técnica en la presentación históricamente situada del Ser. Por medio de la técnica que permite la cuantificación del tiempo, los procesos y movimientos, los entes mismos aparecen como recursos sujetos al cálculo:

No es el hombre quien deliberadamente se propone realizar esta lógica; el hombre está inserto en circunstancias tales que los entes aparecen dados según características que la técnica les atribuye. Dicho en otros términos, es el propio *Ser* el que se da bajo la forma de la *técnica*. A su vez, este proceso tiene que ver con la forma que adopta el pensamiento donde lo ente aparece como objeto mensurable y valuable. La especial relación entre el Hombre y el Ser, que, según Heidegger, es de mutua pertenencia, nos conduce a pensar que la técnica es una “apertura epocal” en que se produce una mutua “provocación”, de manera tal que mientras el hombre determina el Ser como ente disponible al cálculo, e incluso a sí mismo —en la jerga tecnocrática actual, como “capital humano”— el Ser se comporta como “imposición” y necesidad de cálculo (Correa, 2010, p. 40)

Esta consideración es importante para lo que plantearé, en tanto el cambio en la producción y el conocimiento científico del cuerpo no implican un cambio superficial de técnica, preservando inmaculado cierto carácter innato de la naturaleza humana. En los

cambios en la misma concepción de la realidad, que se presentan ya desde fines de la Edad Media, el humano comienza a ser susceptible a la metáfora cuerpo-máquina, tratado como tal y determinándose a sí mismo como tal en términos de maximización y desarrollo. Correa (2010) plantea que es por eso que el reloj es el instrumento que equipara y pone en el mismo nivel al ser humano, las cosas y los eventos. Sólo teniendo esto en mente se puede entender «cómo hemos llegado a una interpretación económica del tiempo, en que todos los factores relativos a su uso entran en consideraciones de rendimiento, *de manera que al igual que cosas y humanos, el tiempo también es un recurso*» (Correa, 2010, p. 41).

1.4. La carrera moral del tiempo

Si bien la búsqueda de estandarización de la medida del tiempo vino principalmente desde las demandas de la industrialización, también existieron «visionarios» que reconocieron el potencial del tiempo como «producto» cuya rentabilidad se asociaba favorablemente a un factor moral. Este se vuelve un elemento importante en el *marketing* mencionado en el apartado anterior. En este sentido, Levine sostiene que:

Los guardianes morales de la nueva sociedad industrial fueron igualmente convencidos de las virtudes de la hora del reloj y estaban más que dispuestos a añadir sus propias voces para su promoción. El rezagado se caracterizó como un inferior social y, en algunos casos, un incompetente moral [...] El rasgo de la puntualidad llegó a ser asociado con el logro y el éxito. Vivir en tiempo de reloj se convirtió en una característica definitoria de una nueva clase de personas en movimiento (1997, pp. 69-70)

Los ingredientes se encuentran preparados para que el nuevo tiempo, cronométrico y estandarizado, una fuerzas con la responsabilidad moral de su buen uso. El *marketing* moral del reloj cae en la fértil tierra de la ética protestante. Si bien el protestantismo originario de Lutero nada tiene que ver con la noción moderna de «progreso» ni afinidad alguna con el espíritu del capitalismo tal como lo conocemos hoy (Weber, 2007), sí aloja la noción del cumplimiento del deber en el mundo. Este sería «el único medio de agradar a Dios, que eso y sólo eso es lo que Dios quiere, y que, por tanto, toda profesión lícita posee ante Dios absolutamente el mismo valor» (Weber, 2007, p. 67). Los valores de la

autodeterminación y el cumplimiento del deber comienza a tomar terreno, llegando en los siglos XVI y XVII a alzarse una neoética europea que recalca «el cultivo de cualidades internas de maestría del *self*² y auto-control entre aquellos que poseían altos cargos» (Rose, 1999, p. 148). El dominio del *self* es no sólo deseable, sino que esperable dentro de aquellos que se aprecien como ciudadanos y ciudadanas respetables. Particularmente de una clase media burguesa que acoge con convicción el malestar protestante frente a la laxitud del catolicismo, abrazando no una liberación de la observación clerical, sino un poder «que debería intervenir con mucha más intensidad en todos los ámbitos de la vida pública y privada, estipulando una regulación onerosa y con meticulosidad en la conducta personal» (Weber, 2007, p. 19).



Joaquín Salvador Lavado Tejón, también conocido como Quino, ha sido un agudo observador de la situación humana y retrata de forma clara en la viñeta de abajo el sino que cae sobre el individuo como responsable de cada minuto de su tiempo.



La ética protestante continua su curso, prevaleciendo en buena parte del siglo XIX la noción de que el sujeto a gobernar era «una criatura impulsiva, apasionada y deseante, que era civilizada y hecha susceptible al orden moral a través de la acción de la voluntad y la inculcación de un consiente auto-control y hábitos de auto-gestión responsable» (Rose, 1999, p. 44). Por tanto las desviaciones morales eran atribuidas a una voluntad débil, un

² Para efectos prácticos intelectuales, se mantiene a lo largo de este trabajo el termino *self* sin traducir al español.

sujeto incapaz de poner las restricciones sobre sus pasiones que requería la inserción civilizada (Rose, 1999), por ejemplo la cesantía o el alcoholismo comienzan a explicarse por tal falta de voluntad.

Una diferencia importante en esta primera época del capitalismo y su desarrollo neoliberal, es que la utilización del tiempo de forma eficaz, sin espacio para *holgazanear*, no significa que la orientación del tiempo se centre en el presente. En la sociedad capitalista productora-acumuladora, pero aún religiosa:

El “largo plazo” tenía preferencia sobre el “corto plazo”, y las necesidades del “conjunto” tenían prioridades sobre las necesidades de sus “partes”. Las alegrías y satisfacciones derivadas de los valores “eternos” y “supra-individuales” fueron puestos como superiores a los fugaces arrebatamientos individuales, mientras los arrebatamientos de los grandes números fueron puestos por sobre los apuros de los pocos –considerado como las únicas satisfacciones auténticas y dignas en medio de la multitud de seductores, pero falsos, artificiales, engañosos y en última instancia degradantes “placeres del momento” (Bauman, 2007, p. 69)

La acumulación de riquezas, por otro lado, se afirma de esta laboriosidad ascética, pero se desprende del nexo eclesiástico y religioso considerado como un lastre limitante para el desenvolvimiento en el mercado tierno y naciente americano, donde «el orden económico capitalista necesita esta entrega a la “profesión” de enriquecerse» (Weber, 2007, p. 52), y no por ello al derroche de tal riqueza. Uno de los más famosos exponentes de este pensamiento no es, como pudiese pensarse, Tío Rico McPato, quien proveyó a generaciones de una leyenda visual de la acumulación de riquezas y la industriiosidad, sino Benjamín Franklin, tal como lo retrata Max Weber en *La ética protestante y el espíritu del capitalismo*, al citarlo:

El que puede ganar diariamente diez chelines con su trabajo y dedica a pasear la mitad del día o a holgazanear en su cuarto, aun cuando sólo dedique seis peniques para sus diversiones, no ha de contar esto sólo, sino que en realidad ha gastado, o más bien derrochado, cinco chelines más (Weber, 2007, p. 30)

Comienza una nueva etapa social en la asociación del tiempo al rendimiento económico, como la asociación moral y caracterológica en la relación personal con ese

tiempo. El calendario, que estuvo configurado en buena parte por ciclos de carácter natural de la mano del rito religioso con Dios como prioridad, pasa al reloj que tiene como prioridad la velocidad y eficiencia: «donde los calendarios llevaron a las personas a pensar en términos de historia, los relojes llevaron a las personas a pensar en tiempos de productividad» (Rushkoff, 2014, p. 81). El tiempo contabilizado en cualquiera de sus unidades, de minutos a años, posee un valor medible en el espectro económico (Davies & Bansel, 2005).



Como buena niña de colegio católico, puedo recordar varias partes de la Biblia, principalmente del Nuevo Testamento (discúlpame, Javier, por las mayúsculas [Javier dice que cree que llevan]). Cuando leo del asunto del tiempo protestante y luego de Franklin, recuerdo una parábola. En ella el dueño de un viñedo, al que se parece el Reino de los Cielos, sale a buscar trabajadores en la mañana y les ofrece cierta cantidad de dinero para trabajar un día. Luego sale a media mañana y ofrece lo mismo a otros trabajadores, y finalmente al atardecer repite la oferta. En resumidas cuentas, los de la mañana que han trabajado más esperan se les pague más, pero el dueño les dice que para eso acordaron un salario y que no sean envidiosos. De ahí viene el famoso «los últimos serán los primeros» y me pregunto cómo encajará una parábola así en el sistema de trabajo donde a los que llegan a trabajar tarde se les paga lo mismo y la cantidad de horas no hace la diferencia.

El tiempo de ocio, puede ya observarse, ocupa el lugar del derroche y el vicio, pero por sobre todo, la improductividad asociada. Al poder medirse las horas de trabajo en dinero, el tiempo adquiere un valor económico en sí mismo. Holgazanear la mitad de la tarde no es gratis, se paga el precio de lo que se pudo haber ganado. Por ejemplo, no avanzar en una tesis por *holgazanear* puede traer directas repercusiones económicas para el/la tesista cuando hay una meta estandarizada en el calendario. Aun es más, no sólo el tiempo y el dinero se relacionan en escala, sino que una vez dejado de lado el valor de la acumulación de riquezas, pronto el tiempo puede equipararse a productos:

A través de un curioso ejercicio intelectual, la mente civilizada ha reducido tiempo —que más oscuro y abstracto de todo lo intangible— a la más objetiva de todas las cantidades: el dinero. Con el tiempo y las cosas en la misma escala de valores, ahora es posible averiguar cuántas horas de trabajo equivalen al precio de un televisor a color (Levine, 1997, p. 102-103).

Resulta de particular interés el giro desde el control que suponía el espacio físico de la fábrica y el ordenamiento de la vida en torno a los quehaceres que allí tenían lugar, o que giraban en torno a su funcionamiento, a una noción de control íntima e individual del sujeto consigo mismo. La autogestión, bajo esta lógica, trae como recompensa la «superioridad moral» y el aprovechamiento de los bienes que tal gestión logra adquirir al utilizar el tiempo de modo productivo. De forma visual, el que fuera una vez el reloj único de la plaza de gobierno, las campanadas de la torre en la iglesia o en el patio de la fábrica, ahora se multiplica en millares de relojes en cada muñeca y tantos más en los teléfonos celulares. El tiempo cronométrico está y *debería* estar al alcance de todos. Esto es de importancia por las futuras repercusiones en la concepción misma de persona, que se irá acentuando hasta la época actual, con la autodeterminación marcada por fuertes contradicciones, situación que revisaré más adelante.



Siguiendo la línea religiosa, es un clásico en los libros de procrastinación citar a san Agustín con su famoso «Señor hazme casto, pero todavía no», elocuente por sí mismo. Un amigo me remite a otra historia de santos, que se desarrolla de forma muy distinta. Cuenta la historia que Expedito tenía una vida licenciosa hasta que decide convertirse al catolicismo, momento en que aparece un cuervo que le grita «*cras, cras, cras*», que significa *mañana*, a lo que san Expedito responde con «¡*hodie, hodie, hodie!*» que significa *hoy* y mata al cuervo. Y de ahí vendría que Expedito es... expedito, a diferencia de su colega.

1.5. El neoliberalismo

Luego del fracaso de la revolución popular de la *Primavera de los pueblos* de 1848 en Europa, la industrialización sigue su avance y aparece en el vocabulario global el término *capitalismo* en la década de 1860 (Hobsbawm, 2010). Continúa el «triunfo de una sociedad que creía que el desarrollo económico radicaba en la empresa privada competitiva y el éxito de comprarlo todo en el mercado más barato (incluida la mano de obra) para venderlo luego en el más caro» (Hobsbawm, 2010, p. 13). Sin embargo, la depresión económica global que se vivió desde los años 1929 hasta comienzos de la década del cuarenta (Hobsbawm, 1999) lleva al capitalismo a una crisis del discurso moderno del progreso racional y científico. Tras una serie de transformaciones, depresiones económicas y choques ideológicos (Hobsbawm, 1999), el capitalismo dio lugar al neoliberalismo, teoría político-económica para la cual el modo de promover el bienestar es a través de «no restringir el libre desarrollo de las capacidades y de las libertades empresariales del individuo dentro de un marco institucional caracterizado por derechos de propiedad privada fuertes, mercados libre y libertad de comercio» (Harvey, 2007, p. 6).



Viernes, 1:23 am, 2015

Escuchando música descargada hace tiempo. Qué mejor momento para ordenar la biblioteca musical y ponerse al día que cuando se siente la presión difusa de terminar la tesis. Gran *hit*: Los Ases Falsos, Juventud Americana. Lo que debería estar haciendo: durmiendo para despertar mañana temprano a hacer el bolso, terminar el texto de Lipovetsky e ir al gimnasio.

1.5.1. El tiempo digital

El neoliberalismo es una forma económica que continúa el legado de la revolución industrial y la vertiente moral de la promoción del tiempo del reloj. Forma intensificada en la fase neoliberal, en la cual «la administración del trabajo, lugares de trabajo, trabajadores y la disciplina del trabajo involucra la administración del tiempo para producir y gobernar trabajadores productivos» (Davies & Bansel, 2005, p. 53). En la llamada «filosofía

neoliberal del tiempo» (O'Flynn & Petersen, 2014), es característica de la vida del sujeto el no estar inactivo con el propio tiempo «se trata de “maximización de la productividad”, dejando menos tiempo para las pausas, o incluso replantear los tiempos libres desde ser “útil” y “valer la pena”» (p. 469). Esta nueva forma de *cortar la experiencia del tiempo* (Rose, 1999) de la mano de la noción del tiempo naturalizado desde el reloj milimétrico y la productividad como mandato, da paso a una particular noción del ser humano. En el mundo del reloj, toda actividad humana involucró movimientos precisos, cuerpos específicamente situados en el espacio (en tal clase a tal hora, en tal horario de televisión) que comenzaron a no ser moderados por fuerzas coercitivas como el guardia de prisión o el administrador del pabellón en la fábrica, sino por el mismo sujeto: «somos como relojes nosotros mismos, con brazos que se movían y corazones que contaban y alarmas que nos advertían y campanadas que se disparaban en nuestras cabezas» (Rushkoff, 2014, p. 81). Es el preámbulo necesario para la llegada del tiempo digital.

En el siglo XX, la velocidad y el acceso instantáneo «ascendieron hasta llegar a ser el principal instrumento de poder y dominación» (Bauman, 2013, p. 15). Comienza a regir una nueva forma económica de gobernar, considerando *gobierno* como «cortar la experiencia de ciertas maneras, para distribuir atracciones y repulsiones, pasiones y temores a través de ella, para traer a existencia nuevas facetas y fuerzas, nuevas intensidades y las relaciones» (Rose, 1999, p. 31). Incluido, naturalmente, el tiempo, que toma características particulares en una época en la que el espacio es suprimido por las tecnologías de la inmediatez, como internet y los derivados satelitales (Bauman, 2013). Las fronteras de las naciones se diluyen en conglomerados económicos que se expanden por el mundo del tiempo estandarizado, no local, y la promesa de la libertad de los mercados que promueve el modelo neoliberal.



Me cuenta Francisco que incluso hay oficinas que tienen sucursales en distintos hemisferios de forma que el trabajo no se interrumpa nunca. Cadena de producción que se reenvía por internet y no tiene para qué, ni por qué, detenerse jamás. De repente me sorprende de esta instantaneidad del mundo, pero por otro lado me encuentro esperando que Javier me mande la corrección a cinco minutos de enviarle el texto.

Tal como las fronteras del espacio se diluyen, el tiempo del reloj se desprende del pasar de sus manecillas con la entrada de la medición del tiempo digital. No sólo un cambio a nivel estético, la relación con la *duración* cambia al momento en que la misma medición del tiempo digital no requiere del paso del tiempo: «es un chasquear. Igual que cualquier decisión binaria, discreta, está ya sea aquí o allá. En contraste a nuestra experiencia del paso del tiempo, el tiempo digital está siempre en el ahora, o en ningún tiempo. Está quieto. Suspendido» (Rushkoff, 2014, p. 83). Para Byung-Chul Han, no puede hablarse hoy en día del tiempo en aceleración, ya que esta implica un movimiento en dirección, cuando el fenómeno actual es más bien una pérdida de la duración:

El vínculo entre la pérdida de la duración y la aceleración es mucho más complejo. El tiempo se precipita como una avalancha porque ya no cuenta con ningún *sostén* en su interior. Cada punto del presente, entre los cuales ya no existe ninguna fuerza de atracción temporal, hace que el tiempo se desboque, que los procesos se aceleren sin dirección alguna (Han, 2015, pp. 18-19)

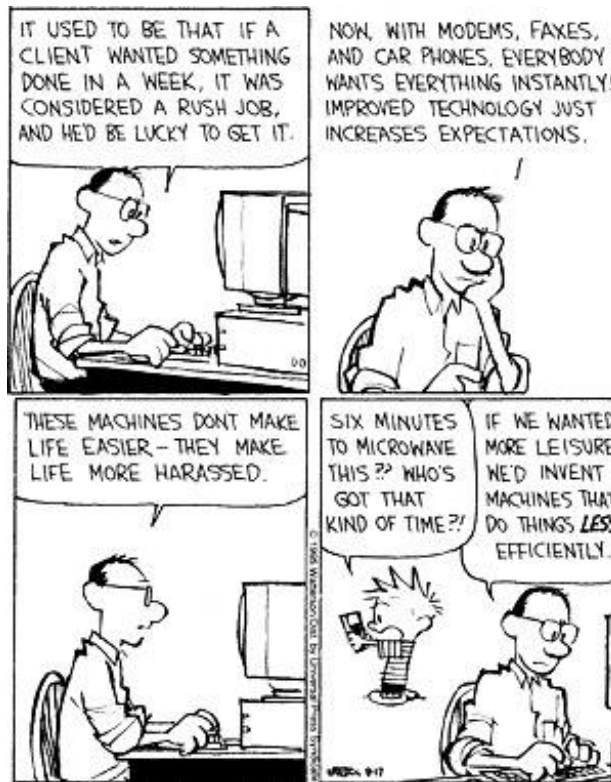
No es el mismo tiempo de la revolución industrial, el tiempo postmoderno implica «una inscripción generalizada de la vida humana en una duración sin interrupciones, definida por el principio del funcionamiento continuo. Es un tiempo que ya no pasa, un tiempo más allá del reloj» (Crary, 2014, p. 8), un tiempo sin duración. Como experimentó la Psicología, si desde fines del siglo XIX el humano comenzó a equipararse con el funcionamiento de la máquina, en la era digital se equipara la conciencia con el procesador de un computador (Crary, 2014), siguiendo la tradición cognitivista. Esto es de importancia para sostener que la subjetividad actual de la vivencia de la temporalidad no contempla con agrado la duración, incluso volviéndola una molestia inquietante.

La no duración, o la duración sin interrupciones y por tanto sin distinciones, se transforman en lo mismo. Todo aquello que está invertido en el tiempo, que requiere duración para existir, se vuelve obsoleto. Han (2015) nombra entre las prácticas de duración la promesa, la lealtad y el compromiso, que pierden su asidero pues donde no hay duración no puede existir la conclusión. Desde ahí deviene el constante nerviosismo de la vida actual donde todo está constantemente reinventándose: «se hace zapping entre las “opciones virales”, porque ya no se es capaz de llegar hasta el final de una posibilidad. Ya

no hay historia ni unidad de sentido que colmen la vida» (Han, 2015, p. 26). Cuando el nerviosismo y el ajetreo dan paso al silencio y la quietud, la pérdida del sentido que colma la vida aparece en la forma de angustia que el entretenimiento ayudará a evitar, como se ahondará en el capítulo tres.



Además de Quino, otra de mis debilidades es Calvin y Hobbes. No sé cómo se les ocurrió a mis padres comprarlo, pero mi primer recuerdo es el de *Felino maníaco homicida* que vendían en una feria del libro en el colegio. Encuentro a Watterson un escritor influyente en mi desarrollo como persona, y la siguiente imagen representa mi opinión respecto a las tecnologías:



1.5.2. La autodeterminación

Retomo en este punto lo que quedó escrito en el apartado acerca de *la carrera moral del tiempo*. El qué hacer con el tiempo no sólo como un factor productivo y económico, sino que hilvanado plenamente con la moralidad. Esta tendencia continúa con los años, si bien en algo se desprende del enfoque religioso, su carácter pecaminoso se seculariza.

Los gobiernos neoliberales cuenta con tecnologías que «proveen mecanismos para facilitar un cambio en lo que individuos pueden y están dispuesto a hacer, con la intención de hacer el trabajo que se realiza más ‘útil’ y ‘relevante’ para la economía nacional» (Davies & Bansel, 2005, p. 48). Entre ellas se pueden encontrar las directas como trabajos flexibles en acomodo al siempre cambiante mercado, y aquellas que funcionan de modo socavado, como la ilusión de autonomía que se mantiene a pesar del continuo incremento de la intensidad laboral y su control (Davies & Bansel, 2005). Así, «el pitido del reloj de pulsera, los cursos de gestión del tiempo y similares, inscriben las temporalidades particulares en el comportamiento de los ciudadanos libres como una cuestión de su auto-control» (Rose, 1999, p. 31), y forma parte del cotidiano, de lo esperable y deseable. Que cada persona se tome la tarea del buen uso del tiempo, viene dado particularmente desde los ingredientes que aparecen rodeando la revolución industrial (y previo a esta, naturalmente), y se logra en gran medida bajo la noción de autodeterminación o autogestión, que adquiere nuevos colores desde el siglo XX. Las tecnologías que facilitan este cambio en el sujeto están inscritas en prácticas, que Foucault denominó «técnicas del self», mucho anteriores al siglo XX:

La historia de las conductas durante el siglo XIX ha puesto de manifiesto las formas en que estas técnicas —en formas de mandatos de gobierno moral formuladas en gran medida en términos de auto-control— se han instanciado en la arquitectura, la orientación de padres, en el trabajo de escuelas pobres y similares. Fueron encarnados en el lenguaje, en el conocimiento, en la técnica, en la fabricación de espacios y los repertorios de conducta dentro de ellos. Lo que estuvo involucrado aquí fue un ejercicio de la inhibición del *self* por el *self*, una especie de despotismo del *self* en el corazón del liberalismo (Rose, 1999, p. 43).

Romper con la tradición moderna trae consigo «una nueva fase en la historia del individualismo occidental» (Lipovetsky, 2002, p. 5). El posmodernismo se demarca del discurso moderno «con la preponderancia histórica del proceso de personalización, con la reestructuración del todo social bajo su propia ley» (Lipovetsky, 2002, p. 11). Bauman (2013) señala como condición y consecuencia del libre mercado el desplazamiento del Estado no sólo en lo que concierne a la economía, sino también en la libertad del individuo. La persona queda *libre* y a la vez *responsable* de su desarrollo y autoafirmación. Es la misma persona quien ejerce el control, para ser un ciudadano adaptado, ejemplar e inserto en el mundo social. Quien «pierde el tiempo» es responsable de esa pérdida y debe responder frente a sí mismo/a y sus pares. No existe una imparcialidad del qué hacer, la medición del tiempo actual no es tanto cronométrica como imperativa, ya que a diferencia del reloj que marcaba el paso del tiempo, los computadores y *smartphones* dictan qué se debe hacer y en qué momento (Rushkoff, 2014). Contestar *mails*, felicitar cumpleaños, contar cuántos pasos se dieron durante el día para alcanzar un mínimo saludable, calculadoras de calorías y cámaras de foto para momentos fotográficos: todo al alcance de la mano.

El nuevo mandato en el mundo neoliberal es «realizarse continuamente en la esfera íntima» (Lipovetsky, 2002, p. 12), la individualización «consiste en transformar la “identidad” humana de algo “dado” a una “tarea”, y en hacer responsables a los actores de la realización de esa tarea y de las consecuencias (así como de los efectos colaterales) de su desempeño» (Bauman, 2013, p. 37). Paradójicamente, en una distancia con la razón como centro, se pasa a la expectativa del humano razonable en la administración de sí mismo, tanto en el deber como el placer. No se trataría entonces de que todos los pivotes centrales del discurso se hayan destruido luego de la caída de los metarrelatos y reine la heterogeneidad desatada: es el valor del rigor y la disciplina que han quedado en el pasado de «una sociedad que ha erigido al individuo libre como valor cardinal» (Lipovetsky, 2002, p. 8). Individuo que, a diferencia del moderno, «quiere vivir en seguida, aquí y ahora, conservarse joven y no ya forjar al hombre nuevo» (2002, p. 9). Sin embargo, el rigor y disciplina ascética son los que se viven como incompatible con el nuevo individuo libre, no así el *self-managment* y la autodisciplina se desvincula del deseo para ensañarse en el individuo que «libremente» debe esculpirse a sí mismo/a.

Para que cada uno/a pueda esculpirse a sí mismo/a, una vez la tarea inculcada, existe a disposición un amplio mercado que provee de elementos, objetos, charlas, libros motivacionales y revistas especializadas:

Los ritmos de consumo tecnológico son inseparables de la exigencia de la continua auto-administración. Cada nuevo producto o servicio se presenta como esencial para la organización burocrática de la vida, y hay un número cada vez mayor de rutinas y necesidades que constituyen esta vida que en realidad nadie ha elegido. La privatización y la compartimentación de las actividades en este ámbito son capaces de mantener la ilusión de que uno puede ‘burlar el sistema’ e idear una relación única o superior con estas tareas que sea más emprendedora o aparentemente menos comprometida. [...] Hay una uniformidad impuesta e ineludible en nuestro obligatorio trabajo de autogestión. La ilusión de la elección y la autonomía es uno de los fundamentos de este sistema global de auto-regulación (Crary, 2014, p. 46).



La tecnología adquiere niveles omnipresentes y siniestros. Nada escapa, ni siquiera yo, pobre criatura en un país del fin del mundo, puedo rehuir a la presión que ejerce. Cada vez que prendo el computador llega, sin invitación, como un cuervo de mal augurio, el reloj en cuenta regresiva tragando los segundos que quedan hasta la fecha de entrega.



Como suele suceder, esto trae repercusiones novedosas en las personas. La responsabilidad personal respecto a situaciones extrapersonales anida el estrés y culpa, cuando «la falta de tiempo se transforma en un fracaso personal de encontrar tiempo, y en el giro negativo que caracteriza particularmente la subjetivación bajo el neoliberalismo, el juicio negativo recae en el self» (Davies & Bansel, 2005, p. 51). Esto se acrecienta

particularmente ante el credo del neoliberalismo, para el cual las oportunidades están al alcance de quien esté dispuesto a tomarlas, abierto a todos por igual y sólo las características personales marcan el límite, cuando en la práctica las segmentaciones sociales siguen funcionando al momento de estratificar (Ruiz & Boccardo, 2015). No es de sorprender que según proyecciones de la Asociación Mundial de la Salud (WHO), para el año 2020 el diagnóstico de depresión llegará a aumentar en un 5.7%, posicionándose en las regiones desarrolladas en lo alto del *ranking* como causante de pérdida de años de vida ajustados por discapacidad (World Health Organization, 2001), considerando que el incremento de la presión en el trabajo y la inseguridad en el empleo están implicados en el estrés y discapacidad comórbidos a la depresión (Davies & Bansel, 2005). Es a través del *diagnóstico* que se legitima un malestar que lo excede, o de otra forma pareciera no poder tener representación para las políticas públicas y privadas.

1.6. Breve panorama del Chile neoliberal

En el entramado del mercado internacional, quienes trabajan en Chile se encuentran en contacto con el modelo de eficacia del tiempo, rapidez de las comunicaciones y valía del desarrollo personal como impronta del proyecto moderno occidental revisado en el apartado anterior. Con la dictadura militar, el país entra precipitadamente a un conjunto de prácticas y valores que hasta entonces habían permanecido en la periferia. Esto implicó no solo nuevas reglas comerciales y constitucionales, sino una visión del tiempo, y por tanto del ser humano, alineada a la cultura neoliberal. Con el fin de sustentar las afirmaciones de este párrafo, a continuación se presentará una breve reseña de la entrada de Chile a la economía liberal y algunas de las consecuencias que esto trae sobre el país y sus habitantes.

1.6.1 Años de transición

Desde principios del siglo XX el Estado chileno comenzó un proceso de ampliación de su influencia y control sobre las condiciones de vida de la población, asumiendo «un papel fundamental en el desarrollo económico y social del país» (Gazmuri, 2012, p. 142). Esta

expansión de su gestión se acelera como consecuencia de la gran crisis económica que golpea a Chile durante década de 1930. Con el fin de solucionar la inestabilidad económica producida por la alta dependencia nacional de los mercados externos, y a la vez mejorar los niveles de vida y reducir los elevados índices de cesantía, el Gobierno asume un rol preponderante en el desarrollo de un nuevo modelo económico basado en un *desarrollo hacia dentro* (Correa, Figueroa, Jocelyn-Holt, Rolle & Vicuña, 2001). La estrategia principal de esta política económica fue la industrialización por la sustitución de importaciones [ISI], que incluía como eje fundamental «la intervención estatal de las principales variables de la economía y la transformación del sector público en un agente productivo» (Correa, Figueroa, Jocelyn-Holt, Rolle & Vicuña, 2001, p. 140).

Es importante destacar que durante alrededor de 20 años este proceso de expansión estatal tendió a centrarse más en las políticas económicas que en las sociales, quedando estas pendientes hasta 1940, «período en el que los distintos gobiernos se concentraron en la expansión de la cobertura de las distintas áreas del bienestar social, ampliando, en particular desde 1960, los servicios de educación, salud, previsión y vivienda de forma sustantiva» (Memoria Chilena, 2016). Ejemplos de lo anterior es la creación de la Corporación de la Vivienda (1953), el Servicio Nacional de Salud (1952), y la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (1964). Por otro lado, durante el gobierno de la Unidad Popular, aunque la profundización de las políticas sociales fue significativa, los cambios más emblemáticos de este periodo se dieron en el ámbito económico. Es así como desde 1970 hasta 1973 este gobierno se caracterizó por reforzar los elementos proteccionistas alcanzando niveles enormemente altos de intervención y control estatal (Meller, 1998).

Sin embargo, en 1973 el país experimentó una transformación radical al pasar de ser una democracia a un gobierno dictatorial dirigido por Augusto Pinochet. Dentro de este cambio, la economía nacional sufrió «un giro desde una situación de fuerte control estatal a un régimen de libre mercado, precios libres y economía completamente liberalizada, con un claro predominio del sector privado sobre el Estado y el sector público» (Meller, 1998, p. 61). A la vez, se produjeron cambios estructurales para *controlar* las «ineficiencias del sistema económico imperante, de acuerdo al discurso neoliberal que en los años siguientes se popularizó internacionalmente» (French-Davis, 2002, p. 31). De esta manera comienza a

ganar terreno el partido de interés ultra-liberal, en comparación con partidarios de derecha conservadores, facción que realiza cambios estructurales bajo la premisa de un Estado empresario (French-Davis, 2002). En coherencia, el papel del Estado se modifica con la Constitución de 1980, para establecer un eje en torno a «orden interior y la reproducción formal del sistema institucional, por lo que su funcionamiento se concibe más administrativo que político, proyectando un ciudadano ajeno al desenvolvimiento de lo público, de la política y del proceso de toma de decisiones» (Ruiz & Boccardo, 2015, p. 23).

1.6.2 El modelo económico y social en el gobierno de Concertación

Con el triunfo del «No» y el comienzo de los gobiernos de la Concertación en 1990, el país vuelve a un régimen democrático y comienza un proceso que se presenta como recuperación social y reconciliación política. En esta etapa los proyectos sociales se centraron en redefinir la relación del Estado con la población, siendo uno de sus ejes el pagar la «deuda social» pendiente desde dictadura, en áreas como la educación, salud, vivienda, y demás ámbitos públicos (Larrañaga, 2010). Sin embargo, aunque los gobiernos de la Concertación guiaron sus políticas bajo este espíritu de reformulación estatal, existe una continuidad en el rol reducido y limitado que posee el Estado en el desarrollo de estos espacios.



Domingo 19 de julio, 2015. 17:48

Acabo de terminar y enviar los trabajos para este semestre. Los últimos del magíster. Me voy a dar una semana de vacaciones intelectuales y luego comenzaré con la tesis.

En el sentido económico, las características del modelo implementado por los *Chicago boys* (considerando los ajustes realizados luego de la crisis de 1982), como lo son el papel primordial que ejerce el sector privado, los mercados libres, la liberalización del sector externo y la desregulación económica, se han mantenido durante el siglo XXI

(Meller, 1998). Es así como desde el gobierno de Aylwin hasta la actualidad se ha conservado una economía neoliberal que destaca por:

La continuidad de los fundamentos de la institucionalidad política alcanzada en la transición; un enfoque de economía abierta basado en el estímulo a exportaciones, en detrimento del sector orientado al mercado interno, y un gasto fiscal restringido; así como la privatización de los servicios sociales y la reducción de la protección estatal a políticas sociales focalizadas, con excepción de ciertas concesiones corporativas a grupos sociales con capacidad de presión (Ruiz & Boccardo, 2015, p. 31)

El gobierno de Lagos «consolida el giro neoliberal con una apertura sin par en América Latina y un manejo macroeconómico que aumenta el peso de los grupos económicos exportadores y financieros» (Ruiz & Boccardo, 2015, p. 33), si bien desde el rol del Estado como regulador. Ejemplo de lo anterior es que actualmente Chile sostiene tratados de libre comercio con 25 países más la Unión Europea, además de participar en una serie de asociaciones de integración regional como Mercosur, Unión de Naciones Suramericanas y la Asociación Latinoamericana de Integración (Dirección General de Relaciones Económicas Internacionales) y se posiciona décimo en el «ranking de libertad económica» (Gwartney, Hall & Lawson, 2014).

Una de las herencias que dejó la dictadura militar fue la reducción del «papel tradicional del Estado como empresario, promotor de la inversión y la industrialización» (French-Davis, 2002, p. 31) para dar lugar a agentes privados activos y autónomos, que apoyaron «un modelo económico basado en la descentralización y la atomización de las decisiones económicas» (Meller, 1998, p. 61). Esto ha traído una serie de consecuencias en las condiciones de vida del mundo civil, particularmente en la esfera del trabajo, educación, salud y condiciones de vida tales como el acceso a agua potable y electricidad. El Estado dejó de ser el sostén principal de los derechos sociales, replegando la «acción de la política pública hacia objetivos mínimos como la asistencia a la pobreza y la igualdad formal de oportunidades, depositando en los individuos la responsabilidad principal en el logro de su bienestar» (Larrañaga, 2010, p. 44).

La apertura de Chile a los mercados internacionales resulta coherente con los cambios constitucionales y del rol del Estado, sustentando políticamente la premisa económica de los mercados globales más liberales, la cual supone que el individuo racional

es el mejor optimizador de su tiempo y acción. Esto implica que cada uno es responsable de su futuro y la intervención del Estado estaría en contra el principio de igualdad de oportunidades que genera el mercado:

La responsabilidad del Estado es asegurar un estándar de vida mínimo para los más pobres. Para que un individuo obtenga más que el mínimo, debe poner algo de su parte; el mercado funciona para los que se superan, para los que están dispuestos a aumentar su productividad y a trabajar más horas, y retribuye de acuerdo a lo que uno aporta en esos términos (Meller, 1998, p. 335).

Para Ruiz y Boccardo (2015), el abandono estatal en la cobertura de los derechos sociales habría traído como consecuencia la reducción de «las certezas de la reproducción cotidiana, signada por la soledad del individuo ante la indeterminación de sus condiciones de existencia» (p. 35) y los escenarios de desarrollo de la vida cotidiana. Según tales autores, es en la experiencia chilena donde esta desprotección social alcanza un extremo incomparable a la vivencia regional latinoamericana, por el «grado en que el costo de la reproducción social de los individuos recae sobre su propia capacidad de pago» (p. 35), desarticulación del sostén estatal que se replica en la organización interna del modelo de la organización laboral. De esta manera, los años de dictadura no sólo dejaron como herencia un Estado con limitada capacidad de acción en el ámbito económico y social, también impusieron un marco regulatorio de organización empresarial capitalista que se tradujo en una mayor individualización e incertidumbre en la población económicamente activa.

La valorización del tiempo en dinero se hace más evidente, la productividad y la eficacia son parte constituyente de este modelo. El chileno y chilena promedio se constituye en un entorno que convence que los beneficios del mercado serán proporcionales a su esfuerzo, que el tiempo que invierta en horas laborales será retribuido. De esta manera, el discurso neoliberal se ha volcado al individuo para hacerlo responsable de su destino. Cada uno debe costearse a sí mismo, lo que implica que el uso del tiempo sería uno de los elementos clave para explicar la trayectoria personal en el mercado laboral. De todas formas, es principalmente el/la chileno/a promedio quien se constituye así, ya que como suele suceder, queda desprotegido y la libertad de mercado inclina la balanza de modo

disparejo: “Los principales empresarios privados nacionales parecen haber operado bajo un principio de riesgo moral, por el cual las utilidades privadas se han privatizado, en tanto que la mayor parte de las pérdidas privadas se han socializado” (Meller, 1998, p. 65).

1.6.3 Trabajo hoy

Este modelo neoliberal, en el cual la «integración en la sociabilidad diaria se disipa con los cambios tecnológicos y la nueva organización empresarial, en tanto que la flexibilización productiva de las empresas favorece la descentralización, la conformación de pequeñas unidades y la subcontratación» (Ruiz & Boccardo, 2015, p. 54). Modelo que ha generado que la incertidumbre y la rotación sean elementos característicos del mercado laboral. Un punto importante en esto es la flexibilidad en el mercado laboral, que tiene una serie de consecuencias en la población trabajadora.

La flexibilidad se encuentra en tres niveles (Ruiz & Boccardo, 2015): primero, la flexibilidad contractual, que refiere a la diversidad de niveles y estilos de contratación. Segundo, la flexibilidad de los «sistemas de pago basados en competencia y evaluación del desempeño del trabajador» (Ruiz & Boccardo, 2015, p. 58) no aseguran una cifra periódica y requiere de sistemas de autoevaluación, evaluación de pares y medidas numéricamente sopesables del desempeño. Finalmente, una flexibilidad organizacional, en donde las tareas no se encuentran delimitadas para los empleados y por tanto pueden modificarse y expandirse sin muchos tropiezos (Ruiz & Boccardo, 2015).



Estoy revisando mis *mails* por material y encuentro uno de un amigo, [RM], el mismo que me refirió a la historia de san Expedito. [RM] es un conocedor del tema de la procrastinación y producto de una conversación al respecto, por allá en los albores del 2015, me envió la siguiente curiosidad: *HabitRPG*. La propuesta es un acercamiento a las tareas de la vida cotidiana a través de un juego y todo lo que eso incluye: subir de nivel, obtener equipos y ganar premios. Por medio de luchar contra los monstruos de las tareas por hacer. La procrastinación es uno de aquellos monstruos, *Killer Bunny*, que se encuentra en la cima del Monte Procrastinación. Pensé en probarlo y nunca lo hice.

Siguiendo con lo anterior, esta descentralización y flexibilización laboral ha generado una creciente precarización de las condiciones que aseguren estabilidad laboral. Lo que está relacionado con el proceso de individuación consecuente con una remuneración muchas veces en base a criterios anclados en una conceptualización del desempeño como individual y no colectivo, donde «los costos y riesgos son traspasados desde la empresa al trabajador» (Ruiz & Boccardo, 2015, p. 60). Contexto de importancia, si se cuenta con que la población de Chile de 17.8 millones de habitantes el año 2014, de los/las cuales 8.408,74 (estimando a los mayores de 15 años) forman parte de la fuerza laboral (Instituto Nacional de Estadísticas). Para el primer trimestre del 2016 el Instituto Nacional de Estadísticas cifró en 8.647,71 la fuerza de trabajo nacional, de los cuales 8.098,42 estarían ocupados y 549,28 desocupados. Como en otros países industrializados, la reducción de 48 horas que existía desde 1924 a las 45 horas en la legislación del año 2001 y aplicada desde el 2005, es parte de una estrategia de creación de trabajos (Lee, McCann, & Messenger, 2007) por la multiplicación de los trabajos de media jornada. Sin embargo, en el sector de servicio las horas promedio de trabajo exceden las 48 horas a la semana, en hoteles y restaurantes 46,7; en el subsector de almacenaje y comunicación 53,7 horas, superando por poco a las 53,6 horas de trabajo en el sector de minería (Lee, McCann, & Messenger, 2007). De esta jornada, alrededor del 10% de las compañías requieren horas extras sin previo acuerdo del empleador (Lee, McCann, & Messenger, 2007).

Respecto a las jornadas de trabajo y el tipo de contrato, la información resulta ser en medida contradictoria. Principalmente por la desconfianza a los resultados arrojados por el Censo 2014, los datos no están actualizados, y si lo están, pertenecen a otros organismos. Entre los primeros estudios al respecto, se marca que el año 2000, el 54% de quienes trabajan media jornada no tenían contrato escrito (Lee, McCann, & Messenger, 2007). Para el trimestre marzo-mayo 2016, la Fundación Sol realizó un *Informe Mensual de Calidad del Empleo*, la cual examina el *Índice de Empleo Protegido*, observando que a nivel nacional «el 54,1 % corresponde a asalariados protegidos por el Código del Trabajo, y el 5,8 % bajo el Estatuto Administrativo. Esto indica que el 40 % del total del empleo no está protegida bajo ninguna norma laboral (del sector privado o público)» (Brega, Páez, Sáez, & Durán, 2016, p. 14)

El documento oficial más actualizado es el *Informe de Resultados Octava Encuesta Laboral* del año 2014, realizado por la dirección del Ministerio del Trabajo. El informe señala que existió la tendencia a pensar que los empleos inestables, de carácter temporal, estaban reemplazando los empleos estables, pero que en los últimos diez años esta tendencia se ha revertido. De todas formas, especifica que el 74,7% de los trabajadores tiene un contrato indefinido, versus a un 12,1% de plazo fijo. Esta es la encuesta más grande respecto a condiciones de trabajo últimamente, pero se debe considerar que los datos fueron aportados por el empleador y no por los empleados.

A partir de la coherencia expuesta entre Estado, políticas económicas y sociales y la apertura al mercado neoliberal, se generan cambios a nivel de la configuración del individuo. Los cambios acordes a la visión de mundo neoliberal, traen en Chile un cambio fundamental: la segmentación de la experiencia del tiempo, que el individuo se hace cargo de utilizar con efectividad. La forma de aprovechar y administrar de la forma más eficaz el propio tiempo, y por el otro lado de postergar tareas y los resultados de la procrastinación para la persona, son parte de la vivencia de las jornadas extensas laborales y recurrente en las sociedades (Rosário, Costa, Núñez, González-Pienda, Solano, & Valle, 2009). No hacer las cosas «a tiempo» se vuelve entonces uno de los grandes problemas de quienes viven en el modelo neoliberal, que como se ha desarrollado, incluye a los/las chilenos/as.

El paso de la responsabilidad al individuo, tanto en necesidades de subsistencia como en el *desarrollo personal* y la *autoadministración racional*, lo transforma en el *capital humano* que permite una optimización de gastos y desresponsabilización social de empresas y Estado.

Capítulo 2: Procrastinación

El tiempo y la acción comienzan a familiarizarse de un modo que resultaba inejecutable, o incluso impensable, en un mundo previo al reloj digital y a la coordinación a nivel global de la información. Nunca antes en la historia el tiempo y la acción estuvieron tan meticulosamente reunidos, incluso traspasando la barrera que el espacio representaba. Comunicarse con alguien a cierta hora ya no se supedita a la distancia a que ambos comunicantes se encuentren. Tal familiaridad tiempo-acción colocó en la parrilla idiomática una serie de términos para proveer del vocabulario necesario a una generación que hablaba de situaciones que cobraban relevancia o que antes no existían. Uno de los conceptos que resurge con fuerza es el de *procrastinación*.

La procrastinación refiere a una especial relación entre la acción y el tiempo. Deviene del verbo latino *procrastinare* que significa posponer para el día siguiente (Ferrari, Johnson & McCown, 1995). Considerando la posición central del valor del tiempo en la filosofía neoliberal, no es de extrañar su resurgimiento, ya que «cuanto más industrializada es una sociedad, más saliente se vuelve el constructo de procrastinación» (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995, p. 4). Si bien la palabra en sí es antigua, su sentido actual cobra relevancia en las sociedades industrializadas y en esto poco hay de azaroso.

En este capítulo se presentará una revisión de los principales estudios sobre este concepto, a la vez que un avistamiento preliminar de la particular relación entre la procrastinación y la sociedad neoliberal. Esto último será abordado con mayor profundidad en el tercer capítulo de esta tesis y representa mi propuesta.

2.1. El recorrido de la procrastinación

Antes de comenzar la revisión de las investigaciones actuales en procrastinación, es imprescindible conocer el recorrido que la palabra *procrastinación* ha tenido a lo largo de

la historia. DeSimone (1993) «ha discutido la manera en la que los marcos de investigación científica respecto a constructos psicológicos específicos están modelados por las plantillas culturales a través de las cuales fueron filtrados» (citado en Ferrari *et al.*, 1995, p. 8). Sentido por el cual se presentó el contexto propuesto del capítulo 1.

Particularmente respecto a la procrastinación, DeSimone (1993) utiliza el caso del antiguo Egipto para retratar la inexistencia de la noción de procrastinación, tal como la conocemos ahora, en las sociedades preindustriales:

Los antiguos egipcios poseían dos verbos que han sido traducidos con el significado de *procrastinar*. Uno denota el hábito *útil* de evitar trabajo innecesario y esfuerzo impulsivo, mientras que el otro denota el hábito *dañino* de la pereza en completar tareas necesarias para la subsistencia, tales como la labranza de los campos en el momento apropiado del año en el ciclo de inundaciones del Nilo (citado en Ferrari *et al.*, 1995, p. 4)

Ferrari *et al.* (1995) revisan el trabajo de DeSimone para recalcar como el concepto ha tomado forma principalmente desde la cultura grecorromana: «está connotativamente formado por nociones griegas sobre progreso y su antítesis, es decir, “fallar el objetivo”» (p. 8). Es este último concepto, el fallar el objetivo, el que ha sido traducido en la literatura occidental y a través de la traducción en el nuevo testamento como *pecado (sin)* “se ha inadvertidamente vinculado con la palabra inglesa *sin* y este acoplamiento fue muy influyente para los filósofos y teólogos medievales y de la reforma” (p. 8). Un ejemplo del uso en Roma de la procrastinación como algo a evitar es dado por Cicerón el año 44 AC, cuando en un discurso denunciando las políticas militares de Marco Antonio, advierte: «porque en la conducción de casi cualquier asunto la demora y procrastinación son odiosas [*tarditas et procrastinatio odiosa est*], así que por sobre todas las cosas esta guerra requiere acción pronta» (Cicerón, 2016). Pero Cicerón en general desprestigiaba a Marco Antonio.

El primer uso conocido de la palabra *procrastinación* en lengua inglesa, según el *Oxford English Dictionary* de 1952, fue en un escrito de Edward Hall, en 1548, *Chronicle: The Union of Two Noble and Illustrious Families of Lancestre and Yorke* (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995). El comentario del diccionario sobre este texto, «nota que el término es

usado en varias ocasiones y aparentemente sin conotación peyorativa, reflejando más el concepto de “espera informada” o “contención sabiamente elegida”, popular en la contabilidad romana» (Ferrari *et al.*, 1995, p. 4). De acuerdo con el mismo diccionario, esta era una palabra bastante común a comienzos de 1600 y que las conotaciones negativas no parecen emerger hasta mediados del siglo XVIII (1995).

Durante la revolución industrial, se alzaron voces clamando la importancia moral de la puntualidad y eficacia. La procrastinación aparece en el foco de estas aclamaciones e implica «no dejar a otros nuestras propias responsabilidades, que puede llevar a sentimientos de culpa» (van Eerde, 2003, p. 1402). Como en el caso de Samuel Johnson (1751) quien describe la procrastinación como «una de las debilidades generales, la cual, a pesar de las instrucciones de los moralistas y las protestas de la razón, prevalece en mayor o menor medida en cada mente». Negligencia, para este orador, considerada vergonzosa y criminal, que acosa a todo humano por la finitud de su tiempo, por su mortalidad. Clásico y pionero, es el sermón del reverendo Walker en 1682, quien «dejó bastante claro que la procrastinación es extremadamente pecaminosa» (Steel, 2007, p. 66). Esta visión de la procrastinación como hábito disfuncional lleva socialmente a una visión de quien posterga como alguien irresponsable (van Eerde, 2003). Para van Eerde (2003), la mayoría de los estudios sobre procrastinación se han realizado en culturas donde la procrastinación es vista como indeseable, y pudiese ser que la misma connotación moral la que esté a la base del malestar experimentado al procrastinar (la culpa, la angustia).

Uno caso de connotación peyorativa es observado por Ferrari *et al.* (1995) en la definición sobre procrastinación dada por el *Webster New Collegiate Dictionary* de 1992, que indica que «representa un comportamiento que es sospechoso y contraproducente por su propia naturaleza» (p. 8), al referirse a la procrastinación como una conducta reprensible al postergar algo que debiese ser realizado.

Antes de esta definición, ya se publicaban libros de autoayuda para vencer la procrastinación. Uno de los primeros y más recordados en este rubro es el de Ellis y Knaus de 1977. Ambos encontraban muy curioso «que pocos psicólogos hayan intentado un tratamiento de base empírica para un comportamiento tan obviamente disfuncional» (Ferrari *et al.*, 1995, p. 7). Sin embargo, este libro poco contenía de empirismo. Knaus

utiliza palabras tales como *holgazán*, *indolente* y *poco ambicioso* para referirse a los/las procrastinadores/as crónicos/as, todas etiquetas «peyorativas en una sociedad orientada al logro» (Ferrari *et al.*, 1995, p. 2). Cabe destacar que el trabajo de Knaus, en particular en su colaboración con Ellis, es bastante criticado en la investigación sobre procrastinación. McKean (1990) no es sutil en su crítica respecto a que estos trabajos poseen una moralidad pronunciada respecto a este tópico, muy similar a la opinión popular de esa época (y ésta). Ferrari *et al.* (1995) destacan que esta postura negativa respecto a la procrastinación es muy común en los libros de autoayuda. Para ilustrar este punto, se cita a continuación un extracto del libro de Knaus y Ellis:

¿Acaso a nadie le importa? Nadie levantará un dedo para ayudar a librar al mundo de este aspecto destructivo de la pereza? Afortunadamente, nos importa y lo haremos. No nos gusta la procrastinación. Agrega muy poco y subtrae mucho a una vida autónoma gozosa. Nosotros no lo vemos como la peor plaga emocional imaginable, pero lo vemos como una peligrosa desventaja. Parte de la condición humana –sí– pero una parte desagradable y sin atractivo. Y una que amerita extirpación (Kanus & Ellis, 1977, pp. 1-2, citado por Ferrari *et al.*, 1995, p. 7)

La literatura respecto a esta temática se multiplica hasta el día de hoy, resultando tierra fértil para la proliferación de libros de autoayuda y *blogs* que retratan experiencias personales al respecto. Por ejemplo, Ferrari *et al.* (1995), sostienen que parte de la creciente investigación en este tópico por parte de psicólogos/as u otros/as investigadores/as de la conducta, se debe al interés que suscita en la prensa popular como representante de una inquietud frecuente de su público objetivo, que comienza a sentir malestar respecto a su administración del tiempo. Otra fuente, según estos autores, sería la propia experiencia en la práctica clínica de psicólogos/as ante la demanda de sus consultantes (1995).

Las primeras investigaciones sobre procrastinación datan del siglo XX. En los albores de la investigación *científica* sobre procrastinación, distintos enfoques recurrieron a distintos materiales. Tal es el caso de Wolfson, quien estudió «la relación entre la producción de dibujos de perfil o rostro completo, y planificación a corto o largo plazo en situaciones de la vida real» (1963, p. 570). Tomando la interpretación del dibujo de perfil como indicador de evitación, que sugiere miedo al compromiso, Wolfson comparó la

producción de las postulantes a la escuela de enfermería del hospital estatal de Middletown, y el tiempo tomado en postular. Al encontrar correlación entre las que más tardaron y dibujos de perfil, Wolfson concluye que dibujar un rostro de perfil el test de dibujo de figura humana «ocurre con significativa mayor frecuencia en aquellos que procrastinan, evaden responsabilidades, y aplazan hacer compromisos, que entre aquellos que enfrentan los problemas de manera directa, actúan prontamente, y presumiblemente son propensos de tomar al proverbial toro por las astas» (p. 570).

En 1973, Ely y Hampton publican su investigación sobre predictores de procrastinadores, particularmente del tipo, determinado por ellos, que parece no poder comenzar las tareas requeridas institucionalmente. Una de las razones que los autores presentan respecto a cómo tales personas han podido terminar la educación formal, es que los estudiantes «siempre respondieron a plazos establecidos para ellos, no por ellos; por lo tanto, estos estudiantes no han tenido la oportunidad de administrar su propio calendario académico» (Ely & Hampton, 1973, p. 7). Para ellos, la procrastinación resultaba el «némesis de los sistemas de enseñanza autoguiados» (p. 1) y la intención era detectar a estos procrastinadores antes de que iniciaran programas de enseñanza autoguiados, y redireccionarlos a programas más estandarizados, como los que tuvieron por 12 años en la educación formal.



En la cadena de *mails* sobre procrastinación con [RB], que fue productiva brevemente como corresponde, me hago conocedora de una entrevista a Jorge Cham. Cham es el autor de un *web comic* conocido como PHD, *piled higher and deeper*, en el que retrata la vida de unos alumnos de postgrado. En dicha entrevista, Cham (2016) señala que la procrastinación no es lo mismo que la pereza: «Pereza es cuando no quieres hacer nada. Procrastinación es un primo cercano pero distinto, es cuando no quieres hacer la única cosa que deberías estar haciendo, ahora ya. No es que no quieras hacerla, es sólo que encuentras que hacer cualquier otra cosa posible, desde un pasatiempo completamente recóndito a categorizar todo internet, como lo hicieron los tipos de *Yahoo* cuando su supervisor estaba de vacaciones de verano, [es una opción] más atractiva».

Fue entonces que descubrí que Cham tiene toda una presentación en YouTube sobre *the power of procrastination* que pensé en ver, pero que rápidamente descendió en mi escala de prioridades hasta desaparecer.

El primer análisis histórico fue escrito por Milgram (1992), quien se refirió a la procrastinación como «una enfermedad de los tiempos modernos» y una «curiosa aberración humana, una de las muchas maneras en que la gente fracasa en la persecución de sus intereses de una manera eficiente y productiva» (Milgram, 1992, p. 101) que perjudica lograr metas y vivir una vida *auténtica*. Es importante destacar que desde entonces, la investigación respecto a la procrastinación ha quedado, principalmente, en manos de psicólogos/as cognitivos/as y las ciencias económicas.

Como puede observarse, ocurre un giro en el uso y contexto de la palabra *procrastinación*, pasando de connotar una demora en el curso de acción, a un rasgo de personalidad reprobable y pernicioso para el sujeto. Esta es la base sobre la cual comienza el estudio moderno de la procrastinación.

2.2. Definiciones en la ciencia actual

Actualmente, existe un consenso en describir la procrastinación como una postergación de aquello que se debería hacer (Steel, 2007). Se distingue de una planificación, ya que indica una postergación no planeada (van Eerde, 2003). A esto se le agrega que tal postergación es voluntaria (Steel, 2007; Ferrari & Landreth, 2014) e innecesaria (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995). Es decir, si la tarea o propósito no se lleva a cabo por enfermedad, accidentes o situaciones por el estilo que conlleven una pérdida del control voluntario de la situación, no sería considerado procrastinación. Y, extraíble de tal definición, es imperioso que tal tarea se inscriba en un plazo de tiempo (Ferrari & Díaz-Morales, 2007a). Una tarea atemporal no puede ser procrastinada.

Steel (2007) agrega que se considera procrastinación cuando hay consecuencias negativas, algo con lo que no coinciden autores y autoras que consideran la existencia de

procrastinación positiva, es decir, cuando postergar trae consecuencias beneficiosas como el uso originario de la palabra permitía. Por ejemplo, van Eerde (2003) sugiere que postergar una decisión puede dar tiempo para considerar nueva información y que además pudiese funcionar en pos de la creatividad al permitir que las ideas se incuben y evolucionen. Otra funcionalidad destacada por esta autora, es que la procrastinación «puede que también sea un alivio temporal de presiones experimentadas, útil para balancear la propia energía» (p. 1411). Ferrari, Johnson y McCown (1995) destacan la procrastinación en dos de sus aspectos positivos: primero, la espera a los movimientos enemigos como estrategia militar que fue un uso muy común en la prensa de principios de siglo XX al cubrir las dos guerras mundiales. Segundo, «tal vez para los antiguos, la procrastinación implica una sofisticada decisión respecto a cuando *no* actuar, en tendencia opuesta a la impulsividad y al actuar sin la premeditación adecuada» (1995, p. 4). Estos autores señalan que «la distinción entre demora sagaz y pereza inmoral ha parecido difuminarse en el leguaje y sociedad la occidental contemporánea en la cual el énfasis económico está situado mayormente en la acción inmediata» (p. 5).

Una definición interesante por su distinción, es la usada por Stroud, que aborda la cuestión desde la Filosofía. Para la autora, la procrastinación «involucra elegir o decidir hacer algo más tarde que temprano» (2010, p. 54), y parece «un tipo de defecto precisamente en esta función, la de colocar las actividades en el tiempo» (p. 59). Más que ser caracterizada por un mal juicio en la acción misma, es la temporalidad lo que destaca y la dificultad para establecerse en esa temporalidad.

De todas formas, procrastinar en cualquiera de sus gradientes, es considerado una condición humana en cuanto a que todos lo hacen (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995; Steel, 2007). Las personas tienden a procrastinar cuando la tarea es adversa o cuando lo que se posterga es una recompensa más que un castigo (2007). Se ha estudiado en términos de características de personalidad (Ferrari & Díaz-Morales, 2007a; Van Eerde, 2003), asociado a falta de autocontrol, preferencias por la recompensa inmediata (O'Donoghue & Rabin, 2001), baja autoeficacia y autoestima, e impulsividad (Steel, 2007). Para Steel y

Ferrari (2013), la procrastinación es examinada como «un rasgo de personalidad estable y duradero» (p. 51).



En mi *no-escribir-la-tesis* he acumulado una carpeta con chistes e imágenes alusivos a la procrastinación. Varios de ellos han sido compartidos por mí o por otros en el grupo de *WhatsApp* del magíster, imagino como una forma de aliviar la tensión y compartir la experiencia. Uno de los que me sigue gustando por su ingenio es, otra vez, de Watterson como se observa más abajo. Un dato interesante sobre Watterson es que nunca vendió sus derechos de autor y es por eso que Calvin & Hobbes no se ha mercantilizado en innumerables figuritas y objetos con su imprenta. Nunca permitió que el espíritu de su creación se traicionara a sí mismo.



Existe, además la categoría de procrastinador/a crónico/a, *designación* para aquellas personas que procrastinan continua o diariamente, con consecuencias importantes en sus relaciones sociales, su situación económica y de salud (Ferrari *et al.*, 1995). Ferrari y Díaz-Morales (2007b) realizan una lista sobre las características de las personas designadas como procrastinadoras crónicas:

- Invierten más tiempo en tareas de éxito fácil, que en aquellas en que pueden fallar.
- Subestiman el tiempo necesario para llevar a cabo las tareas.
- No buscan información necesaria para realizar la tarea.

- Comienzan tareas en el último minuto.
- Se centran en el presente.
- Tienen dificultades para administrar su tiempo y lo ven como menos valioso que las personas que no procrastinan.

Una lista distinta de características, esta vez dedicada a los procrastinadores recurrentes, es la presentada por Baker (2010). Los siguientes patrones, aparecen en el diario vivir:

- Muy ocupados, acelerados e impulsivos.
- Orientación al producto más que al proceso.
- Ansiedad observable.
- «Creencias poco realistas manifestaron espontáneamente acerca de cómo será hecho un trabajo de alta prioridad» (p. 167)
- Actitud hostil hacia presiones por puntualidad y orden.
- Resultados subóptimos.

Esta bidimensionalidad del sujeto como procrastinador o no procrastinador, dependerán de forma importante de escalas basadas en autorreportes y en los criterios de los/las autores/as de los test que dichas escalas constituyen, como veremos a continuación.

2.3. Escalas

A partir del concepto de procrastinación que maneja cada autor/a, o grupo investigador, diferentes escalas fueron creadas. A continuación, se presentara brevemente las escalas más comunes para la medición de procrastinación. Primero, aquellas centradas en la procrastinación académica y, luego, aquellas centradas en contextos cotidianos.

2.3.1 Procrastinación académica

— *Escala de Evaluación de Procrastinación para estudiantes o Procrastination assesment scale- students (PASS)*

Solomon y Rothblum (1984) crearon esta escala con el propósito de distinguir entre no procrastinadores/as y procrastinadores/as crónicos entre alumnos/as universitarios/as. Esto, por medio de autorreportes en una escala que mide tanto antecedentes cognitivos como comportamentales. En el análisis de los resultados, realizado por los autores, se concluye que existen tres tipos de procrastinadores (Solomon & Rothblum, 1984; Ferrari *et al.* 1995):

— Académico: impulsivo y preocupado por la pérdida de tiempo.

— Extrovertido: ansioso y energético.

— Neurótico: que siente el tiempo fuera de su control.

— *Escala de procrastinación de Tuckman o Tuckamn Procrastination Scale (TPS)*

Esta escala fue desarrollada «para detectar si los estudiantes universitarios tienden a procrastinar al momento de completar requerimientos académicos» (Ferrari *et al.*, 1995, p. 54). La escala se centra en las habilidades del estudiante para autorregularse y mantener horarios y Tuckman encontró que la procrastinación «es causada por una combinación de la propia incredulidad de poder llevar a cabo bien la tarea, la incapacidad de postergar la gratificación y la frecuente asignación de culpa a fuentes externas de “predicamentos” de la vida», explicado buena parte de la procrastinación en personas que cuentan con un *locus* de control externo (Ferrari *et al.*, 1995, p. 54).

2.3.2. Procrastinación cotidiana

— *Escala de procrastinación general o general procrastination scale (GP)*

Lay creó la primera medición, por autorreporte, importante del comportamiento procrastinador (Ferrari *et al.*, 1995). Utilizando los resultados obtenidos con la escala, Lay (1987) encontró diferencias entre los hombres y mujeres procrastinadores/as, alcanzando los hombres altos puntajes en desorganización, baja sensibilidad al rechazo, dificultad para

la captación de estímulos y alta estima de sí mismos. Mientras las mujeres también eran desorganizadas, pero acompañan altas fallas a nivel cognitivo, baja autoestima y baja energía (1997). Ferrari *et al.* (1995) señalan que esta escala daría cuenta de una procrastinación motivada por la búsqueda de emoción (por ejemplo, quienes dicen que trabajan mejor con la presión de la fecha límite).

— *Escala de estilos decisionales (DP)*

Escala diseñada por Mann en 1982, que se basa en la procrastinación como comportamiento relacionado con la toma de decisiones, particularmente en situaciones importantes (Ferrari *et al.* 1995). Mann se basa en la teoría que presenta junto a Janis en 1977, en la cual procrastinación es tratada como una forma mal adaptativa de lidiar con conflictos o decisiones (1995). Naturalmente, dado que los ítems apuntan a como la procrastinación implica obstaculizar el camino hacia la toma de decisiones, los puntajes de esta escala correlacionan con el autosabotaje, baja autoestima y ansiedad social, además de una identidad más difusa en comparación con los/las no procrastinadores/as (1995).

— *Inventario de Procrastinación Adulta o Adult Inventory of Procrastination (AIP)*

McCown y Johnson desarrollan este inventario para acceder a un público fuera del tradicional grupo etario de universitarios (Ferrari *et al.*, 1995). En las mediciones para la validez del constructo, se encuentran puntajes altos relacionados a una ineficiente administración del tiempo, impulsividad y neuroticismo (McCown & Johnson, 1991). Los resultados obtenidos en las aplicaciones de AIP se inclinan a evaluar una procrastinación representada como un comportamiento, motivado a proteger la propia autoestima por medio de la evitación de información cognitiva que perjudicaría una ya baja autoestima (Ferrari *et al.*, 1995).

— *El inventario de procrastinación de Tel-Aviv (TAP)*

Fue desarrollado por Sroloff y Milgram con el propósito de medir dos comportamientos procrastinadores en la vida diaria. Primero, cuando una persona realiza una tarea dentro o fuera del tiempo esperado para tal tarea; segundo, investigar la facilidad con la que una

persona puede programar una tarea y luego ajustarse a ese horario (Ferrari *et al.*, 1995). En este sentido, la hipótesis de los autores de este inventario sería que «la planificación eficiente y realizar las tareas en horario son técnicas entrenables que reducen la procrastinación y angustia asociada, por lo tanto, contribuirían a un mayor bienestar» (Ferrari *et al.*, 1995, p. 69). Mayor bienestar *versus* la procrastinación asociada a afectos disfóricos, coacción e incompetencia autopercebida (1995).

2.3.3. Análisis de las escalas

En el análisis multifactorial publicado el 2003, van Eerde observa, en primer lugar, diferencias operacionales entre las distintas escalas. Por ejemplo, la *Escala General de Procrastinación* de Lay y el *Inventario de Procrastinación Adulta*, que privilegian una procrastinación comportamental, mientras otras, como la *subescala de estilos decisionales* de Mann *et al.*, enfatizan la postergación en la toma de decisiones. Otras, como la realizada por Milgram y colegas, simplemente se enfocan en el contexto en el que son evaluadas, tales como el diario vivir, el trabajo o la academia. Una segunda observación de van Eerde (2003) es la propensión a evaluar desde una perspectiva de diferencias individuales, tomando la procrastinación como tendencia o rasgo. A la vez que en su mayoría, comparan procrastinadores/as versus no procrastinadores/as, divididos en tales categorías basándose en autorreportes. Una tercera observación realizada por esta autora, es que «tal vez han confundido procrastinación con los sentimientos albergados hacia la procrastinación» (p. 1410), como sería el caso de la *Escala de Evaluación de Procrastinación para Estudiantes* de Solomon y Rothblum, lo cual tendría como consecuencia correlaciones infladas.

En resumen, van Eerde concluye que «los diseños no experimentales no permiten conclusiones respecto a si la procrastinación es precedida o seguida por, confundida con, o correlacionada espuriamente con, cierta variable» (2003, p. 1410), siendo una de sus mayores limitación el uso de autorreportes. Sobre esto último, observa que existiría la

posibilidad de influir en el tipo de respuestas que las personas den a estos cuestionarios si las preguntas se inclinan a considerar ciertas acciones como irracionales o perjudiciales³.

Steel (2010) realizó un meta análisis de la evidencia para el modelo de Ferrari, que implica la trinidad de tipos de procrastinación: excitación *–arousal–*, evitación y toma de decisiones. Los resultados de esta revisión indicaron que, no sólo no hay diferencias fundamentales entre las escalas AIP y GPS, sino que además operaban de un modo opuesto a lo que predecían. En un segundo estudio, Steel (2010) utilizó una base de datos de más de 4000 respuestas a evaluaciones psicométricas, encontrando que ambas escalas eran indistinguibles. Aún más, postula que sus resultados no avalan la existencia distinguible de tres tipos de procrastinación, sino que lo predomina es el factor irracional.

Como puede desprenderse de este apartado, las definiciones de procrastinación en la elaboración de evaluaciones se centran en características personales. Como se observó en el apartado de definición, la procrastinación se asocia con irracionalidad, perjuicio y el conocimiento de estar postergando una tarea que debiese hacerse. Así, no es de sorprender que las evaluaciones se construyan en base a ítems que busquen abordar desde el individuo ya sea la acción procrastinadora, la decisión procrastinada o los sentimientos relacionados a la procrastinación. Además, al ser autorreportes en su mayoría con uso de escala de Likert, hay poca probabilidad de que factores contextuales aparezcan de modo comprensivo. Y cuando lo hacen, principalmente se interpreta como si el sujeto buscara defenderse de heridas a la autoestima o poseyera un *locus* de control externo.



Uno de los momentos más angustiantes del mes era cuando aquella cadena de mails “¿Qué hay de lo nuestro?” volvía a ennegrecerse con un nuevo mensaje de Javier. ¡Cuánto tiempo quedaba ahí reposando en la bandeja! Hasta que juntaba suficiente valor como para abrirlo y leerlo. Y luego, vamos con otro periodo de espera hasta juntar una nueva cuota valor y responder con falsas promesas, tales como (sic):

³ Por ejemplo, en la subescala de estilos decisionales aparece la pregunta «pierdo mucho tiempo en asunto triviales antes de llegar a la decisión final» (Mann, Radford, Burnett, Ford, Bond, Leung, Nakamura, Vaughan & Yang, 1998)

8/9/15

Gracias, necesitaba la presión y la ansiedad he seguido recopilando material y leyendo desorganizadamente. Con este renovado malestar, comenzaré a escribir lo leído. Te pido pongas una fecha para mandarte mis avances.

un abrazo también,
Andrea

11/10/15

Hola,
Me vine al sur por el fin de semana largo. Para el domingo te envié el avance del guion.
Saludos

27/2/2016

Hola
Gracias por el artículo. Esa es una de las teorías que se baraja dentro de los estudios sobre la procrastinación así que sirve de complemento literario. He sido muy irresponsable pero ya volví de la luna de miel y la próxima semana te mando un avance. Si bien era esquemático y feo, que opinabas del orden propuesto que te había enviado? Para saber si sigo en la misma línea.

Sin más excusas,
Andrea

2.4. Población y estadísticas

La procrastinación se ha considerado parte de la condición humana, a la vez que una «tendencia difundida» (Ferrari & Landreth, 2014, p. 126), y por tanto, sujeta a ser cuantificada estadísticamente. Los estudios sobre procrastinación se han llevado a cabo de modo predominante en los Estados Unidos y países anglosajones como Australia y Reino Unido. En los países latinoamericanos existen investigaciones centradas principalmente en el ámbito académico. Esto debe ser considerado a la hora de presentar datos estadísticos. En 1976 se aplica una de las primeras encuestas realizadas para determinar índices de

procrastinación entre estudiantes (Ferrari *et al.* 1995) y los alumnos de Psicología continúan siendo la población común en gran parte de los estudios realizados (1995).

El 2007a, Ferrari y Díaz-Morales indicaban que un 20% de estadounidenses (norte y sur) y europeos, hombres y mujeres, se caracterizaban a sí mismos con tendencia a la procrastinación crónica. Ferrari y Landreth (2014) sostienen los porcentajes reportados por Ferrari y colaboradores en estudios anteriores (2004 en adelante), en los cuales aparece que el 20% a 25% de los/las adultos/as estadounidenses puede ser caracterizados como procrastinador/a crónico/a. Van Eerde, en un metaanálisis publicado el año 2003, sostiene que las mujeres se encontraban sobrerrepresentadas en los estudios analizados, lo cual puede influir en los resultados. Además que en tales estudios la edad media era de 23 años, indicando la preponderancia de estudios con población joven.

El 2013, Steel y Ferrari (quienes terminan trabajando juntos), publican los resultados de un estudio epidemiológico, basado en una encuesta *online* a más de 16.000 adultos angloparlantes. Naturalmente, en principio una población con acceso a computadores. Tales resultados señalan que los/las procrastinadores/as crónicos/as eran (principalmente): jóvenes, hombres solteros, con menor educación (comparativa) y que residían en países con menores niveles de autodisciplina. La determinación respecto a los niveles de autodisciplina por país se tomó en base al estudio del *proyecto de perfiles de personalidad de culturas* (*personality profiles of cultures project* en inglés), que utilizó el modelos de *los 5 grandes* (Steel & Ferrari, 2013). Los autores utilizaron los resultados de ese estudio para establecer una relación entre los niveles de *responsabilidad* por país y autodisciplina.

En un estudio con población rural de Estados Unidos, seleccionada a partir de su asistencia a una presentación sobre procrastinación, Ferrari y Landreth (2014) reportaron como resultado no encontrar diferencias entre hombres y mujeres considerados procrastinadores/as crónicos/as (tanto por percibirse como tal y porque otros los/las percibirían como tales) y que decían sufrir problemas diarios a partir de la procrastinación.

En resumen, los varones han sido asociados con mayor nivel de impulsividad y menores de autocontrol (Steel & Ferrari, 2013) los cuales se relacionan positivamente con la procrastinación. Esto sería una explicación para la predominancia de los hombres como

procrastinadores (Steel, 2007; van Eerde, 2003, Steel & Ferrari, 2013). Una base para la hipótesis sobre la predominancia de jóvenes como procrastinadores (van Eerde, 2003) se encontraba en el factor autocontrol, sin embargo no se encuentran diferencias significativas en ese ámbito en los distintos grupos etarios (Steel & Ferrari, 2013). Otra interpretación de esta diferencia de edad, es que o los jóvenes aprenden a lidiar con la procrastinación o abandonan sus estudios, siendo menos susceptibles a participar en futuras investigaciones académicas (van Eerde, 2003). O que la gran mayoría de los estudios estadísticos se realizan con población universitaria, particularmente alumnos de primer año de psicología.

Básicamente, buena parte de las personas procrastinan, por una u otra razón. Las diferencias en edad o sexo nunca son suficientemente representativas como para establecer un patrón generacional, ni para promover un cuestionamiento particular desde la perspectiva de género. En las investigaciones que incluyen distintos países, más allá de Estados Unidos, poco se indaga sobre si los altos puntajes en lo que se mide como procrastinación tuviese que ver con estilos culturales en relación con el tiempo, más que problemas en la autorregulación. En este sentido, resulta difícil distinguir qué representan estas estadísticas, si tomamos como base el cuestionamiento a los mismos instrumentos con los cuales son obtenidos. La investigación que sustenta estadísticas como estas, es en su gran mayoría cognitivista y marcadamente positivista, modelos que sustentan encontrar un elemento distinguible y cuantificable, en este caso la procrastinación, y por tanto sujeto a un porcentaje descifrado por suficientes encuestas.

2.5. Resultados de investigaciones sobre procrastinación

El fuerte de las publicaciones científicas sobre procrastinación corresponden a investigaciones desde las ciencias cognitivas y económicas. Por lo tanto, los factores que se encuentran correlacionados en mayor medida con la procrastinación, se han centrado primordialmente en características individuales. Principalmente si se tiene en cuenta que varios de estos factores comprensivos surgen del análisis de los resultados obtenidos con

escalas como las presentadas en el apartado anterior. Se destaca desde ya, que la habilidad intelectual no se encuentra relacionada con la procrastinación y ha quedado fuera de los marcos comprensivos. A continuación, se expondrán los principales resultados de las investigaciones más prominentes sobre la procrastinación.

2.5.1. Autocontrol e impulsividad

Se ha considerado la procrastinación como consecuencia de poca conciencia y bajo autocontrol (Steel, 2007). En este sentido, quienes procrastinan desearían llevar a cabo la tarea tanto como aquellas personas que no procrastinan, pero fallan en actuar en línea con sus intenciones (Steel, Brothen, & Wambach, 2001).

Particularmente en el ámbito académico, el problema para los estudiantes «no es necesariamente la dificultad del trabajo con la que los estudiantes combaten, sino sus habilidades para autorregularse, mantenerse en el camino y completar su trabajo» (Yerdelén, McCaffrey & Klassen, 2016, p. 6). Así, la dificultad no está dada por los niveles de estudio, sino en la capacidad de cumplir las metas impuestas tanto por el calendario académico, como por las propias expectativas de los/las alumnos/as.

O'Donoghue y Rabin (2001) observan en la literatura económica una preponderancia de la asunción del humano como inconsistente en su visión temporal, al optar por la gratificación inmediata. Lo cual, en esta literatura, sería considerado como un problema de autocontrol y una de sus consecuencias sería la procrastinación: «la inhabilidad para postergar la gratificación, también conocida como falta del control de impulsos» (van Erde, 2003, p. 1402). Control que sería la habilidad para «abandonar resultados a corto plazo —usualmente vistos como más placenteros— por resultados a largo plazo» (p. 1402).

O'Donoghue y Rabin (2001) señalan, en primer lugar, que a más opciones tenga una persona, aumenta la posibilidad de procrastinar. Por ejemplo, la opción de acceder a internet, comer, hablar por teléfono u ordenar la habitación. Un segundo hallazgo es que «las personas pueden procrastinar más en la búsqueda de metas importantes que en las no importantes» (O'Donoghue y Rabin, 2001, p. 124). Es decir, mientras más ambicioso y

esforzado, más se agrava la procrastinación. Siguiendo la teoría económica de la gratificación instantánea, los autores coinciden con el planteamiento en que una persona procrastina porque percibe el costo de retrasarse como pequeño y si se tienen varias tareas y una de ellas es agradable en lo inmediato, toma prioridad. No es de extrañar entonces, que la impulsividad es uno de los rasgos con mayor fuerza asociado a la procrastinación (Steel, 2007).



Realizo un autoexamen sobre las causas o motivos de mi procrastinación. O al menos en qué termino ocupando el tiempo que supuesta y calendarizadamente está dedicado a la tesis. Una de las opciones más frecuentes resultó ser (luego de un sofisticado análisis de mis notas de campo) el acceso a descargar y categorizar películas. Tengo carpetas con distintos directores o temáticas, subtítulos y todo. Voy como en 193 películas. Por desgracia, no primó ordenar mi hogar con lo que hubiese gozado beneficios secundarios a nivel matrimonial. De todas formas, ver buenas películas juntos me permite procrastinar en tiempo de calidad.

Ainslie, economista conductual, escribe en su capítulo *The Basic Impulse* (el impulso básico), que la urgencia de procrastinar es similar a la definición de impulso: «preferencia temporal por una menor, temprana (SS) recompensa por sobre una mayor, tardía (LL) recompensa» (2010, p. 11). El autor concluye que la procrastinación «es tan solo el venerable pecado de la pereza» (p. 11), en la cual el desproporcionado valor del futuro inmediato es el factor comprensivo primordial.

La fuerza de voluntad se ha estudiado en oposición a la procrastinación. Stroud (2010), diferencia la procrastinación de la *akrasia* y la debilidad de voluntad, términos que en la literatura sobre la procrastinación le han sido acoplados. Para Stroud (2010), efectivamente la procrastinación y la debilidad de voluntad parecen similares en una mirada gruesa, ya que ambos «involucran un conflicto entre comportamiento intencional del agente y algún otro estado de evaluación pertinente o juicio del agente» (p. 58). Pero si se utiliza de referencia el concepto de *akrasia*, para referirse a la debilidad de voluntad, esta

semejanza se diluye. La autora enumera tres razones por las cuales procrastinación no sería entendible bajo *akrasia*:

- *Akrasia* y *debilidad de voluntad* son gramaticalmente adjetivos, mientras que *procrastinar* es un verbo.
- *Akrasia* significa hacer algo contra el mejor juicio, mientras *procrastinación* significa dejar de hacer algo en su momento. Incluso si esa dilación atenta contra el buen juicio.
- Temporalmente, *akrasia* refiere al instante de realizar algo contra el mejor juicio, mientras la procrastinación posee una dimensión temporal.

Para la autora, la procrastinación no podría entenderse bajo el concepto de autocontrol, ya que interviene en «la fase de diseño—y—planificación de nuestra agencia así como también la fase de ejecución» (p. 66), lo que convertiría a la procrastinación en un defecto híbrido entre distintas categoría de fracaso práctico.



Estaba preparando la clase para el Seminario Metodológico de Investigación, lo que involucra un *PowerPoint*, es decir, muchas imágenes sugerentes como buen aliño de presentación. Una que recuerdo al escribir sobre la angustia y la autodisciplina, tan propias de la investigación cognitivista, es la que presento a continuación y que pertenece, nuevamente, a Quino. ¿Quién no es un Felipe de vez en cuando?



2.5.2. Toma de decisiones

Steel (2010) posiciona la toma de decisiones como el segundo factor explicativo más importante. La diferencia con el autocontrol, en el que prima el incumplimiento de una decisión, aquí lo que destaca es la procrastinación de la toma de decisión. Ahora bien, para Anderson (2003), demorar la toma de una decisión no es una forma de procrastinar. Por otro lado, van Erde (2003) destaca que demorar la toma de una decisión puede ser positivo en tanto en el entretiem po pudiese aumentar la información o incluso resolverse un asunto por sí mismo.

2.5.3. Pensamiento irracional

En 1991, George Akerlof publica el primer informe sobre la procrastinación en la literatura económica, en el que «deja caer sin disculpa el supuesto de que las personas son económicamente racionales, haciendo hincapié en cambio en la medida en que [las personas] tienden a sopesar en casi todas sus decisiones la relevancia inferencial de las percepciones más destacadas» (Ross, 2010, p. 29). Según Akerlof, la procrastinación sería entonces el resultado de factores exógenos a la decisión racional (Ross, 2010).

Ferrari *et al.* (1995) destacan como en un comienzo, la relación entre procrastinación y comportamiento irracional «era casi una atracción natural para los psicoterapeutas de orientación cognitiva» (p. 7). Por ejemplo, para Steel (2007) la procrastinación no parece tener una correlación directa con la ansiedad ni pensamientos irracionales. Para el 2010, Steel cambia tal opinión a partir de los resultados de sus estudios, para asegurar que la procrastinación es principalmente un retraso irracional, con un énfasis en el sistema descriptivo del autor, para quien la procrastinación es un retraso volitivo que trae consecuencias negativas que cualquier ser racional buscaría evitar. Anteriormente; Steel, Brothen y Wambach (2001) obtuvieron como resultado de un estudio, basado en la ejecución de tareas en un curso de Psicología en línea, que el resultado a-última-hora dependía ampliamente del grado de pensamiento irracional de los/las procrastinadores/as.

Por otro lado, Ferrari *et al.* (1995) argumentan que «a pesar de que la procrastinación a menudo puede ser contraproducente, este comportamiento puede estar también en interés propio y por lo tanto ser bastante lógico» (p. 7), estableciendo una diferencia entre procrastinación funcional y disfuncional. Por tanto, no siempre irracional. Stroud (2010) sugiere considerar la procrastinación una caída de la racionalidad, o defecto, y no «embarcarse desde el comienzo con la idea de que la procrastinación es una de las más escandalosas fallas a la racionalidad y por tanto merecer la especialmente extrema forma de criticismo entregado por el llano verdecito de “irracional”» (p. 52). Lo *irracional* de la procrastinación no queda claro y termina supeditándose a las creencias de cada autor/a e investigador/a.

2.5.4. Responsabilidad

La procrastinación ha sido estudiada tomando como marco teórico el modelo de personalidad de *Los 5 grandes* (The Big 5). El modelo incluye cinco factores primarios de la personalidad: neuroticismo, extraversión, apertura a la experiencia, agradabilidad y responsabilidad (también traducido como *escrupulosidad*) (Ferrari *et al.*, 1995). Demostrativo del origen teórico de una gran mayoría de estudios sobre la procrastinación, es la amplia y aceptada correlación (negativa) entre procrastinación y responsabilidad (*conscientiousness*), uno de los 5 factores de esta teoría de personalidad (van Eerde, 2003). En este sentido, la procrastinación estaría caracterizada por una falta de autodisciplina, sentido del deber y orden (Ferrari *et al.*, 1995). El modelo Steel (2007) establece que otras características asociadas a la procrastinación, tales como depresión y neocriticismo (van Eerde, 2003), se explican al alero del factor responsabilidad del modelo.

Una vez aceptado un modelo de personalidad como éste, otros factores tales como autocontrol e impulsividad, también se sumergen en esta gran categoría clasificatoria (Steel, 2007). Autocontrol y disciplina, como mencionado en el primer factor, destaca como un factor en sí mismo al momento de entender la procrastinación, y al ser considerado como parte del constructo responsabilidad, se traslapa negativamente de modo casi indistinguible de la procrastinación (van Eerde, 2003). Neuroticismo y extraversión, este

último de interés considerando las propuestas de un tipo de procrastinador/a social, no presentan correlaciones significativas a la luz del modelo (Ferrari *et al.*, 1995).

2.5.5. Miedo al fracaso y autoestima

Una de las hipótesis que seduce es la idea de que la procrastinación es un modo de proteger una baja autoestima y/o autoeficacia (Steel, 2007). Asimismo, el temor al fracaso ha sido propuesto como una razón para evitar tareas. La procrastinación actuaría como una forma de evitar una retroalimentación negativa y pudiese tener como herramienta el crear obstáculos al propio desempeño (van Eerde, 2003; Ferrari & Díaz-Morales, 2007a). En el estudio realizado por van Eerde el 2003, los factores de mayor correlación con la procrastinación serían el autosabotaje, la autoeficacia (correlación negativa) y el factor de personalidad responsabilidad (correlación negativa). Sin embargo, la misma autora sospecha que al menos en lo que respecta al autosabotaje, pudiese ser porque este factor y la procrastinación son evaluados en los cuestionarios de un modo en que se traslapan.

Ferrari y Díaz-Morales (2007a) observaron que los/las procrastinadores/as (en su estudio con universitarios/as de primer año de Psicología), inflaban la dificultad de sus tareas frente a otros, a la vez que ponían obstáculos en su camino, con el objetivo de mejorar su situación social. Otra táctica para mejorar la imagen dada, es la de congraciarse con los demás por medio de mostrar lo especiales que son (Ferrari & Díaz-Morales, 2007a). Por ejemplo, presentar las demoras como particularidades encantadoras de su personalidad (2007a).

Desde los modelos económicos de la procrastinación, Ross (2010) utiliza los postulados de Dennett sobre como «las personas se narran racionalizaciones *post-hoc* de secuencias de comportamiento, donde las racionalizaciones en cuestión retroalimentan para influir en decisiones comportamentales porque la consistencia personal es valuada e incentivada por otras personas en beneficio de la coordinación social» (p. 37). Las personas, bajo este modelo, buscan formas de racionalizar la procrastinación por los efectos negativos que pueda traer, protegiendo su autoestima a la vez que siendo consistentes socialmente.



Viernes 19 de junio, 2015

Extracto de conversación con compañeros del magíster mientras veíamos un partido de la Copa América:

[FS] Yo empecé a leer para la clase.

[AC] ¿Cuándo tuviste que empezar a leer?

[FS] Tuve que empezar a leer para la clase, ahí me puse a leer. Pero ahora que mañana tengo la clase, sé que el lunes no voy a leer.

[AC] ¿Cuándo crees, más o menos, que vas a volver a leer?

[FS] Es que necesito alguna presión, porque yo funciono bajo presión, entonces necesito alguna fecha, fijar alguna reunión con Rodrigo, necesito algo porque así por las mías no voy a leer.

[AH] ¿Les hago una pregunta buena? Han mirado su carta Gantt del año pasado?

[Risas]

[AH] Yo hice el acto de mirar mi carta Gantt, porque me junté con la Caro Besoain, estábamos revisando mi proyecto. En un momento llego a mi carta Gantt. ¡*Weón!*!, estoy cinco meses atrasada de lo que yo quería hacer. *Cinco*. Porque se supone que en abril iba a tener el marco teórico listo...

[MW] Yo también, marzo y abril, dos meses.

[Risas]

Por otro lado, autores como Lay (2009) consideran que postergar actividades para proteger la autoestima no debiese considerarse procrastinación. Ferrari, el año 1991, realizó un estudio utilizando la escala GP, encontrando que tanto procrastinadores/as como no procrastinadores/as reportaban una tendencia a evitar información que fuese relevante para la identidad del *self*. Queda en estudio si evitar informaciones negativas de uno mismo es algo demasiado general en la condición humana como para ser una explicación propia de la procrastinación, particularmente de una investigación que establece correlaciones y no relaciones causales.

2.5.6. Perfeccionismo

Cuando los/las primeros/as clínicos/as comenzaron a tratar el tema de la procrastinación, como los mencionados anteriormente de Ellis y Knaus en 1977, era usual que perfeccionismo apareciera como una de los motivos explicativos primarios (Ferrari *et al.*, 1995). Supuestamente «una persona procrastina para ganar tiempo adicional y así producir el mejor producto posible» (p. 38) y cuando los estándares son irracionalmente altos, la tarea puede no ser terminada a tiempo, o del todo. Sin embargo, estudios posteriores fueron descartando el perfeccionismo como fuente explicativa e incluso Steel (2007) señala que personas perfeccionistas son menos inclinadas a procrastinar.

Otra postura es la de Baker (2010) quien considera las expectativas de perfección como concepción del *self* engañosa, es decir, una expectativa que nace de una actitud poco realista hacia el trabajo. En este sentido, ser perfeccionista se distingue de la perfección como aun *autoconvencimiento* sobre la rectitud de la procrastinación.

2.5.7. Orientación temporal

Otro factor que se ha investigado para comprender la procrastinación es la orientación temporal y las diferencias entre individuos respecto a la misma. Zimbardo y Boyd definen orientación (o perspectiva) temporal como «un proceso inconsciente por el cual el continuo flujo de experiencias personales y sociales es asignado a categorías temporales, o marcos temporales, que ayudan a dar orden, coherencia y significado a esos eventos» (1999, p. 1271). Las personas pueden distinguirse entre aquellas orientadas hacia el pasado, el presente y el futuro, tanto en sus acciones, cogniciones y emociones (Ferrari & Díaz-Morales, 2007b). Los procrastinadores caerían, para Ferrari y Díaz-Morales, entre aquellas personas centradas en el presente, considerando explicaciones previas de la procrastinación como resultado de la preferencia por la gratificación instantánea y logros a corto plazo. Dada la prevalencia de la orientación al presente, «todos los procrastinadores comparten una dificultad esencial al planificar para el futuro» (Ferrari & Díaz-Morales, 2007b, p.

909), a la vez que puede incluir una desestimación de la experiencia pasada (por ejemplo, la última vez que se procrastino y eso trajo consecuencias ingratas).

2.5.8. Características de la tarea

En el estudio realizado por Lay el año 1990, utilizando su propia escala (GP), el autor encontró que los/as no procrastinadores/as utilizan su tiempo en proyectos con más posibilidad de éxito, a diferencia de los/las procrastinadores/as que invertirían su tiempo en proyectos más susceptibles al fracaso. En los estudios realizados con el *inventario de procrastinación de Tel-Aviv* (TAP), las tareas consideradas importantes eran calendarizadas y realizadas con mayor éxito que aquellas tareas consideradas no importantes (Ferrari *et al.*, 1995). Ahora bien, no se realizan especificaciones respecto a lo que las personas consideran tareas importantes, o si son nombradas por deseabilidad social.



Viernes 31 de julio, 2015. 22:35

He dejado de lado escribir esta bitácora. Me siento mal al respecto. Se suponía iba a ser una fuente enriquecedora de material para la tesis. Quizá si describo lo mal que me siento pueda ser útil. Por otro lado, no-escribiendo la tesis he sido muy eficiente en otros proyectos paralelos no profesionales: mis clases de pintura al óleo van viento en popa y puedo dedicarle concentración completa de 10am a 2pm un domingo. Lo cual hasta el momento no he logrado con la tesis. Incluso estoy yendo al gimnasio. Esto va en la línea de autores y autoras optimistas sobre la procrastinación: lo muy eficiente que uno es evitando hacer lo que se tiene que hacer por medio de empeñarse en otra cosa. No es difícil de imaginar que la mayoría de las limpiezas de pieza u ordenar la biblioteca personal por clasificaciones ingeniosas, ocurren en periodos de trabajos y exámenes.

Algo que me distrae mucho es internet. Por un lado me engaño pensando que es una herramienta utilísima para buscar información sobre mi tema, pero en realidad me paso buscando otra cosa, otra cosa, no sé qué, que sea interesante.

Esto me recuerda a uno de los autores que he leído (si, algo he leído) que hablaba sobre la promesa de la entretención: de que lo de ahora no asombra pero la promesa de que al próximo *click* aparezca algo que me mueva, se mantiene indefinidamente. No recuerdo cuál autor era. Debería leer mis apuntes.

Van Eerde (2013) señala que en las investigaciones revisadas, «el foco ha estado en las diferencias individuales, en vez de la tarea o contexto» (p. 1403). Uno de los mediadores importantes al momento del tiempo que lleva realizar una tarea es la dificultad de la misma. Para observar este punto, debe considerarse que, teóricamente, «la relación entre procrastinación y desempeño debe ser moderada por la habilidad, y características de la tarea tales como autonomía, dificultad y grado en que uno debe ser flexible y adaptarse» (p. 1409). La relación entre presión temporal y dificultad de la tarea, se encontraría principalmente en que si la presión es alta, las tareas más difíciles se realizarían con disminución de la calidad y/o puntualidad, mientras las fáciles se llevarían a cabo con mayor eficacia (van Eerde, 2003). Esta relación se encuentra en concordancia con las teorías que sostienen que las personas privilegian tareas que proporcionan gratificación inmediata.

A modo de comentario respecto a los resultados de estas investigaciones, la búsqueda de factores para comprender el fenómeno de la procrastinación se ha centrado mayormente en cualidades de la personalidad del *sujeto procrastinador*. La característica de la tarea es investigada, pero con resultados insatisfactorios. En algunos casos, son las tareas importantes las que se realizan con prontitud, y en otros casos son suspendidas por tareas sencillas e inmediatas. Finalmente prima la propuesta desde las ciencias económicas: la gratificación inmediata es el mejor predictor de la acción. Se comienza a perfilar bajo el título *procrastinador* un sujeto impulsivo, sin autocontrol y una autoestima frágil. Y quizá más importante aún, que se reconoce como tal al responder los autorreportes.

2.6. Consecuencias

A continuación, se exponen los resultados de investigaciones respecto a las consecuencias de procrastinar, o ser procrastinador/a, diferencia que muchas veces no se establece.

El 2010, Ferrari publica una guía para dejar de procrastinar. En ella declara que quienes procrastinan tienen vidas familiares más disfuncionales que las personas no procrastinadoras. Investigaciones sugieren que como consecuencia de la procrastinación, aumenta el estrés, sentimientos negativos, pérdida de control sobre la propia vida y otras consecuencias físicas y de salud mental (Steel, 2007). Además, las personas procrastinadoras crónicas tienen mayores y/o más frecuentes problemas en sus trabajos. En el artículo de Steel publicado el 2010, se hace referencia a una estadística (Byrne, Blake, Cairns & Dowd, 2006) en la cual el 80% de los estadounidenses «han postergado por tanto tiempo ahorrar para su retiro, ya no pueden de modo realista compensar por su procrastinación» (p. 926). Considerando que 80% es una proporción bastante alta cabe preguntarse de qué es reflejo ese número; si de procrastinación o el sistema de pensiones estadounidense, materia que este texto no aborda. Otro caso es cuando las personas «postergan visitar a sus doctores por dolencias, dejándolos empeorar hasta que el tratamiento no es más una opción» (Steel & Ferrari, 2013, p. 51).

El factor afectivo resulta difícil de posicionar para aquellos estudios centrados en determinar causa-efecto. Variables como depresión o ansiedad se asocian a la procrastinación, pero no hay estudios que hayan determinado con certeza si estos son consecuencias de la procrastinación o condiciones para la misma (van Eerde, 2003). Algo similar sucede con la autoestima y autoeficacia, relacionadas anteriormente con la procrastinación a través del miedo al fracaso, pero pudiese ser que una baja en ambas fuese más bien un producto de la procrastinación a partir de las connotaciones negativas de *ser* procrastinador/a (2003). Otra consecuencia investigada es que, por sus frecuentes demoras, no caen bien a otras personas y que esto es algo que los/las procrastinadores/as saben (Ferrari & Díaz-Morales, 2007a), lo cual desgasta sus relaciones interpersonales.

Ferrari, Barnes y Steel (2009) estudian los dominios de arrepentimiento entre los procrastinadores del estilo evitativo y de emoción (*avoidant* y *arousal*). Estos autores

utilizan la definición de Zeelenberg, van den Bos, van Dijk y Pieters (2002), para quienes arrepentimiento «es el sentimiento negativo experimentado cuando al reflexionar sobre las decisiones y acciones dándose cuenta que, si hubiesen sido hechas de forma distinta, el resultado hubiese sido mejor» (Ferrari, Barnes & Steel, 2009, p. 164). En los resultados, las diferencias entre procrastinadores evitativos o de emoción resultó ser insignificante, mostrando ambos arrepentimiento principalmente en dominios de realización espiritual, servicio comunitario, actividades en el tiempo libre y relaciones familiares. Los denominados como no-procrastinadores en general estaban menos arrepentidos que los procrastinadores en todos estos dominios. Ahora bien, queda poco claro si en este caso el grupo no-procrastinador es más insensible y espera poco de la vida, albergando así menos arrepentimiento, mientras los procrastinadores tienen deseos de un estilo de vida diferente más allá de su procrastinación cotidiana. ¿Se podría establecer una relación entre disconformidad sobre la vida y procrastinación? Al menos este estudio no responde tal pregunta.

Las consecuencias no sólo se estudian en lo intrapsíquico o en el defecto de las relaciones interpersonales. También se hace notar las consecuencias económicas que la procrastinación de los empleados tiene para las empresas. Thatcher, Wretschko y Fridjhon estudian la relación entre procrastinación y el uso problemático de internet, y señalan que el uso de internet y sus derivados (aplicaciones en línea, correo electrónico) para usos personales en el trabajo cuestan dinero y tiempo considerables para las empresas (2008). Lo cual ha traído como consecuencia una búsqueda de parte de las empresas para controlar el tiempo que los empleados usan en asuntos no-empresa, a través de monitoreo del uso de internet, entrenamientos, acciones disciplinarias, asesoramientos y otros en la misma línea (2008). La pregunta que sugieren es por sí misma desde la maximización: «cuánto tiempo debe serle permitido a un empleado estar *online* durante horas del trabajo para uso personal y cuál tipo de actividades pueden llevar al juego y la experimentación que finalmente sean benéficas para la organización» (Thatcher, Wretschko & Fridjhon, 2008, p. 2237).



En uno de mis lugares de trabajo cuento con un *box* de atención en el cual hay un computador para hacer las fichas de atención de pacientes. Ya desde el 2015 comenzaron a bloquear las páginas sociales como *Facebook*, y últimamente otras de humor y *Pinterest*. Me siento pasada a llevar porque no es algo por lo que siquiera me paguen, sino que es bono por paciente atendido. ¿Cómo vienen a determinar qué hago yo en mi tiempo libre sin pacientes? Y la respuesta no puede ser en lo caro que les saldría la cuenta de internet, que bien podría pasarme todo el día en *Wikipedia* y en términos electrónicos vendría a ser lo mismo. Pronto, proclamo como pájaro de mal agüero, sólo estará la pantalla para hacer fichas y acceder al mail institucional. Y no haremos nada al respecto.

Lo que finalmente se busca justificar, es que las personas que procrastinan tienen más posibilidades de poner en peligro la integridad de su salud, dificultades para ahorrar a futuro y se les asocia una serie de dolencias afectivas, como depresión o ansiedad. Sin embargo, poco se explora en estas investigaciones cómo el contexto puede influir en, por ejemplo, priorizar otras necesidades por sobre ir al dentista o como sentimientos de culpa y disminución en el autoestima se integran a una visión social negativa sobre la procrastinación. Tal como en los factores comprensivos, las consecuencias recaen sobre el individuo.

2.7. Raíces socioculturales

En este apartado, se expondrán las reflexiones acerca del impacto cultural sobre la procrastinación, en la investigación *científica* y la literatura especializada. Es decir, desde las mismas fuentes que construyen las escalas, estudian los factores comprensivos y mantienen estadísticas sobre la población procrastinadora. Si bien, como se presentó en los apartados anteriores, la procrastinación es atribuida sobre todo a factores intrapersonales, existe un consenso entre la mayoría de los/las investigadores/as de que la procrastinación es un efecto principalmente de la Modernidad.

Milgram (1992) es el primero en destacar la importancia cultural, al denominar la procrastinación como *dolencia moderna*. Ferrari *et al.*, señalan que la procrastinación prevalece en sociedades que requieren de numerosas fechas límites y compromisos (1995) y trabajos cada vez menos estructurados (Milgram, 1992).



Viernes 17 de abril, 2015

Extracto de conversación con amigo que realizaba estudios de posgrado en una universidad en Nueva York

[PC] Aquí la gente procrastina mucho menos y yo creo que esa cosa como de..., la ausencia de vida social universitaria ayuda mucho a eso. Normalmente la gente sale a fumarse un cigarro, tomar un café. Yo pienso en la biblioteca, yo trabajo siempre en la biblioteca y como son extrasilenciosas, la gente no conversa entre ellos tampoco. Siento que uno en la universidad, cuando sales a conversar con alguien, conversas sobre lo que estás haciendo, te sirve para oxigenar ideas. Aquí eso no pasa, la gente es muy privada además con sus investigaciones o sus temas que están trabajando, siento que no se sociabiliza para nada el trabajo en general. Y por otro lado, no se publican, o sea, si tú entregas un *paper* para un curso, tú y el profesor son los únicos que lo vieron. Entonces como que nunca recibes comentarios de nadie.

Distintos investigadores/as han observado un incremento, mediante comparación de estadísticas, en la tasa de incidencia de la procrastinación (Steel & Ferrari; Steel, 2007). Desde las bases históricas desde las cuales presentan la procrastinación, esta información es armónica: si la especificidad de las tareas, la multiplicación de las mismas y la flexibilidad del trabajo aumentan, en frecuencia e intensidad, también debería hacerlo la procrastinación al estar asociada a los ritmos y tipos de tareas (Steel, 2007). Las posturas socioculturales hacen un atisbo de despatologizar la procrastinación, en tanto los procrastinadores son parte de un estilo humano, pero que poco permite entender cómo la situación actual forma ciertos estilos y promueve un tipo de relación temporal naturalizada.



Mientras escribo estas líneas, aparece una ventana emergente del antivirus instalado, que lleva como título «Sabemos que preferiría “dejarlo para más tarde”» promocionando así una actualización del sistema. Cosa que, naturalmente no hago, porque desconfío del antivirus y sus intenciones por inclinación, desconfianza que se transforma en antagonismo cuando intenta usar jueguitos mentales para hacerme actuar en contra de mis intenciones o mis propios tiempos.

De alguna forma, la mirada intrapersonal y una explicación desde un marco cultural, comparten tribuna. Si bien varias de las investigaciones integran, en algún momento de su introducción, la consideración de aspectos culturales (como la influencia de la revolución industrial y el mundo tecnologizado), rara vez esto es parte de la metodología de investigación. Y, por tato, rara vez es parte de la interpretación de los resultados.

Lo mismo ocurre con la valoración de las estadísticas, que son usadas para demostrar el aumento de la procrastinación a través de los años y la expansión de la industrialización, pero poco se reflexiona sobre el impacto que la propia puesta en escena de la procrastinación como problema sea ingrediente del aparente aumento. O inclusive, como la construcción y aplicación de escalas posibilita el aumento de algo que antes no existía en tanto entidad de estudio, «en su comprensión del hecho patológico, el médico debe abstraerse al enfermo» (Foucault, 2007, p. 38) en un ejercicio de objetivación y división del sujeto que pierde sus características para caer en uno u otro rango. No queda claro si la postura oficial es que la procrastinación prevalece en sociedades de múltiples tareas y trabajos desestructurados, o estos mismos son condiciones del uso técnico de la palabra procrastinación.

En el capítulo siguiente, profundizaré en la pregunta sobre la procrastinación y su relación con el contexto cultural, profesional y económico actual. Para ello, utilizaré tanto el material expuesto en el primer capítulo como en el segundo.

Capítulo 3: Procrastinación propuesta

En el presente capítulo, se hilvanarán tres puntos que permiten entender la procrastinación desde una perspectiva distinta a la expuesta en el capítulo dos. Primero, se desarrollará la sombra pendiente en el capítulo anterior, en cuanto al dicho a medias de la procrastinación como patología. Luego, se expondrá la *doble cara* a la que se ve sometida la procrastinación en los tiempos actuales, más allá de la patologización y la Psicología. Principalmente, respecto a *en qué* se procrastina y como esto sirve o no a procesos de control social más amplios. Finalmente, se presentara una alternativa a través del ocio como diferencia del entretenimiento.

3.1. Patología y normalidad

Como hemos visto, la comprensión de la procrastinación desde la investigación oficial, confirma procrastinar como un comportamiento disruptivo, una pérdida de autocontrol, impulsividad, irresponsabilidad e irracionalidad, todos elementos que traen como consecuencia disminución de la calidad de vida, de las relaciones interpersonales y el desarrollo personal. Se tiñe de una postura respecto a aquello que es saludable y esperable para un *ser humano normal y pleno*. La procrastinación tal como es comprendida, delata que en el borde del tratamiento actual se encuentra la noción de *patología*: «No es sólo el comportamiento de los procrastinadores el patologizado, sino también los procrastinadores mismos *a través* de su comportamiento» (Shaffer, 2008, p. 10). Comenzaremos, por lo tanto, dando un pequeño desvío para abordar brevemente el significado de *patología* desde el que se trabajará, para luego comprender sus implicaciones en nuestro tema de estudio.

3.1.1. De la enfermedad a las características individuales

En su ensayo sobre normalidad y anormalidad, Margree (2002) revisa el trabajo de Canguilhem (*The normal and the pathological*), para realizar un examen del concepto de *patología* en este siglo. Para la autora, desde su lectura de dicho autor, la vida se define

desde su relación con el ambiente, como aquello que «espontáneamente valoriza facetas de su ambiente, reaccionando adversamente a estímulos que amenazan su existencia, crecimiento y reproducción, y favorablemente a aquellos que las realzan» (Margree, 2002, p. 301). La vida sería aquello que regula su relación con el ambiente a través de *normas de vida*: patrones evaluativos de las bondades del ambiente. Esta normatividad no es solo una reacción aprendida, significa «ser capaz de instituir nuevas normas para uno mismo. Normatividad completa consiste en la capacidad de trascender normas de vida establecidas cuando las condiciones del ambiente cambian o cuando uno impone sus normas en el ambiente» (p. 301). Lo recalable es que la vida no es algo definible en sí misma o por ciertas cualidades externas del entorno, sino que su misma existencia se deriva de la relación con el entorno.

Esta definición no se encuentra lejana al desarrollo de Bateson cuando señala que «si queremos explicar o comprender el aspecto mental de cualquier acontecimiento biológico, tenemos que tomar en cuenta el sistema» (1998, p. 8). Un *sistema*, o la *unidad total autocorrectiva*, no tiene los límites comúnmente considerados como el cuerpo o *self*; el *sistema pensante* «incluye todas las vías externas por las cuales puede viajar la información. Incluye también las diferencias efectivas que son inmanentes a los “objetos” de tal información» (1998, p. 9). Lo que vuelve a ser importante en términos de la propuesta de esta tesis, es que el organismo y contexto no son el uno sin el otro y por tanto la observación del organismo aislado resulta artificial.

Continuando con la lectura de Margree (2002), es a partir de esta relación siempre cambiante entre organismo y contexto (si bien siempre se puede ir más allá y borrar esta distinción) que lo que signifique *salud* es «siempre provisional y transitorio» (p. 301). Canguilhem, en 1974, propone que las funciones y normas sólo se reconocen cuando se rompen y es a través de lo anormal que lo normal se hace visible. Margree describe como en el siglo XIX la enfermedad comienza a ser cuantitativa en vez de cualitativa:

Los procesos patológicos comenzaron a ser concebidos no como una forma distinta de los procesos normales, sino como que esos mismos procesos se hicieron disfuncionales en virtud de exceso o deficiencia. Si la enfermedad no tenía distinción por sí misma, sino que era simplemente una desviación cuantitativa de un conjunto de constantes, era posible devolver la patología a la normalidad a través de intervención humana instruida (2002, p. 302)

La concepción de la *patología* y la *salud* como compartiendo un espectro cuantitativo permite pensar una medicina cuyo rol es mantener los parámetros en un nivel estadísticamente promedio (Margree, 2002). Una noción así admite realizar un juicio respecto a lo sano y *normal*, y juzgar como indeseable todo lo que se desvíe de esa norma. Aplica también a la *salud mental*, incluso si solo es con considerar el nombre completo del libro que junta el conocimiento por el cual se inicia la búsqueda de devolver la patología a la normalidad: manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM).

El cambio a parámetros de normalidad es comprendido por Foucault como parte de una transformación más amplia en el ámbito del poder. Una de las formas en que éste se desarrolló, paralela al biopoder que se concentraba en el cuerpo-especie, se centró en «el cuerpo como máquina: su adiestramiento, el aumento de sus aptitudes, la extorsión de sus fuerzas, el crecimiento paralelo de su utilidad y su docilidad, su integración en sistemas de control eficaces y económicos» (Foucault, 2013, p. 131). Centrarse en el cuerpo *vivo* y un poder normalizador, es el efecto del cambio desde una sociedad en la cual el poder del soberano se ejercía por el derecho a matar, a una sociedad centrada en el derecho a hacer vivir, (Foucault, 2013). Por tanto, la sujeción de la patología a una desviación de la normatividad se sustenta en cambios profundos en los que la medicina toma un lugar prominente cuyo rol consiste en «una tarea constante de información, de control y de sujeción» (Foucault, 2007 p. 49).

Una visión distinta de patología es la que la autora toma de Canguilhem, para quien «el estado patológico es cualitativamente diferente de la salud porque tiene diferente valor para el organismo en términos de su capacidad para sobrevivir y prosperar». Para Margree, es en la normatividad de la vida, la valorización del entorno, la que da significado al concepto de patología. La diferencia radical está en que el organismo, aún si se desvía estadísticamente, mientras pueda existir flexible y creativamente se considera normal y saludable (Margree, 2002).

La autora lleva los postulados de Canguilhem un paso más allá. Para ella, la patología (ya sea biológica o «mental») nunca puede establecerse objetivamente, «esto es porque el valor patológico de una anormalidad es producto tanto de las características de la anormalidad como de las condiciones de su entorno» (p. 308). Entorno que es político, tecnológico, social y cultural. Margree se centra en la particularidad bidireccional de la

normatividad propuesta por Canguilhem, para notar que alguien que «sólo puede actuar en acuerdo con las normas sociales es sólo aparentemente saludable, porque ha renunciado a esa capacidad de instituir otras normas que está inscrita en la normatividad total como la apertura a ser trascendente» (2002, p. 310). Es decir, la flexibilidad y creatividad son parte de la salud y cuando el organismo sólo puede responder al entorno en una relación unilateral y ante su demanda, es un signo de patología que engloba tanto al organismo como su contexto. Por ello, la autora propone la intervención terapéutica como un acto político y moral, cuando las normas psiquiátricas prescriben las normas de la sociedad. Queda pendiente cuál sería el estándar desde el cual se mide desviación en *salud mental* y cómo tal estándar se enraíza en valoraciones que la ciencia establece a partir del contexto en el que está inmersa (así, podemos considerar la ciencia, a grandes rasgos como parte de los organismos vivos reaccionando al ambiente y viceversa).

Una respuesta respecto a cómo la ciencia establece la vara de salud mental, la podemos encontrar en un segundo autor que ha explorado la relación de lo patológico con el contexto social, Nikolas Rose. En su artículo *Normalidad y Patología en la Edad Biológica* (2001) propone que a la vez que se profundizan los conocimientos en medicina, los límites entre lo normal y lo patológico se difuminan para adentrarse en una gama intermedia de ajustes a una norma que se establece desde el proyecto de individuo posmoderno: autoafirmado/a, en desarrollo, libre y proyectado/a al futuro. Para el autor «este cambio de anomalías implacables a susceptibilidades manejables es un elemento de una remodelación más amplia en las prácticas para el gobierno de las personas» (2001, p. 24), que se inscriben en los postulados de Gilles Deleuze para quien las sociedades ya no son disciplinarias en el sentido de Foucault, sino que sociedades de control:

[Antes] la disciplina buscó fabricar individuos cuyas capacidades y formas de conducta fueran indelebles y permanente inscritas en el alma —en la casa, la escuela o la fábrica—, hoy el control es continuo e integral a todas las actividades y prácticas de la existencia. Estamos obligados a ser flexibles, estar en formación continua, aprendiendo de por vida, en evaluación permanente, continua incitación para comprar, para mejorar uno mismo, el monitoreo recurrente de la salud y el nunca acabar de gestionar riesgos. Se requiere una demostración constante de la propia capacidad con el fin de obtener un trabajo, crédito, seguros, ciudadanía —el ciudadano activo debe realizar un trabajo constante de la modulación, ajuste, mejora (Rose, 2001, p. 24)

El control que el individuo aprende a ejercer sobre sí mismo (como se abordó brevemente en el primer capítulo), a través de las normas de la economía, de la escuela, del sistema legal y demás, «surge de juicios de deseabilidad creados por grupos con intereses particulares» (Rose, 2001, p. 21). Para Rose, el problema más grave surge cuando se confunde el origen de la norma: cuando la norma social es tratada como portadora de la verdad sobre la naturaleza humana, trae como consecuencia que la desviación de lo deseable según el juicio social se lea como patología. A nivel de «salud mental» o «enfermedad mental» la distinción se vuelve más compleja en tanto el mismo concepto es artificioso y germina en el terreno de la norma social al amparo de la normatividad biológica. Szasz (1974) es explícito en señalar que «enfermedad mental» es una metáfora equívoca en tanto toma como literal una similitud aparente con el cuerpo enfermo, por el sufrimiento y la discapacidad que conlleva. Sin embargo, en la «enfermedad mental» el sufrimiento y la discapacidad son secundarios a una disfunción corporal y la psiquiatría se sirve del comportamiento para establecer una alteración, «así, cuando en la medicina moderna nuevas enfermedades eran *descubiertas*, en la psiquiatría moderna eran *inventadas*» (Szasz, 1974, p. 12), dando lugar a que una persona físicamente sana, se encuentre *funcionalmente enferma*. La difuminación de la línea entre lo normal y patológico, con la creación de malestares intermedios es parte de la misma definición de «enfermedad mental» que a diferencia de la enfermedad física, no requiere de un soporte empírico-corporal, y por tanto «*debe* resultar en la conclusión de que cualquier fenómeno estudiado por el observador pueda ser definido como enfermedad» (Szasz, 1974, p. 13). Pero no cualquier fenómeno, naturalmente, sino que aquellos que correspondan a malestares compatibles con las necesidades de los grupos de intereses.

Una diferencia fundamental con el control en la época examinada por Foucault, sería para Rose que ahora los grupos con intereses particulares no se remiten al Estado o gobierno, sino que también integran, entre otras, organizaciones comerciales como la farmacéutica, profesionales de la salud, compañías de seguro, instituciones médicas, las agencias de publicidad y el mercado de diversos productos.



Realizo una recepción a una mujer joven [JC], de unos 28 años, que llega porque ha estado con el cuerpo muy cansado y se ha sentido más desmotivada de lo habitual. En vez de ir al gimnasio o salir con sus amigas, cuando llega del trabajo sólo quiere dormir y no hacer nada. Indagando, aparece que su padre está muy enfermo y ella ha sido la encargada de cuidarlo y llevarlo a los controles médicos, al igual que una tía, puesto que JC es la responsable en su familia. Además, tiene dificultades en su ambiente laboral por una jefa intratable y trabaja por extensos turnos, sumado a que hace menos de un año comenzó a vivir con su pareja. La expectativa de JC es que le den *algo* para que se le pase el cansancio y le vuelvan las ganas de hacer cosas, sin que cambie nada del contexto. Para corregir un cuerpo que no responde a sus deseos, pero al cual tampoco escucha. Pienso que en algún momento, todos hemos conocido a un/una JC. O hemos sido ella.

Rose (2001) propone que es la biomedicina contemporánea un ingrediente fundamental en el establecimiento de los parámetros bajo los cuales se mide al individuo moderno: «libre pero responsable, emprendedor, prudente, que fomenta la conducción de la vida de manera calculada a través de actos de decisión con la vista puesta en el futuro y el aumento del bienestar» (p. 26). El estrés llega a ser considerado como parte natural de la vida, que amenaza en alejarnos de lo productivo y responsables que *verdaderamente* somos (Shaffer, 2008). Con ese estándar de *normalidad*, se multiplican los problemas de menor escala que pueden ser atendidos desde la psiquiatría, y la farmacología. Rose (2001) enumera como ejemplo, desórdenes del apetito, del sueño, del ánimo, depresión subclínica, concentración, que comienzan no sólo a aquejarnos a los adultos sobre sí mismos, sino que a los adultos sobre los niños. La participación de la farmacología en el mercado global es partícipe y beneficiada en la creciente patologización de estados emocionales en las últimas dos décadas (Crary, 2014).

3.1.2. La solución de la mano del profesional

Si tomamos esta propuesta junto a la antes expuesta por Margree, la división organismo-contexto se desentiende al momento de establecer qué debe ser tratado y cómo. Rose sospecha y pregunta «si estas condiciones pueden ser corregidas con drogas, que claman que pueden, ¿qué ha sido de la distinción entre el tratamiento de una enfermedad y la modificación de un rasgo de personalidad?» (2001, p. 30). Y la respuesta la encuentra en la apertura definitiva al tratamiento farmacológico de la personalidad, a la «remodelación y mejora de condición de persona neuroquímica» (p. 30).

Este desarrollo de los eventos no resulta extraño, «la sociedad de rendimiento, como sociedad activa, está convirtiéndose paulatinamente en una sociedad del dopaje» (Han, 2012, p. 45). El posicionamiento de la farmacología no es casual, sino que, para Rose (2001), es parte del creciente nicho de mercado dado por los ideales de *hypernormatividad*, que llevará al aumento de productos farmacológicos para amoldar distintos aspectos de la vida humana. Han propone que el término sociabilizado es el *Neuro-Enhancement* para eludir el poco atractivo *dopaje*, respaldado por una serie creciente de científicos que «argumentan que es prácticamente una irresponsabilidad no hacer uso de tales sustancias» (2012, p. 45). Para sus promotores, si las *drogas inteligentes* pueden disminuir el error y el cansancio son un beneficio y no debiese haber problemas mientras el acceso sea equitativo en la población (Han, 2012).

Concordante con lo observado anteriormente sobre la patología y salud en un espectro cuantitativo, «el dopaje solo es una *consecuencia* de este desarrollo, en el que la *vitalidad* misma, un fenómeno altamente complejo, se reduce a la mera función y al rendimiento vital» (Han, 2012, p. 45). Para Han, cuando el ser humano se convierte en una máquina de la cual se espera un funcionamiento sin alteraciones, el dopaje se presenta como consecuencia y argumento. Crary especula que una vez que las farmacéuticas puedan ofrecer fármacos para disminuir, o anular, la necesidad de sueño, los promocionarán con tanto brío que pronto el no dormir se transformará en parte del estilo de vida y finalmente una necesidad (2014).



Sábado 9 de mayo, 2015

Conversación con Evelyn Gómez y Claudia Rojas luego de mi presentación para la clase de seminario metodológico de investigación:

[CR] El discurso de la Psicología, cómo se ha instalado esta idea de que tienes que tener tiempo de ocio, tienes que tener tiempo libre y, por lo tanto, es un llamado a la salud mental. La vinculación de este tiempo libre, de mirar el techo como tu decías, pero validado desde la salud mental o el discurso de la salud mental.

[AC] Pero siento que ahí aparece esta comercialización también, porque: “¿Por qué no te metes a un curso de mindfulness? Oye, no usé este tiempo porque no hice yoga, en vez de ir a clases de yoga me quedeé y no lo hice”.

[CR] Pero fijate que ahí hay hasta una tecnificación del tiempo de ocio...

[EG] Sí, porque en realidad cuando uno habla, psicológicamente, de que te falta tiempo libre, cierto, aprovéchalo. Pero es aprovéchalo *en* algo, no creo que la recomendación sea: “Échate en tu cama y espera que el tiempo pase”.

[CR] La recomendación es: “Sal a bailar, o descansa”.

[AC] Ahí depende del criterio del psicólogo...

[CR] Ahí la deseabilidad social marca la pauta de la intervención psicológica.

Retomando en este punto un tema central de esta tesis, la administración del tiempo también llega a ser parte de los ámbitos en los que las farmacéuticas aparecen con *soluciones*. Vuckovic (1999) investiga cómo los periodos de enfermedad tensionan el tiempo social y el tiempo subjetivo, principalmente cuando las dueñas de hogar sienten no tener tiempo para sentirse enfermas. Tradicionalmente, estar enfermo/a involucra que otros/as puedan estar ahí para cuidar al momento del malestar, sin embargo «el horario del hogar dicta cuando la atención puede ser dada, y por tanto cuando una persona enferma puede exhibir síntomas» (Vuckovic, 1999, p. 59). Las mujeres de este estudio recurrían a los medicamentos tanto para limitar sus propios síntomas como para los síntomas de los hijos, a los cuales no podían retirar de los establecimientos educacionales sin poner en riesgo sus propios trabajos. A la vez, al consumir los fármacos «expectativas de puntualidad y rápido acceso se manifiestan como demandas para la rápida transformación de enfermedad

a salud. Si la “gratificación instantánea” (i.e., un alivio rápido) no llega, los individuos pueden consumir mayores cantidades y variedades de medicamentos» (pp. 59-60). Vuckovic traduce esto no sólo como una necesidad para sobrellevar las tareas diarias, sino que parte de una gama amplia de *comodidades* de la tecnología y ciencia que prometen ayudar a *ahorrar tiempo* por medio de facilitar hacer varias tareas a la vez y no tener que detenerse nunca. La enfermedad no es una razón para dejar de hacer lo que *hay* que hacer, un mundo sin pausas «un tiempo de indiferencia, frente al cual la fragilidad de la vida humana es cada vez más inadecuada» (Crary, 2014, p. 9). Si en un comienzo el utilizar fármacos era parte de una *comodidad* y una opción, pronto son promovidos como tratamientos obligatorios (Crary, 2014).

Específicamente en lo que concierne a nuestro tema de interés, la procrastinación, la idea de ésta como un problema, una patología, una condición crónicas se entiende sólo a partir del valor del tiempo y la eficacia en el mundo actual. Sólo desde un lenguaje que integra tales valores puede aparecer la procrastinación en el discurso científico como problema en tanto desviación de lo «normativo». En torno al lenguaje científico que crea realidades, Rocca señala que incluso hay casos donde una palabra, «por ese proceso que Lukács llamó “reificación”, se convirtió en cosa, creando un espejismo, un pseudoproblema en torno al cual se articuló un modo de hablar y se fundaron subdisciplinas y especialidades completas» (2011, p. 11) bajo la ilusoria idea del avance hacia «la verdad». Si bien Rocca utiliza como ejemplo la palabra *esquizofrenia*, mucho más potente, la procrastinación cabe también bajo esta lógica: una palabra que se utiliza como bastión para un nuevo pseudoproblema al que ofrecer soluciones a través de la psicología, en este caso y por ahora.

Para Shaffer, se patologiza el no autoadministrarse y la pérdida de fuerza de voluntad, como característica del individuo, y la procrastinación es considerada normal (como vimos que las mismas investigaciones avalaban), pero fallar en el desarrollo personal ciertamente no es considerado normal (2008). Es decir, la procrastinación es algo que puede reconocerse que todos hacen en algún momento, pero cuando comienza a interferir con el mandato de la productividad y el autodesarrollo, es considerada patológica en el individuo, individuo que no estaría adaptándose a las exigencias del contexto que son normalizadas y entabladas como reglas naturales. No es de extrañar que no se comenzara a

investigar hasta este momento histórico, en tanto que como concepto es antiguo. Si bien hoy en día la medicación específica para la procrastinación no está en el mercado, si existen alternativas *parches*.



Como cuando fui, con la mejor de las intenciones, recomendada a probar con *ritalin* para que me concentrara y dejara de distraerme de mi meta de terminar la tesis. No he tomado el *ritalin* y en general no soy pronta a recurrir a los fármacos, pero llevo litros y litros de café consumidos en el proceso de escritura y me pregunto si en algún punto comienza a ser como lo mismo. Creo que no y me preparo otro café.

A continuación, abordaré el rol que el/la psicólogo/a toma cuando naturaliza el mandato de la eficacia. Si la falla se encuentra en la capacidad del individuo para manejar sus emociones, actitudes y conductas, es naturalmente el individuo el sujeto de intervención. Investigaciones como las presentadas en el capítulo dos, engrosan un discurso científico sobre un tipo particular de desarrollo personal al que adhiere la psicología. La procrastinación no ocurre en ninguna parte del cuerpo sino en el tiempo, y la psicología se presenta como el área del conocimiento que se encarga de temas así..

La tarea del/de la experto/a, el/la psicólogo/a resulta muchas veces en dividir al individuo en categorías (Shaffer, 2008), tal como Foucault (2008) describía el modo en que el poder disciplinario categoriza hasta el punto de hacer individuos a partir de tal ejercicio de diferenciación. En este caso el primer paso es determinar si la persona corresponde a la categoría binaria procrastinadores/as y no procrastinadores/as, para luego establecer, si es procrastinador, a cuál subtipo de procrastinación pertenece, y así los tipos de intervención que de ahí se implementen. Un punto importante en este control es que la persona se vea a sí misma en falta y por lo tanto, susceptible a la intervención del experto.

Shaffer realiza un paralelo en el papel del/de la psicólogo/a que entrega herramientas al sujeto procrastinador atribulado y el análisis que Foucault hace del tiempo disciplinario. El primero entrega claves y guías que «recomiendan parcializar las tareas en “intervalos de tiempo” o “menores, más manejables” *chunks*, “entablar fechas límites para tareas menores, y mayores”, priorizar una lista de tareas, y delegar responsabilidades a

colegas o buscar ayuda de amigos» (Shaffer, 2008, p. 12). Por su lado, Foucault describe cómo organizar el tiempo productivamente: «cuanto más se descompone el tiempo, cuanto más se multiplican sus subdivisiones, mejor se lo desarticula, desplegando sus elementos internos bajo una mirada que lo controla» (Foucault, 2008, p. 179). Ya no es el ojo vigilante del comandante de la infantería prusiana, o del capataz de la fábrica, sino que es el mismo individuo instruido por los libros de autoayuda que aprende a controlarse a sí mismo para evitar una posibilidad temporal que ha aprendido a temer.

Con esta sección del capítulo, se cierra un sistema de comprensión del lugar de la procrastinación en los tiempos modernos (tal como esta tesis lo propone). Los cambios en las fuerzas económicas, tecnológicas y sociales engendran una relación particular con el tiempo que lleva a la pérdida *irracional* de éste a ser denominada patología (y pérdida irracional en principio). Los fármacos permiten *mejorar* en ciertos rendimientos personales, mientras el/la autor/a de un libro de autoayuda para vencer la procrastinación enseña al individuo a moldearse y dejar de sufrir. Sufrimiento que en gran parte puede entenderse, por un lado, a partir de una normatividad de vida parcial: un ajuste al entorno sin la posibilidad de la flexibilidad creativa. Y por otro lado, como la institución normalizada de cierto tipo de *ser* frente al cual siempre se está en falta.

3.2. La procrastinación como tiempo de consumo

Hasta el momento, se ha presentado la procrastinación como algo que todos buscan entender para evitar. Tanto el macrosistema productivo como el individuo mismo. Sin embargo, existe otra fuerza en tensión trabajando con la procrastinación: el mercado de consumo. A continuación se profundizara en cómo la procrastinación hoy en día se enmarca en un mundo rebotante de elementos de distracción y se explora como estas *tentaciones* no son casuales, sino que promueven o eliminan la procrastinación como estrategia de consumo.

3.2.1. Comprar o no comprar

La relación de la procrastinación con el consumo es compleja. Como todo en la vida. Por un lado, es en los momentos de procrastinación que las opciones de consumo se presentan en más emperifolladas. Por otro, la procrastinación también puede aplicarse en relación negativa con el consumo, en cuanto dejar para luego una compra da espacio a la reflexión, alternativas o el olvido. La procrastinación «ocurre cuando el consumidor tiene intenciones de comprar, y tiene los medios para hacerlo (habilidad financiera y deseo o necesidad de comprar)» (Darpy, 2000, p. 3) pero no lo hace pensando hacerlo en otro momento o postergando la decisión. Si el primer abordaje (desde la investigación en el capítulo dos) se centra en el tiempo productivo, el ámbito del consumo y el entretenimiento terminan por redondear un dominio del tiempo 24/7.

Procrastinar implica tanto dejar de producir como dejar de consumir, cuando el consumo es el postergado, por lo que en la cultura consumista el síntoma «consiste sobre todo en la negación rotunda de la virtud de la procrastinación, y de la propiedad y deseabilidad de la postergación de la satisfacción –esos dos pilares axiológicos de la sociedad de productores gobernada por el síndrome productivista» (Bauman, 2007, p. 85). Esto se enmarca tanto en la tendencia de patologizar la procrastinación, como las particularidades del mercado de consumo actual.

Desde el siglo XX existe una proliferación vertiginosa de productos, servicios, información e imágenes, que forman parte de una estrategia de seducción que «no se reduce al espectáculo de la acumulación; más exactamente se identifica con la sobremultiplicación de elecciones» (Lipovetsky, 2002, p. 18). Como se mencionó en el capítulo 2, «el proveer a una persona con opciones adicionales puede inducir la procrastinación» (O'Donoghue & Rabin, 2001, p. 124) y en un mundo donde las opciones abundan, la procrastinación no puede rehuir a ser inducida. Estas alternativas, o *tentaciones* como son puestas en la investigación, acosan al individuo que intenta completar una tarea, «simplemente, hay más actividades con características deseables compitiendo por nuestra atención» (Steel, 2007, p. 84). Steel ejemplifica esta exacerbación con el comportamiento del consumidor, que resulta «particularmente susceptible» (2007, p. 84) al consumo al momento de procrastinar. La misma fórmula que se utiliza para explicar la procrastinación se utiliza para la compra

irreflexiva. Particularmente con herramientas como la tarjeta de crédito que permite una inmediatez y gratificación por sobre cualquier plan a largo plazo: para qué luego si puedo obtenerlo ahora, aún sin tener el dinero a mano.

Internet representa una fuente constante de estímulos de fácil acceso. En internet, las personas encuentran abundancia de distractores, principalmente a través de redes sociales, noticieros e intereses personales (Thatcher, Wretschko & Fridjhon, 2008), a la vez que publicidad y opciones de compras en las múltiples tiendas *online*. Además, este uso procrastinador de internet, se da principalmente en el trabajo, con un promedio de tres horas semanales de procrastinación por al menos un 51% de los trabajadores, en Estados Unidos (Thatcher, Wretschko & Fridjhon, 2008). Las oportunidades para usar internet, procrastinando, disminuyen la eficacia a ojos de la organización, pero aumenta la posibilidad de consumo a ojos del mercado.



Una de las actividades en las que incurro al sentarme frente al computador para escribir o leer para la tesis, es *aliexpress.com*. Que confesión más vergonzosa. Paso largo tiempo mirando los diferentes artículos que se ofrecen y que rara vez compro. Esta conducta se ha intensificado desde la organización del matrimonio, veo luces y decoración para ahorrar dinero al traerlas desde China, pero definitivamente con la mano en el corazón, le estoy dedicando más tiempo del es necesario. A comienzos de año, 2016, descubrí *bookdepository.com* que se ha transformado en mi nuevo sitio de *vitrineo* intertesis.

En las compras por internet, el factor de la procrastinación es decisivo (Amir & Ariely, 2004). Un elemento importante para comprender tal relación es el arrepentimiento: cuando las personas están tomando una decisión respecto a una compra «tienden a comparar los resultados de sus decisiones anteriores y expectativas con otras alternativas potenciales y luego actúan sólo si el balance entre costo y beneficio (incluido el arrepentimiento posible) es favorable» (Amir & Ariely, 2004, p. 3). Lo que se observa es que las personas tienden a arrepentirse menos de no comprar que de comprar y elegir mal, lo cual llevaría a las personas a tener en su experiencia que ante la duda es mejor

abstenerse. Esto significa, en términos del vendedor, que debe manejar la información de tal forma que la persona sienta que no se va a arrepentir de la compra.

Amir y Ariely proponen que «la mera habilidad de demorar y luego cambiar de decisión aumenta el arrepentimiento, lo que a su vez disminuye desproporcionadamente la propensión de violar el *statu quo*» (p. 29). Es decir, mientras más tiempo tenga para decidir, mientras más opciones tenga entre las cuales decidir, menos posibilidades hay que la persona compre (Darpy, 2000). Por ello, los autores sugieren que la mejor opción para el vendedor es proveer de una interfaz que minimice la posibilidad de demorar o de cambiar de decisión, por ejemplo con descuentos que se aplican en una ventana reducida, y aluden que esto también beneficiaría al consumidor al reducir el arrepentimiento *post* compra (Amir & Ariely, 2008). Lo cual sólo significa que la persona se arrepentirá menos de comprar, no que en realidad sea un mecanismo para su beneficio en cuanto a compras que hayan pasado por el tamiz de la reflexión.

En el caso anterior, lo que se busca promover es la compra instantánea y no la procrastinación del acto de consumo. Otras veces la situación es distinta, como es el caso del mercado tras los *gift cards* que obtienen ganancias no solo del regalado que usa su cupón y pone de su dinero en la tienda de rigor, sino que la ganancia principal se encuentra en los cupones que expiran antes que la persona vaya a canjearlos (Amir & Ariely, 2004). La utilidad de la procrastinación para el mercado varía de formas innumerables y de innumerables formas se busca explotar.

Este es un ejemplo, entre otros posibles, en que muchísimo dinero es invertido en investigaciones para alcanzar la maximización de la compra, buscando la forma de «reducir el tiempo de toma de decisiones, la forma de eliminar el tiempo inútil de la reflexión y la contemplación. Esta es la forma de progreso contemporáneo —la implacable captura y control de tiempo y experiencia» (Crary, 2014, p. 40). Productos, servicios, trabajo y experiencias comparten la premura, el llamado a que no hay tiempo que perder, propio de «la integración intensificada de nuestro tiempo y actividad en los parámetros de intercambio electrónico» (p. 40). Todo tiene que ser lo más pronto posible, la eficacia se exige tanto en el trabajo como en el consumo, la procrastinación no puede ser más que molestar en un mundo de la velocidad del intercambio electrónico. Como un bostezo largo en primera fila que causara repudio al predicador de la vital importancia del *ahora ya*. No

puede dejarse tiempo sin producir, sin consumir y la contradicción en estos discursos los transforma en mandatos incumplibles (¿o doble vinculantes?): por un lado se incita a planificar para el futuro de modo responsable con autocontrol y decisiones racionales, por otro hay que consumir lo más rápido e irreflexivamente posible, sin miramientos a consecuencias futuras o la necesidad del consumo.



Sábado 1 de agosto, 12:06

Formateé el computador hace una semana y aún no instalo *Word*. Me recuerda al viernes cuando le di vueltas en la mañana con asuntos del todo justificables y lamentablemente no llegué con tiempo para hacer la rutina completa en el gimnasio, sin poder trotar los últimos 30 minutos. Una parte de mí sabía que quería evitar correrlos, pero no lo encaré. ¿Encarar? ¿De correrlos o ser franca conmigo misma? La cosa es que aún no instalo el *Word* y pareciera seguir un camino similar al de la anécdota.

3.2.2. La sociedad de consumidores y el espectáculo

Las condiciones más favorables para el consumo se obtienen al facilitar la gratificación instantánea, la compra impulsiva y bloquear la posibilidad de dejar para luego. A la vez que tales condiciones existen en buena medida en tanto las personas procrastinan en sus tiempos de trabajo. Para Bauman (2007), esta es condición propia del sistema productor-consumidor.

La sociedad de producción, de la fábrica y el ejército «se enfocó en la administración de cuerpos en orden de convertir el grueso de sus miembros en aptos para habitar en, actuar en su dispuesto hábitat natural: el suelo de la fábrica y el campo de batalla» (Bauman, 2007, p. 54). La sociedad de consumidores, por otro lado, «enfocó su entrenamiento y coacción de presiones, ejercidas sobre sus miembros desde la primera infancia y a través de toda sus vidas, en la administración del *espíritu*» (p. 54). Ser comprador, habitar el centro comercial, las tiendas *online*, conocer y cumplir con la calendarización de celebraciones y regalos, es parte de ser un ser humano *normal e integrado*: «En una sociedad de consumidores, *todos* necesitan ser, deberían ser, deben ser

consumidores-de-vocación (i.e., ver y tratar el consumo como vocación); en tal sociedad, consumismo-visto-y-tratado-como-vocación es un derecho humano universal y un deber humano universal que no conoce excepción» (Bauman, 2007, p. 55). Toda la vida, todo el tiempo de la vida está sujeto a las variables del consumo y producción, pero sobre todo, y he ahí el triunfo, presentado no como mandato sino como derecho y aspiración.



Escribo y cuento cuantas hojas llevo y cuántas me faltan. Al hacerlo, ¿transformo mi tesis en un objeto? Medible y cuantificable, pero dudosamente un bien de consumo. Más bien caería en el tipo de producto para comprarme una identidad de magíster. Este ejercicio de escribir ¿es un fin en sí mismo?

Si bien Bauman enfatiza que en la sociedad de consumidores no se hacen distinciones de género, edad o clase, esto debe ser entendido en tanto a que independiente de las características individuales, todos por igual somos formados consumidores y somos objetos del consumo. Esta aclaración es importante para notar que la clasificación de la población ocurre aquí tal como fue en los albores de la medicina moderna con las prácticas de la gubernamentalidad (Foucault, 1999). Los estudios de mercado permiten agrupar, dividir y clasificar *públicos objetivos* a los que apelar con sus productos, a la vez que crean tales distinciones para producir tales públicos objetivos. Disfrazados de distinción, todos por igual son apelados:

Distinciones enfáticas, como aquellas entre películas de tipo *a* y *b* o entre historias de semanarios de diferentes precios, más que proceder de la cosa misma, sirven para clasificar, organizar y manipular a los consumidores. Para todos hay algo previsto, a fin de que ninguno pueda escapar; las diferencias son acuñadas y propagadas artificialmente. El abastecimiento del público con una jerarquía de cualidades en serie sirve sólo a una cuantificación tanto más compacta. Cada uno debe comportarse, por así decirlo, espontáneamente de acuerdo con su «nivel», que le ha sido asignado previamente sobre la base de índices estadísticos, y echar mano de la categoría de productos de masa que ha sido fabricada para su tipo (Horkheimer & Adorno, 1998, p. 168)

Si la revolución industrial se centra particularmente en el control del tiempo en el trabajo y la administración de los cuerpos, en la época actual se han cruzado los límites

para abarcar todo tiempo, toda vida, a través de nuevas técnicas como la industria del espectáculo, la entretención y la cultura. Adorno y Horkheimer desarrollan tempranamente la situación en el capítulo *La industria cultural: Ilustración como engaño de masas* (1998). Los autores examinan la industria cultural para describirla en términos de semejanza y armonía entre todas sus partes: «La participación en ella de millones de personas impondría el uso de técnicas de reproducción que, a su vez, harían inevitable que, en innumerables lugares, las mismas necesidades sean satisfechas con bienes estándares» (1998, p. 166).

Esta observación tiene varias implicaciones. En primer lugar, la cultura como industria permite desentenderse del peso de la categoría de *arte* y encuentra en la misma definición de *industria* la justificación de la cultura como negocio, legitimizada en el éxito económico de sus productos (1998). En segundo lugar, «el esquematismo del procedimiento se manifiesta en que, finalmente, los productos mecánicamente diferenciados se revelan como lo mismo» (p. 168), la producción es estandarizada y replicada, las diferencias son prestadas para mantener la competencia entre los grupos de público objetivo y la ilusión de elección (1998). Tal es el caso de la televisión, que en 50 años transforma la experiencia cotidiana de millones de personas y las lleva de la movilidad a la relativa inmovilización frente a la pantalla, varias horas del día y la noche (Crary, 2014), no tan lejano a lo que experimentamos hoy en día con cualquier aparato electrónico:

Todas las miles de maneras en las que el tiempo se había pasado, usado, desperdiciado, soportado, o parcializado previo a la televisión fueron sustituidas por modos más uniformes de duración y una reducción de la capacidad de respuesta sensorial. La televisión trajo cambios igualmente significativos a un mundo social externo y un paisaje psíquico interior, revolviendo las relaciones entre estos dos polos (pp. 80-81).

Finalmente, la ya delgada línea entre tiempo de trabajo y tiempo libre, u ocio, comienza a difuminarse, «durante el tiempo libre el trabajador debe orientarse según la unidad de producción» (1998, p. 169). Tal como el sujeto es parte de un sistema de trabajo, también es asignado a un sistema de uso del tiempo libre; las mismas fuerzas económicas que estimulan la producción son las mismas fuerzas que proveen de las instancias de entretenimiento en el tiempo libre, asemejándose unos a otros. La gubernamentalidad del cuerpo y el espíritu conjugadas permite el gobierno sobre el tiempo completo de las

personas, “en la actualidad hay muy pocos interludios significativos de la existencia humana (con la excepción colosal de sueño) que no han sido penetradas y asumidos como tiempo de trabajo, tiempo de consumo, o el tiempo de comercialización” (Crary, 2014, p. 15).



El libro de Crary me lo recomienda un amigo que vivía en ese entonces en Nueva York mientras terminaba sus estudios de postgrado. Me recomendó varios más a los que no he podido conceder el honor porque llega el momento en que de tanto procrastinar, no me alcanza el tiempo para todo lo que quisiera. Leo a Crary y me deprimó un poco, todo va de mal en peor y la cita que hace a Agamben no mejora mi ánimo: «Es imposible para el sujeto de un aparato el usarlo “del modo correcto”. Aquéllos que continúen en promover similares argumentos son, por su parte, productos del aparato de medios en el que se encuentran capturados» (Agamben, 2009, p. 21, citado en Crary, 2014, p. 47). Lo cual al leerlo me remite a otro libro de lectura paralela, *Present Shock* de Rushkoff, también recomendado por el mismo amigo y notablemente más optimista al plantear que «la oportunidad que nos ofrece la tecnología digital es recuperar nuestro tiempo y programar nuestros dispositivos para cumplir con nuestros ritmos personales y colectivas» (2014, p. 98). Me inclino, tristemente, por las palabras de Agamben para pensar que las medias tintas, siempre serán medias.

La vida ficticia en la pantalla permite vivir un mundo en la vida real, organiza la experiencia de tal modo que «inevitadamente, cada manifestación particular de la industria cultural hace de los hombres aquello en lo que dicha industria en su totalidad los ha convertido ya» (Horkheimer & Adorno, 1998, p. 172). Moldea el terror, el deseo, los anhelos, lo prohibido y lo excitante, lo posible y lo aberrante, «la industria se adapta a los deseos por ella misma evocados» (p. 178). Producción de consumo se transforman en la misma cosa, en tanto se produce lo que ha de ser consumido y se moldea al consumidor para producir. Esto no sólo se aplica al cine, como en el caso anterior, sino que todos los productos y las comodidades aparecen como deseables según quien la persona *desea ser*.

Adorno y Horkheimer no dejan de destacar que la promesa de la satisfacción de los deseos propuesta por la industria cultural, siempre deja un inconcluso, la cobertura de la satisfacción no es total y la persona queda atada a la promesa ser completado en la próxima oportunidad, o en algo que aún no adquiere (1998). Crary caracteriza esta situación como *requerimientos fantasmáticos* inviables con los cuales el mundo 24/7 insta a identificarse: «no sólo incita en el sujeto individual una atención exclusiva en conseguir, tener, ganar, embobarse, despilfarrar y ridiculizar, sino que está totalmente imbricado en mecanismo de control para mantener la superfluidad y la impotencia de sus demandas» (2014, p. 32).

Como en cualquier sociedad, la posibilidad de la exclusión se encuentra siempre presente. Para Bauman (2007) esta resulta particularmente drástica en la sociedad de consumidores, en la cual nadie puede presentar motivos para no participar del consumo de comodidades que puede costear, y a nadie se le pueden negar. Esto hace pensar que la participación en los preceptos sociales depende de la voluntad individual exclusivamente, por lo tanto la divergencia puede «sólo ser el resultado de fallas individuales; cualquier sospecha de causas “extrínsecas” de fallar, supra-individuales y enraizadas en la sociedad, son eliminadas del comienzo, o al menos puestas en duda y descalificadas como defensa válida» (Bauman, 2007, p. 56). La no participación del mercado, y por sobre todo, el no transformarse a uno mismo en un producto a partir de las bien afinadas cualidades personales, sólo puede ser un pecado individual. Como se trabajó en el primer apartado de este capítulo, la sujeción de las características individuales al mercado de la superación personal implica que el no recurrir al tratamiento, ya sea psicológico o farmacológico, es una decisión personal que pareciera dar a entender que la persona, a conciencia, no quiere ser *mejor*. Por tanto, se vuelve indeseable y sospechosa.



Jueves 2 de agosto, 2015, 11:27

Estoy considerando seriamente la necesidad de un cambio de ámbito respecto a ciertas costumbres que he adquirido en los últimos años. Por ejemplo, finalmente voy a ponerle pilas al despertador (cosa que llevo pensando el último año), para dejar el celular fuera de mi alcance la mayor parte del tiempo posible. A resultado ser un gran distractor, aun cuando tenía la idea de que no lo usaba mucho. Tengo que escribirle a Javier para poner alguna fecha de avance.

Miércoles 20 de julio, 2016

Aún no le pongo las pilas al despertador del velador y sufro las consecuencias nocturnas de una cuasi crisis epiléptica de mi celular. Ahora si le pondré las pilas.

Horkheimer y Adorno, años antes, desarrollan una idea similar. Quienes buscan la creación de cultura como arte y no al alero del producto, terminan cayendo en la desolación económica y su exclusión; convenciéndolos de su insuficiencia (1998). El mito del éxito, reproducido por la industria, mantiene a las personas encausadas en el proyecto social, conformándose con la repetición de lo mismo. Para estos autores, «la existencia en el capitalismo tardío es un rito permanente de iniciación» (1998, p. 198) en el cual el individuo «se ve obligado para demostrar siempre de nuevo su idoneidad moral en esta sociedad» (p. 198). La persona que se revela contra la el esquema de control trabajo-tiempo libre, no solo es amoral, sino que económica y sociablemente proscrito.

Un mundo que funciona así, resulta inadmisible optar o siquiera visibilizar alternativas, cuando es un mundo cuyo mayor logro ha sido la naturalización de la norma: «cualquier cuestionamiento o descrédito de lo que es actualmente el medio más eficiente de producir aquiescencia y docilidad, de promover el interés personal como la *raison d'être* de toda la actividad social, es rigurosamente marginado» (Crary, 2014, p. 50).

En síntesis, la procrastinación hoy en día es un campo en el que se pueden observar las fuerzas del mundo neoliberal en acción: inmersa y juzgada en la producción, negada y explotada en el consumo. El sujeto queda tirante entre el mandato a la eficacia y la insinuación a la compra. Si es proficiente en uno sólo de esos ámbitos, falla como ciudadano. Y si no lo es en ninguno, es excluido. Se completa el ciclo sin fin productor-consumidor. En tal ciclo, la procrastinación aparece como obstructora, tanto de la efectividad productiva como de la inmediatez o irreflexividad del consumo. La proliferación de estudios tanto para evitarla o controlarla aparece en uno y otro campo, transformándolos en uno solo. Una pequeña molestia que se espera el individuo mismo se responsabilice y logre controlar para su beneficio social y *su propio bien*.

3.3. Ocio como vuelta de tuerca

Si bien adelanté la propuesta cultural y la situación del espectáculo-consumo, en este apartado revisaré con mayor detalle el concepto de tiempo libre, que será necesario para una distinción entre procrastinación y *ocio*, dos conceptos que, bajo una mirada superficial, podrían parecer lo mismo.

3.3.1. Tiempo libre y aburrimiento

El asunto del tiempo libre se vuelve funesto en vistas de la sección anterior sobre el consumo y espectáculo. Para Adorno, como se vislumbra en el texto revisado, el concepto de *tiempo libre* existe por la oposición con un tiempo de trabajo, pero no es realmente libre ya que «depende de la totalidad de las condiciones sociales, las cuales continúan manteniendo a las personas bajo su hechizo. Ni en su trabajo ni en sus consciencias las personas disponen genuinamente de libertad sobre sí mismas» (Adorno, 2001). Para Adorno (2001), en el mundo contemporáneo es difícil hallar algo en la esfera humana que no esté determinado por su funcionalidad.

Tal situación es parte del ciclo producción-consumo, pero también una forma de control del tiempo fuera del control del trabajo, siguiendo la tradición del siglo anterior, según la cual la persona dejada a su tiempo libre podía caer en el alcoholismo y otros «vicios» como excusa para privarlos de tal tiempo (Rose, 1999). El tiempo libre o de ocio, «porque evadía la captura y no podía transformarse en útil, era visto por algunos como poseedor de un núcleo de potencial revolucionario» (Crary, 2014, p. 70), tal como sucedió en los años '60 con el movimiento *hippie* que abogaba por una sociedad despreocupada de posesiones materiales y por tanto ociosa e improductiva en su tiempo, por lo cual fue consistentemente desacreditado (Crary, 2014). Para que ese tiempo no quede verdaderamente libre, el control sobre las multitudes «ha tenido que desarrollar una industria de la diversión que controla directamente el tiempo de ocio, o el Estado ha tomado directamente la tarea de reforzar tales controles. El individuo no debe ser dejado solo» (Marcuse, 2014, p. 79).

Así como la presentación histórica del humano se encuentra mediada por la técnica productiva y se vuelve cuantificable y optimizable, tal como todo los demás elementos del mundo, el tiempo libre está sujeto a la técnica «como un conjunto de dispositivos en función de fines cualesquiera, donde sólo importa la idoneidad de los medios» (Correa, 2010, p. 39). Que la promesa de la entretención nunca se cumple, dejando anhelo por el siguiente producto de la industria (Adorno, 1998) muestra cómo la economía ha dispuesto un alto al proceso de realización de fines a través de los medios que dispone. De esta forma los fines «como el progreso, el bienestar o la felicidad son suplantados por fines intermedios como el crecimiento, el desarrollo, la innovación» (Correa, 2010, p. 39). Un ejemplo tomado de Adorno (2001) es el del deporte: el deporte como juego pierde su condición lúdica y se transforma en un medio para estar en forma y mejorar la salud para el trabajo. De igual forma una empresa puede preguntarse cuáles actividades de personales en el tiempo de trabajo pueden permitirse a partir de su utilidad para la producción, como observamos en el caso de la procrastinación con internet en la oficina. Un tipo específico de tiempo libre sujeto a expectativas específicas; si no tienes un *hobbie* o pasatiempo que te descance para el trabajo o te optimice como persona «entonces eres un empollón, un anticuado, un excéntrico y caerás presa del ridículo en una sociedad que endilga sobre ti lo que tu tiempo libre debiese ser» (Adorno, 2001, p. 190). Sociedad que se permite términos tales como *perder el tiempo* y *matar el tiempo* para referirse al «escaso y monótono ocio de la sociedad industrial, en donde ‘matar el tiempo’, sobrecargándolo de placeres mecanizados y a horario –como el cine, la radio, los diarios– según lo permitan su salario y su cansancio» (Woodcock, 2014, p. 41).



Como exclamaría el rey enamorado «¡Oh, dolientes espíritus! ¡Oh, sempiternos gemidos! Acudid en mi ayuda, decidme qué debo hacer en este momento aciago... ¡Así hago algo...!» (Les Luthiers, 1980). Tengo, si quiero entregar la tesis en julio, que enviarle el proyecto completo a Javier a comienzos de esta semana y me revuelvo sin paz intentando escribir, y no lo hago. Exclamo a los dolientes espíritus en busca de ayuda y consejo, y enmudecen. Pienso en las cosas que preferiría por sobre encontrarme en este momento aciago y se multiplican.

Un subproducto de la educación para el espectáculo es el aburrimiento. Adorno toma el trabajo de Schopenhauer para quien el aburrimiento es una secuela de la dualidad por la cual «las personas, o sufren del incumplimiento de los deseos de su ciega voluntad, o se aburren tan pronto estos deseos son satisfechos» (Adorno, 2001, p. 191). Para Adorno, el aburrimiento es un síntoma de atrofia de la imaginación (*phantasie*) por la sociedad totalizadora, en la cual «aquellos que quieren adaptarse deben aprender cada vez más a frenar su imaginación. [...] La carencia de imaginación que es cultivada y encubada por la sociedad vuelve a las personas desvalidos en su tiempo libre» (p. 192). El tiempo libre que hay que *matar* es un tiempo aburrido, falto de fertilidad, que debe ser anulado presurosamente a mano de las herramientas de entretenimiento.

Abenshushan (2013) alude al diagnóstico de “depresión de la tumbona”, que efectivamente está estudiado, para referirse a «una rara amenaza psicológica que acecha a los vacacionistas del nuevo milenio, el síndrome irónico de un mundo que ha perdido su capacidad para refocilar» (p. 31). Una vez libres de todo quehacer las personas se encuentran en sus vacaciones con un dolor existencial: “nada tan insoportable para un hombre que estar en reposo absoluto —escribió Pascal—. Entonces siente su nada, su insuficiencia, su dependencia, su impotencia” (Abenshushan, 2013, p. 32). En este tiempo entregado al vacío surge el remordimiento por la vida llevada, inquietud frente a la cual la persona vuelve rápidamente a la comodidad del espectáculo. El *no tengo qué hacer* y el pavor al vacío de la inactividad es síntoma de una sociedad en la cual el individuo tiene el rol de consumidor pasivo. Y esto no necesariamente tiene que ser así:

Siempre que el comportamiento en el tiempo libre es autónomo, determinado por personas libres por sí mismas, el aburrimiento raramente figura; no es necesario que figure en las actividades que atienden sólo por el deseo de placer, más de lo que figura en esas actividades de tiempo libre que son razonables y significativas en sí mismas. Incluso tontear no requiere ser burdo, y se puede tomar como una liberación bendita de las garras de autocontrol. Si las personas pudiesen tomar sus propias decisiones acerca de sí mismos y de sus vidas, si no estuviesen atrapados en el ámbito de siempre-lo-mismo, no tendrían que estar aburridas. El aburrimiento es el reflejo del embotamiento objetivo (Adorno, 2001, p. 192)

El tiempo libre por sí mismo no pareciera ser un marco de referencia a través del cual entender la procrastinación de forma distinta a la suscrita por la investigación

tradicional. ¿Es el tiempo de procrastinación un tiempo de aburrimiento, o un tiempo libre y placentero? Antes de examinar las respuestas posibles, debe mediar una segunda pregunta: ¿existen las condiciones para poder disfrutar por sí mismas actividades que ocurren al quitarle el lugar a tareas establecidas? Si no fueran tiempos arrebatados del deber ¿podrían siquiera existir? La respuesta a estas preguntas, en cuanto a la propuesta que presento en esta tesis, se encuentra en el ocio, que es también camino al tiempo libre autónomo.

3.3.2. El ocio

Si volvemos a la definición, *procrastinación* implica dejar para después lo que se *debe* hacer. ¿Qué pasa con ese tiempo que se sustrae? Implica hacer una cosa (que puede ser hacer nada) en lugar de lo que se debiese hacer, y tal tiempo puede caer dentro del entretenimiento en una época en que abundan las opciones de distracción y consumo, o al ocio clásico del conocimiento de sí (Baigorria, 2014). La procrastinación puede ser repensada a través del concepto de ocio, ya que «el ocio y la quietud, al apartarnos de la actividad mundanal, nos permiten acceder a experiencias que de otra manera nos están clausuradas o, mejor dicho, que sólo son posibles desde la no-actividad» (Causiño, 2010, p. 23). En la filosofía, el arte y la literatura, la noción de *ocio* permite una comprensión diferente de la procrastinación.

Baigorria (2014) destaca que actualmente el tiempo libre se equipara con el ocio al comprenderlo, «como entretenimiento, espectáculo, redes sociales y todo el resto de las formas que nos alejan del ocio clásico y sin comillas, aquel entendido como contemplación, conocimiento de sí, formación del ‘ser’ en lugar del ‘tener’, entre otras aspiraciones antiguas» (p. 13). El tiempo libre se presenta como un descanso para poder volver con renovadas fuerzas al trabajo, mientras el ocio es una virtud en sí misma que implica contemplación. Como aclara Stevenson, la *ociosidad* “no consiste en no hacer nada sino en hacer muchas cosas no reconocidas en los dogmáticos formularios de las clases dirigentes, tiene tanto derecho a mantener su lugar como la laboriosidad misma” (2010, p. 11).

El ocio de Stevenson, de Baigorria o los mismos griegos se distingue del entretenimiento en cuanto este último sirve un propósito más allá de sí mismo: girar las manecillas del mercado y asegurar identidades. Ahora bien, los griegos tenían una facilidad

y sensibilidad para el ocio: Cicerón (que era romano pero seguidor del clasicismo griego) era partidario del ocio como digno del hombre sabio y virtuoso, y aseguraba que todo negocio «es indigno de un hombre honrado, porque los comerciantes no pueden ganar sin mentir. [...] Quienquiera que dé su trabajo por dinero se vende a sí mismo y se coloca en el rango de los esclavos» (Cicerón, citado en Abenshushan, 2013, p. 28). Como nota Abenshushan, Cicerón puede opinar así en tanto tenía esclavos que realizaban el trabajo manual e históricamente sustentaron con su trabajo el tiempo libre del que podían disponer los aristócratas, y eso nos enfrenta con la imperiosidad de encontrar formas de ocio distintas a las de ese entonces. En contraposición a la tradición grecorromana del ocio, que se sirve de la esclavitud: «para los anarquistas no debía haber clases ni jerarquías entre trabajo manual e intelectual, y en todo caso lo repudiable era el sistema salarial y la venta forzada de la propia fuerza laboral» (Baigorria, 2014, p. 10). Así, el/la ocioso/a se traslada al margen de la fuerza productiva y la moralidad de *perder el tiempo*, llega a ser visto/a como un/a *vividor/a*. «Y no se equivocan: nadie como él siente un amor tan intenso por la vida. Despreocupado y contemplativo, caminante fortuito de valles y ciudades, el ocioso parece un sobreviviente del paraíso» (Abenshushan, 2013, p. 21).



Domingo 4 de enero, 2015

[AH] Vamos a asumir q la entrega es pal martes cierto? Me niego a salir de mi modo año nuevo

[FS] Yo no pienso hacer nada hasta mañana

[AH] 🙌👍 Ya somos dos

[AS] Jajaja yo con suerte empiezo un poco en la noche. Pero bien ale, viva el año nuevo!

[FS] Liberate analia... mañana

[AS] Jajaja sabias palabras

[DR] Obvio. Pal martes no ma

[CR] Yo no haré nada hoy jaja. Estoy con mi sobrinito

[KF] Estoy viendo películas en netflix, de aquí nadie me saca

[DR] Ajajajaja

[AH] Grandes! !! Yo tb estoy sobrineando

[KF] 🙌🙌🙌

[CM] Que rico!!

[MC] Maldición. Sus mensajes me liberaron de la culpa de no haber trabajado nada

[DB] Jajajaj bkb

[ACh] Nadie trabaja hoy entonces jajaja

[FS] Exacto

[AC] Nadie trabaja. Procrastinación para toodooos

[DR] Wena wena 🐱

Para Rodríguez (1999), son tres las características que deberían estar presentes para que una actividad (o inactividad) sea considerada como ocio: autonomía, autotelismo y vivencia placentera. En distinción con el tiempo libre que *per se* no es autónomo, el ocio implica la autonomía en el *qué* en cuanto la elección libre de la actividad, y el *cómo*: «significa que el ciudadano durante la actividad de ocio conserva plena responsabilidad sobre el desarrollo de la misma y la manera de realizarla» (Rodríguez, 1999, p. 104).

La segunda característica, el *autotelismo*, implica el ocio como fin en sí mismo y no para otra cosa (Rodríguez, 1999), siendo destacada por Aristóteles como su característica definitoria «la actividad realizada durante el tiempo de ocio es deseable no en función de lo que produce posteriormente, sino en sí misma» (Aristóteles, citado en Rodríguez, 1999, p. 104). Finalmente, la tercera característica es que el ocio «supone un quehacer placentero, satisfactorio, grato al ejecutante» (p. 104), a diferencia del tiempo libre que puede ser vivido como aburrido y angustiosamente vacío, bajo la premisa de la producción que lo hace sentir *estéril* y *mal vivido*. Rodríguez señala que esto no significa que el ocio deba ser pura risa, sino que el placer en él significa estar bien con lo que se hace y puede incluir el esfuerzo automotivado (2014).

3.3.2.1. Ocio conocimiento de sí

En cuanto a la *formación del ser y conocimiento de sí* propios del ocio, para los antiguos griegos el ocio era el camino para alcanzar «el fin supremo del ser humano, su realización

personal en su más alta instancia y el logro de la felicidad que le es propia en cuanto ser dotado de inteligencia y de libertad para forjarse a sí mismo» (Amigo, 2006, p. 46). En el ocio se propicia el encuentro con uno mismo del que tanto alejan las identidades prestadas del espectáculo y el trabajo. Sin el cultivo del ocio, sin el conocimiento de sí, surge el *fenómeno del jubilado*, descrito por Abenshushan:

Desempeñando el mismo papel durante cuarenta años, sin salidas de tono ni variaciones reales, el jubilado es expulsado de la escena laboral para ser, finalmente, él mismo. Pero ignora cuál es su parlamento auténtico, pues ha vivido bajo una lastimosa continuidad de clichés. Además, tiene poco tiempo, apenas lo que queda entre la salida del público y el inicio de la nueva función. Poco tiempo y el cuerpo gastado y la memoria roída para amueblar de nuevo la habitación vacía, para comenzar de cero. ¿Tiene eso sentido? (2013, pp. 42-43)

El trabajo permite el acceso a muchas comodidades, pero no entrega realmente una identidad. Y es en el tiempo de ocio donde las personas pueden «desarrollar libremente lo único que realmente le pertenece: su personalidad» (Abenshushan, 2013, p. 86). Para Séneca, las personas ocupadas difícilmente pueden entregarse a la contemplación tranquila de la inteligencia serena «tal como no sirve de nada el acumular cuanto quieras si no hay una base que lo acoja y conserve, así nada importa cuánto tiempo se nos concede: si no tiene dónde asentarse, atraviesa los espíritus cuarteados y horadados» (Séneca, 2014, p. 45).

El ocio como conocimiento de sí involucra un primer paso de *desintoxicación* de la adicción tecnológica, que se interpone entre la persona y su entrega al ocio. Adicción que Crary propone como central a la era de tecnología, con la cual se puede «retornar vez tras vez a un vacío neutral que tiene poca intensidad afectiva de cualquier tipo» (2014, p. 87), en un aplanamiento volitivo que encuentra placer sólo en la repetición (2014). La atención difusa y semiautomática eliciteda por el espectáculo y la pantalla, son para Crary parte de prácticas de *desempoderamiento* a través de la «incapacidad para la ensoñación o cualquier forma de introspección distraída que de otro modo ocurriría en los intervalos del tiempo lento y vacante» (2014, p. 88). No hay nada que conocer de uno mismo cuando la esperanza para escapar a la monotonía se encuentra en la promesa, nunca concluida, de que la gratificación se encuentra a un *click* de distancia (Crary, 2014), y fuera de uno mismo. El ocio implica salir del semiautomatismo para entregarse a la introspección distraída,

promoviendo un conocimiento de uno mismo que es, al fin y al cabo, gratificación que se cumple en sí misma y no queda en el suspenso de lo próximo.



Hablando de retiro, mientras termino de escribir esta tesis, el debate de las AFP va en alza. Notable el giro dado por las mismas AFP para la propuesta de esta tesis: «Si continúa trabajando después de pensionarse, usted puede aumentar su pensión» AFP Habitat, seguridad y confianza (2016).

El conocimiento de sí que se realiza en el tiempo de ocio, involucra el *cuidado de sí* que abarca tanto *cuero* como *espíritu* en la tradición grecorromana (Foucault, 2013b). Para los griegos, el cuidado de sí era particular al ser humano: por ser dejado inconcluso en su creación tiene tanto el privilegio como el deber de perfeccionarse a través de la razón (Foucault, 2013b).

Foucault (2013b) señala que el conocimiento de sí en la cultura griega, como parte del cuidado de sí, era temática de interés y se practicó un *arte de conocimiento de sí*, guiado esencialmente por tres principios. En primer lugar, someterse a pruebas que «lejos de ser estadios sucesivos en la privación, son una manera de medir y de confirmar la independencia de que se es capaz respecto de todo lo que no es indispensable y esencial» (p. 68). Es decir, demostrarse a uno mismo que no hay nada que temer de una vida con lo mínimo y suficiente, superando así el miedo que impulsa a la acumulación y aseguramiento de bienes por medio. En segundo lugar, el examen de conciencia por el cual se ejerce un control administrativo de acciones y pensamiento, no uno judicial ya que no se busca culpabilidad ni condena. Foucault cita el escrito de Sextio para reflejar el contenido de este examen: «al final de la jornada; cuando se recogía para el reposo nocturno, Sextio interrogaba su alma: “¿De qué defecto te has curado?, ¿qué vicio has combatido?, ¿en qué te has vuelto mejor?”» (2013b, p. 71). Finalmente, el pensamiento sobre sí mismo como un escrutinio de las representaciones, pensamientos, ideas, sentimientos, que implicaba una «actitud constante respecto a uno mismo» (p. 73). El fin de este escrutinio consistían en «una prueba de poder y una garantía de libertad: una manera de asegurarnos de que no nos ligaremos a lo que no está bajo nuestro dominio» (p. 75), prueba y garantía que se establecía en la relación con uno mismo y la representación para aceptar «sólo lo que puede

depender de la propia elección libre y racional» (p. 75). Máxima estoica muy conocida en nuestros días.

Si bien aparece la noción de *mejorar* y *cambiar* como parte de la tarea del conocimiento de sí, propio del ocio, lo es de una forma muy distinta a la que hemos observado en torno a la autoadministración y perfeccionamiento moderno. En el conocimiento de sí, se presenta como una actitud para la vida que no busca castigar ni reprimir los desvíos del código autoimpuesto, a diferencia de la lógica de la moral del tiempo en la cual quien es impuntual adquiere connotaciones pecaminosas, alguien que falla, alguien irracional.

Una segunda diferencia entre el conocimiento de sí y la autoadministración, es el tipo de relación que establece la persona consigo. Si en la modernidad es una relación de sujeción y control, en la que se está siempre al borde de fallar y minar la autoestima, en el conocimiento de sí lo que prima es una relación concreta de posesión propia en complacencia y gozo:

La experiencia de uno mismo que se forma en esta posesión no es simplemente la de una fuerza domeñada o la de una soberanía ejercida sobre un poder listo a rebelarse; es la de un placer que toma uno en sí mismo. Aquel que ha llegado a tener finalmente acceso a sí mismo es para sí mismo un objeto de placer. No sólo se contenta con lo que es y acepta limitarse a eso, sino que “se complace” en sí mismo (Foucault, 2013b, p. 77)

De forma interesante para nuestro tema de estudio, señala Foucault que el placer de la relación en conocimiento con uno mismo se contrapone «rasgo por rasgo a lo que se designa con el término *voluptas*, es decir, un placer cuyo origen está fuera de nosotros y en objetos cuya presencia no nos está asegurada: placer, por consiguiente, precario en sí mismo» (Foucault, 2013b, p. 78). Respondiendo a la promesa nunca concluida de la satisfacción en el espectáculo o entretención, y su consiguiente vástago que es el aburrimiento, es a través del ocio y el conocimiento de sí que se puede alcanzar un placer presente y perdurable.

3.3.2.2. Ocio y tiempo

Un concepto interesante para entender el tiempo del ocio es el de *kairós* y *chronos*, dos conceptos que los griegos utilizaron para referirse al tiempo. *Chronos* «simboliza la sucesión irreversible del antes-ahora-después, es el tiempo del tránsito entre el nacimiento y la muerte y marca el inicio y el fin de cada lapso de nuestras vidas» (García, 2012, p. 169). *Chronos* refiere a lo que hoy entendemos como tiempo: lineal, progresivo y cuantificable. El tiempo del reloj. Por otro lado, *kairós*, que en la época moderna puede entenderse como *momento*, desde la lectura de Marramao «pasa a designar, lo mismo que *tempus*, una imagen muy compleja de la temporalidad que nos remite a *la calidad del acuerdo* y de la *mezcla oportuna* de elementos distintos, exactamente igual al tiempo atmosférico» (2008, pp. 129-130).

Incluso, «la misma palabra, en su versión espacial, indica los lugares, las partes vitales de un organismo *en forma* entre cuyos componentes reina el equilibrio y la armonía» (Marramao, 2008, p. 131). Es decir, es una temporalidad no progresiva, sino que poseedora de cierta cualidad situacional de armonía en sus partes de la que incluso el organismo participa. Este equilibrio y armonía resuena con los momentos de ocio en cuanto conocimiento de sí. Permite *vivir* en un tiempo que no está proyectado fuera de sí, sino que en sí mismo encuentra la mezcla oportuna.



Cuando me preguntan cuál es mi tema de tesis, suele suceder que la pregunta a continuación es «¿Qué es la procrastinación?», lo cual me lleva a preguntarme de dónde saqué yo la palabra... Cuando la explico, suelen suceder reacciones como «¡Ah! A mí me pasa todo el rato» o inclusive «Deberías hacer una tesis sobre mí, procrastino todo». O «Voy a tener que leer tu tesis para dejar de procrastinar» porque la idea difundida es que es algo malo y la Psicología va a ayudar de detenerla.

Se hace evidente que el ocio requiere un tiempo distinto al fragmentado y veloz del reloj. Requiere de un habitar temporal ajeno al progreso para centrarse en la temporalidad de los cuerpos: «El perezoso es, según la etimología latina, un hombre lento. Alguien que

desafía de manera indirecta el dogma unificado de la prontitud, un rebelde pasivo: hace las cosas, es cierto, pero mal y con demora» (Abenshushan, 2013, p. 45). Cierta quietud, que no se anula por el movimiento de cualquiera sea la actividad en ocio, es necesaria para la contemplación. La pereza en el sentido de lentitud posibilita «una desintoxicación de la realidad por vía de una intoxicación contraria: permanecer inmóvil en la cama, entregarse a la vida mental, renunciar a los horarios de una existencia atrofiada y regida por la producción» (Abenshushan, 2013, p. 50).

La persona lenta, perezosa, holgada de movimientos y miradas al espacio es incompatible con la velocidad y su requerimiento de nunca cesar, por lo que adquiere la connotación negativa *del/de la ocioso/a*. Tener tiempo y saber acomodarse en él sin culpa, se vuelve un lujo del que pueden disponer aquellos/as que se entregan al arte del ocio, porque «la velocidad —escribió Larbaud— ha invadido a tal punto nuestras horas de ocio, de ese poco ocio del que disponemos, que la lentitud tiende a convertirse, cada día más, en una mercancía rara y preciosa» (Abenshushan, 2013, p. 69). De forma muy distinta a la acumulación voraz, la vida ociosa se transforma en una vida larga y plena que nada pierde «nada se desparrama por uno y otro lado, nada de ella se entrega a la fortuna, nada desaparece por descuido, nada se le resta por despilfarro, nada es superfluo: toda, por así decirlo, rinde intereses» (Séneca, 2014, p. 45).

Foucault (2013b) indica que el cuidado de sí propio del ocio, requiere tiempo para entregarse al recogimiento de uno mismo, examen de los acontecimientos diarios, indagación de los propios pensamientos, reflexión y memorización, «estar a solas con uno mismo, recoger el propio pasado, colocar ante la vista el conjunto de la vida transcurrida, familiarizarse, por la lectura, con los preceptos y los ejemplos de los que deseamos inspirarnos» (Foucault, 2013b, p. 59). Como ya auspiciaba Stevenson (2010), el tiempo de ocio no está vacío, sino que en el ejercicio del conocimiento de sí «está poblado de ejercicios, de tareas prácticas, de actividades diversas. Ocuparse de uno mismo no es una sinecura» (Foucault, 2013b, p. 59). Prácticas que hoy podrían considerarse ociosas en tanto no productivas: ejercicios no excesivos, satisfacción medida de las necesidades, meditación, lecturas, notas que releer, conversaciones con amigos/as, recordar lecciones. Tiempo que por sus propias características invita a compartir con otros/as: con amigos/as, profesores/as, familiares «alrededor del cuidado de uno mismo se ha desarrollado toda una

actividad de palabra y de escritura en la que se enlazan el trabajo sobre sí mismo y la comunicación con el prójimo» (Foucault, 2013b, p. 60). Todas cosas que no se reflejan en el producto interno bruto (PIB).

Dado que es un tiempo entregado a conocerse, a pensar y reflexionar, el cuidado de sí se concibe no como un ejercicio en soledad sino como una práctica social en la cual otros/as de nuestra confianza actúan como espejos de nosotros mismos, tan necesarios en el ejercicio de conocerse a uno mismo. A diferencia de una práctica de tiempos rápidos y sin esperas, «el cuidado de sí —o el que se dedica al cuidado que los demás deben tener sobre sí mismos— aparece entonces como una intensificación de las relaciones sociales» (Foucault, 2013b, p. 62). Esta consideración es importante en cuanto al tiempo de ocio como un tiempo que se puede compartir. El arte de esperar comparte el propósito del placer en el tiempo en sí y no en lo que vendrá o debería, «el acto de esperar es algo esencial a la experiencia de estar junto, a la posibilidad tentativa de comunidad. Es un tiempo en que los encuentros pueden ocurrir» (Crary, 2014, p. 123). El ocio, que cultiva la lentitud, abre una puerta al encuentro mutuo que requiere de la aceptación compartida de un tiempo en común, esperar permite la cooperación mutua y la entrada del otro al ritmo propio. Poder esperar a quien va más lento, o uno mismo darse el tiempo de pausa pone en evidencia la «incompatibilidad de capitalismo de 24 horas con cualquier comportamiento social que tenga patrones rítmicos de acción y pausa» (Crary, 2014, p. 125).



Apología de la televisión. A partir de todo lo que he escrito no se vaya a creer que no veo televisión o que soy ajena a los medios electrónicos en general. La verdad es que veo bastantes series y películas, sola o acompañada. Mi justificación moral se encuentra principalmente en dos vertientes: sólo veo cosas que me parecen de calidad (lo cual es terriblemente *snob* de mi parte, al suponer que lo que yo veo tiene una cualidad superior frente a lo que no me gusta) y además en que tengo muchas otras cosas que me interesan y puedo pasar de la televisión a ellas sin ninguna angustia, sin ningún sentimiento de vacío intersticial. ¿Justificación o causa probable? No lo sé, pero me han dicho que *Mad Men* es muy buena y la voy a ver.

3.3.2.3. Ocio y experiencia estética

Amigo (2006) realiza una aproximación entre el ocio y la experiencia estética en cuanto ambos comparten su condición de autotelismo. Ambos escapan a la noción de producción y *premio*, ya que se aleja de aquello que se obtiene en la vinculación con el trabajo y descanso (Amigo, 2006). Esta autora toma la definición de estética de Hospers, para quien la estética corresponde a una actitud que «consiste en la separación de la experiencia estética de las necesidades y deseos de la vida ordinaria y de las respuestas que damos por costumbre a nuestro ambiente como personas prácticas» (Hospers, 1980, p. 22, citado en Amigo, 2006, p. 42). Como actitud involucra asombro, dejarse conmover y apela a una respuesta tanto emocional como cognitiva, y un componente volitivo en tanto la experiencia prosigue en cuanto por voluntad uno se dispone a ello (Amigo, 2006). Esta *experiencia estética* se aplica no sólo a la obra de arte, sino también a momentos de la vida que adquieren intensidad y unidad que provocan satisfacción, «este tipo de experiencias lleva consigo una cualidad individualizadora y autosuficiente que las caracteriza como un todo. La unidad, la integración, la cualidad que las impregna muestran su singularidad. Son momentos que dan intensidad al vivir» (Amigo, 2006, p. 43). No lejano a la posibilidad de apreciación del tiempo *kairós* que implica la armonía de las partes y escapa a toda noción de progreso, como momento de intensidad y unidad satisfactoria. Tanto el ocio como la experiencia estética requieren de una actitud particular que implica libertad y creatividad, y son vividas como tales. Como sentencia Séneca, «es ocioso el que tiene la sensación de su propio ocio» (2014, p. 47) tal como la estética es una experiencia sentida, siendo ambas gratas en sí y para sí, a la vez que hacen la vida más digna de ser vivida.



Sábado 9 de mayo, 2015

Extracto de una conversación en el curso Metodologías de intervención clínica II con Daniela Thumala:

[DT] Yo toco algo de guitarra, yo prefiero que otro toque mil veces, pero...[fui a sacarla] y estaba el mango roto y sabes que me dio una tristeza tan grande, pero no tanto porque se haya roto, porque la guitarra la voy a llevar a arreglar

¿cachai? Fue como la sensación de «Por dios que he dejado esto de lado», que..., me da pena acordarme.

3.3.2.4. Ocio y juego

Tal como el ocio comparte características con la experiencia estética, como su autotelismo, también comparte similitudes con el juego. Para postular esto, utilizaré el trabajo de Huizinga (1980) expuesto en su libro *Homo Ludens*. Huizinga considera el juego previo a la cultura en tanto ocurre también en los animales, y que no se remite específicamente a un fenómeno físico o psicológico, pues se mueve por sobre la cultura entre la seriedad del juego del niño, a la vez que en lo sagrado y lo bello (1980). Sus características esenciales, que lo alejan del mero instinto, son las siguientes:

Una actividad libre que se coloca muy conscientemente fuera de la vida “ordinaria” siendo “no seria”, pero al mismo tiempo absorbiendo al jugador intensa y completamente. Es una actividad conectada con ningún interés material, y ninguna ganancia puede obtenerse de ella. Procede dentro de sus propios límites de tiempo y espacio de acuerdo a reglas fijas y de manera ordenada. Promueve la formación de agrupaciones sociales que tienden a rodearse de secreto y a hacer hincapié en sus diferencias con el mundo común a través del disfraz u otros medios (Huizinga, 1980, p. 13)

Tanto el juego como el ocio presuponen un fin en sí mismos y un espacio temporal particular fuera del tiempo de la vida común, a la vez que por extensión el ocio como el juego posibilitan un modo de comunidad distinto al ajeteo o el beneficio que de aquella interacción pueda extraerse. Por otro lado, a diferencia del juego, el ocio no requiere ser ordenado ni con reglas o distinguirse del mundo por marcas particulares, pero estas diferencias no los convierten en excluyentes: el juego se puede pensar como una forma particular de ocio en tanto libre, caracterizado por el autotelismo a la vez que placentero y gratificante. La característica de ser placentero, cabe destacar, se vuelve intrincada si se toma la definición de juego de Huizinga, para quien los ritos entran en la esfera de juego y muchas veces no son placenteros, aun si llegan a ser gratificantes. Los ritos a la adultez involucran pruebas para el adolescente y muchos ritos pueden ser sangrientos o contener sacrificios (Huizinga, 1980). Todo esto escapa del dominio del ocio.

En un paralelo a lo presentado en esta tesis sobre los cambios en el tiempo desde la revolución industrial, también el siglo XIX trae cambios penosos para el juego. Huizinga propone que es desde tal siglo el juego comienza a perder espacio a medida que aumentan las tendencias en contra del mismo (1980). Tendencia que es «exacerbada por la revolución industrial y sus consecuencias en el campo de la tecnología. El trabajo y la producción se transforman en el ideal, y luego en el ídolo, de la época». La seriedad y banalidad del progreso sólo dan lugar al racionalismo y utilitarismo, «no hay más llamativo síntoma del declive del factor-de-juego que la desaparición de todo lo imaginativo, caprichoso, fantástico de la indumentaria masculina luego de la revolución francesa» (Huizinga, 1980, p. 192). Huizinga señala como el paso a una vestimenta de traje negro es parte de la transformación de un ciudadano que desea demostrar su dignidad y seriedad. Todo pareciera perder su elemento lúdico. Incluso el deporte, apuntando al ejemplo que luego daría Adorno, pierde su cualidad lúdica y se convierte en una tarea, una profesión cuya ejecución puede ser medida y comparada a través de marcadores internacionales (Huizinga, 1980).



Hace un tiempo leí un extracto de una entrevista a Ingvard Wilhelmsen (psiquiatra noruego), televisada por un canal noruego, en la cual Wilhelmsen señalaba que «los trotadores viven un poco más que quienes no trotan, pero no necesariamente más del tiempo que usan trotando. Por lo que al menos deberían disfrutarlo». Intento buscar la entrevista completa, porque lo que leí fue un extracto de una traducción al inglés del noruego. Finalmente tengo que considerar que el tiempo que estoy invirtiendo en esto es más de la importancia que tiene esta información para la tesis y que *quizá* estoy procrastinado.

Huizinga considera aparente el aumento de los elementos de juego en la sociedad moderna. La creciente competencia, reglamentación y sistematización han llevado a que el juego pierda su componente lúdico, «el antiguo factor-de-juego ha sido objeto de casi completa atrofia» (Huizinga, 1980, p. 198) ya que «para jugar verdaderamente, el hombre debe jugar como niño» (p. 199). Como se visibiliza en el aparataje de vestimentas en el fútbol, «las estadísticas de comercio y la producción no podían dejar de introducir un

elemento deportivo en la vida económica» (p. 200). A esta descripción de la situación del deporte actual, agrego la creciente comercialización de cualquier modalidad de juego, y como aquello que antes necesitaba poco se *sofistica* a través del mercado que pretende abarcarlo. El juego no solo se vuelve serio, sino que también viable de ser consumido.

Al igual que en el caso del ocio y el tiempo libre, existe un *juego aparente* que no comparte el espíritu lúdico del juego verdadero. Huizinga (1980) sospecha de una agenda política o social detrás del juego aparente, a la vez que ciertos fenómenos sociales parecieran ser juegos sin serlo, cualidad denominada por Huizinga como *puerilismo*. La creación de cultura y civilización requiere del verdadero elemento del juego, que implica juego limpio, creatividad, cooperación y reglas:

Para ser una fuerza cultural creadora sensible, el elemento del juego debe ser puro. No debe consistir en el oscurecimiento o degradación de los estándares establecidos por la razón, la fe o la humanidad. No debe ser una falsa apariencia enmascarando propósitos políticos tras la ilusión de formas de juego genuinas. El verdadero juego no conoce propaganda; apunta a sí mismo, y su espíritu familiar es una feliz inspiración (Huizinga, 1980, p. 211)

Podemos pensar el ocio en una circunstancia similar. En tanto sea el ocio aparente tras la rúbrica del tiempo libre, sólo un engranaje de elementos políticos y comerciales, poca de su verdadera riqueza puede aparecer en la vida de las personas, así como tampoco en el sistema cultural. Adorno, que en un comienzo miraba con pesimismo el destino de la sociedad, puede terminar asegurando que «los intereses reales de los individuos son aun suficientemente fuertes para resistir, en cierto límites, la inclusión total. Una sociedad, cuyas contradicciones inherentes persisten sin menoscabo, no puede ser totalmente integrada incluso en la consciencia» (Adorno, 2001, pp. 197-198).



De visita a la casa de mis padres, encuentro en el suelo una página de diario: «La neurociencia está preocupada porque las nuevas tecnologías nos han robado el tiempo de ocio» (Urbina, 2016). Se expone en el artículo el trabajo de Andrew Smart, neurocientista, quien propone limitar tanto las jornadas laborales y escolares, como el uso abusivo de las tecnologías, principalmente por un notable

decaimiento en la creatividad de la población los últimos años. Propone que es precisamente cuando la mente y el cuerpo están en verdadero descanso que se pueden establecer nuevas conexiones y pensar sobre uno mismo (Urbina, 2016). Además, el artículo cita a tres doctores que respaldan la importancia del ocio y acusan su estigmatización moderna. El tema está en boga, ¿qué sucederá?

3.3.2.5. Ocio y procrastinación

Aquí llegamos al punto final de esta propuesta, por lo cual retornaré a las preguntas que quedaron inconclusas al comienzo de esta sección.

1. ¿Es el tiempo de procrastinación un tiempo de aburrimiento, o un tiempo libre y placentero? Tiene potencial para ser ambas. Como tiempo sustraído del deber permite un abanico de posibilidades y en sí mismo no es indicador moral en tanto no provee de un contenido claro.
2. ¿Existen las condiciones para poder disfrutar por sí mismas actividades que ocurren al quitarle el lugar a tareas establecidas? Dejada a la experiencia cotidiana, la respuesta es que tales condiciones no existen mayormente. Al contrario, el terreno de la procrastinación está labrado precisamente para producir displacer, generar culpa y minar el autoestima ya que está denominado como algo pecaminoso, o en su variante secular como una caída de la racionalidad y el autocontrol.
3. Si no fueran tiempos arrebatados del deber, el tiempo libre genuino ¿podría siquiera existir? Difícilmente. El tiempo que cada uno puede dedicarle a una actividad por sí misma: sin el mandato del deber (que es precisamente lo que se está dejando de hacer) o sin un fin productivo (que, si lo tuviera, sería racionalizado) es escaso.

La procrastinación prende la vela de la duda sobre si aquello que se debe hacer es en realidad lo que se quiere hacer. Porque a diferencia de la experiencia de juego o estética, en el deber no hay una inmersión completa de la persona en un disfrute que excede el tiempo y el espacio. Al contrario, el deber está constantemente fustigado por plazos y normas

extrínsecas que poco tienen que ver con la contemplación del sí mismo y el gozo recreativo. Shaffer señala que este discurso «no da lugar a la posibilidad de que la procrastinación pueda ser un modo útil para que los individuos ejerzan un grado de autonomía en las dimensiones temporales y afectivas de sus vidas cotidianas» (2008, p. 14). Mientras la procrastinación aparezca como el enemigo, su leve llama oscila y se atenúa, arrastrando una existencia paupérrima y sufrida, como un escape ansioso al celular y un *zapping* estéril entre las redes sociales.

No es casual que en un régimen de control del tiempo cada vez más estrecho, la resistencia se encuentre en un tipo de tiempo diametralmente distinto. Foucault propone que la resistencia contra el poder normalizador se encuentra precisamente en el territorio de la vida, que se convierte en territorio de lucha política:

El “derecho” a la vida, al cuerpo, a la salud, a la felicidad, a la satisfacción de las necesidades; el “derecho”, más allá de todas las opresiones o “alienaciones”, a encontrar lo que uno es y todo lo que uno puede ser; este “derecho”, tan inconmensurable para el sistema jurídico clásico, fue la réplica política a todos los nuevos procedimientos de poder (2013a, p. 137)

Davies y Bansel estudiaron los efectos de la multiplicación de tareas y plazos en académicos y académicas en Australia. Las propuestas que generan a partir de su investigación sirven también para repensar la procrastinación en la sociedad actual. Estos autores proponen que la reapropiación del tiempo requiere en primer lugar reconocer la vulnerabilidad que las personas experimentan al intentar encontrar un tiempo propio, siempre amenazado por inestabilidades laborales o exigencias académicas (Davies & Bansel, 2005). En segundo lugar rehusar la individualización del problema y reconocer la naturaleza sistémica del problema y por tanto de su solución. Finalmente, «rehusar la responsabilización del trabajador individual que pone todo el peso del éxito del sistema neoliberal en académicos individuales» (p. 57). La competencia a la que se veían enfrentados los/las propios/as académicos/as actuaba en contra del flujo común de ideas y sostenía en sus trabajos individuales que la universidad recibiera fondo de investigación.

Un elemento importante es el foco que adquiere la resistencia comunitaria, no sólo a través de los espacios comunes que el ocio puede generar. Davies y Bansel (2015) recalcan que la resistencia a la lógica económica en los discursos académicos (pero en todos al fin y

al cabo), requiere de «colegialidad (hacer tiempo para hablar); colaboración (rehusar trabajar en aislamiento y competencia); y colectividad (problematizando estructuras y prácticas institucionales y generar propuestas para su reforma)» (p. 57). Prácticas así permiten sortear la vulnerabilidad y la empresa de la reconquista del tiempo común posibilita el enriquecimiento de las prácticas académicas (o cualquier otra).

Si volvemos atrás, este punto es relevante cuando se considera la situación chilena. La creciente individualización, responsabilización y precariedad de los trabajos y las condiciones de vida en general invita a una concientización que implica las «tres C» de Davies y Bense: colegialidad, colaboración y colectividad. El ocio permite una recuperación del tiempo personal, como un primer paso hacia el conocimiento de sí que permita desligarse de la identidad comercial, para luego un segundo paso que requiere de pluralidad.



He procrastinado escribir la tesis en cuanto no he cumplido los plazos que planeaba. No la he procrastinado del todo porque aquí estamos. Sin embargo, hay una consideración importante: mi procrastinación no es gratis, influye en quienes me rodean. En este caso particular, en Javier que tiene que revisar los textos a última hora. ¿Tiene? ¿Quiere? ¿Disfrutó del tiempo en que no le enviaba nada? Ya lo dirá él [Javier dice que sí, pero que sabía que iba a pagarlo después] pero intuyo que no responde a su deseo a partir del mail que envía, «se los dije»:

Por mi parte, me estoy dando cuenta de que era buen profe porque no tenía una hija. Y no es que *tenga* que hacer otras cosas, es que *quiero* hacer otras cosas (además de corregir proyectos). De hecho, creo que tendré que abordar la cuestión que cómo conservar mi minuciosidad (o algo de ella) en mi nueva vida. Adicionalmente, se han retomado, tras toma y paro, las clases en las dos ues en que trabajo. Así las cosas, será el infierno por lo que queda de julio y parte de agosto porque se atocharon dos meses en uno... En fin, no voy bien de tiempo...

En mi defensa diré: “Se los dije”. Escribí varios correos a ambas preguntando: “¿Qué hay de lo nuestro?”. Durante meses (¿años?) no hubo nada. Incluso escribí a M.A. diciendo que, cuando finamente avanzara, debía considerar que yo también tengo mis tiempos y no estoy, claro, sentado en mi casa esperando a que me envíen cosas... Ahora estamos exactamente como no quería estar: en urgencia. Ésta es una tarea que se lleva muy mal con la urgencia...

También el ocio promueve una esfera afectiva nueva como parte de su contenido. Como señalé, el ocio implica placer y gratificación. La procrastinación, por su parte, ha sido significativamente asociada a la culpa por la falla en el autocontrol y a la ansiedad. Emociones que sustentan hacia el público el discurso patologizador, a la vez que las fomenta. Para Shaffer, la dimensión emocional *culpa-vergüenza* y *miedo-ansiedad* pareciera operar estratégicamente para «producir sujetos dóciles y productivos» (2008, p. 28) y quienes procrastinan son «patologizados como personas que administran sus tareas y horarios de acuerdo a sus ánimos y emociones, y no en acuerdo a las demandas de sus tareas y horarios» (Shaffer, 2008). Las condiciones en cuanto al tono emocional despliegan una sujeción al discurso científico dominante, donde lo *apropiado* es sentir culpa y ansiedad, no placer. Naturalmente, si el contenido de la procrastinación es el *zapping* del espectáculo, estas emociones dominan el panorama. Es a través de la *actitud* del ocio por la cual el placer y la gratificación pueden emerger como opciones en torno a la procrastinación. A diferencia del hábito mecánico, procrastinar *ociosamente* significa una propuesta personal y declarada respecto al tiempo sustraído al deber, que se transforma en placentera porque se busca a conciencia y transforma.

La procrastinación, desde este ángulo, se entiende entonces como una inquietud de un tiempo distinto, de un ritmo diferente que no encuentra lugar si no es desde la sustracción, pues el deber ha inundado la esfera de la vida. De hacer lo que uno tiene que hacer, en el sentido expuesto en esta tesis en el cual el deber no solo involucra la actividad profesional sino todos los ámbitos de la vida humana, no existirían interludios destacables. La procrastinación llega, llama. La procrastinación permite ese interludio, arremete con pausas y dilaciones, *incluso contra la voluntad personal*, pero es fácilmente susceptible a tomar como contenido las estrategias del *tiempo libre*. De la mano del ocio es que el tiempo de procrastinación puede verdaderamente brillar y encontrar su lugar como plenitud en el conocimiento de sí. El ocio permite retomar autonomía respecto al vacío del *click*, poner barreras a un trabajo que no empalidece al ser quien las traspasa.

Retomo el título: la procrastinación es una sedición del tiempo (no de *uno/a* como persona) es la pequeña subversión de los ritmos ahogados, de las latencias, las distracción y la atención. Una jaqueca para la eficacia. Y queda en uno tomar una determinación frente a su llamado.

Comentario final

«¿Y la Psicología?», podría pensar el/la lector/ra. La Psicología trata, precisamente, de todo esto. El capítulo dos ha dejado en evidencia la posición mayoritaria respecto a la procrastinación y, a través de ella, de la misma concepción de ser humano que luego, por un modo u otro, promoverá en los textos, en las aulas, en las conferencias y en la privacidad de la consulta. La pregunta para estos psicólogos/as será: ¿cómo ayudar a esta persona en su estado irracional a fortalecer su autocontrol y acceder a una vida más plena? Pregunta ya empobrecida en sus raíces.

Vuelvo al ocio. Hay extensa literatura al respecto de una educación para el ocio, sin la cual «el tiempo libre se consume entre las fauces del espectáculo, hasta convertirse en un tiempo banalizado, impersonal, políticamente inofensivo» (Abenshushan, 2013, p. 82). Un abogado de esta educación es Bertrand Russell (2014), quien propone retornar o reconquistar la capacidad del juego y la alegría por sí mismos sin otra razón determinada. Así a través de la educación generar un impacto social similar en espíritu al juego de Huizinga, educación que se proponga «despertar aficiones que capaciten al ser humano para usar con inteligencia su tiempo libre» (Russell, 2014, p. 129). Russell aclara que con esto no se refiere a cosas pedantes, sino la recreación humana por sí misma en el juego, en el ocio, los bailes folclóricos, en cualquier actividad dispuesta por la libre elección y su disfrute. El rol del Psicólogo no es ajeno al rol educativo. Ya sea como profesor en el aula, como panelista en el matinal, participando en políticas sociales o en la inclinación que sus preguntas e intervenciones dejan vislumbrar en la sesión particular. La cuestión de la procrastinación, en cualquiera de sus variantes y análogos no dejará de aparecer como terreno de discursos.

Particularmente desde la Psicología sistémica se puede abordar la procrastinación y el choque discursivo que se produce en sus terrenos. Prestar atención suspicaz a los relatos sociales que se establecen como *verdades* es parte del enfoque sistémico, siendo «una aproximación a un fenómeno que atiende la relación entre los sujetos, y en la cual cada aspecto correspondiente a la praxis incorpora una actitud crítica/observante frente a los postulados establecidos por la modernidad» (Gálvez, 2010, p. 93). Nuestra opinión privada

respecto a la procrastinación inclinará la balanza hacia el moldeado del autocontrol para no ralentizar la producción (ya sea laboral o del desarrollo personal considerado como mercantilización del yo) o hacía el ocio como fue propuesto en el capítulo final de esta tesis. En concordancia con la postura sistémica, «el terapeuta debe estar consciente de que su lectura propuesta (como cualquier otra) al interior de un contexto terapéutico, no es objetiva sino que está influenciada por sus premisas, experiencias y teorías» (Boscolo, Bertrando & Gálvez, 2011, p. 5).

Como señalan Sotta, Berezin y Zamorano, esta actitud implica «poner en cuestión nuestra capacidad de conocer una realidad independiente de nosotros mismo y con ello de acceder a la verdad y a conocimientos objetivos» (2010, p. 71). No existe una *verdad objetiva* sobre la procrastinación, lo cual pone de relieve no el conocimiento en sí, sino la postura respecto a ese conocimiento. La procrastinación sólo existe como operación del lenguaje en el que se designa una pausa, una demora, y esta designación toma características según el sistema que la alberga. En psicoterapia debemos procurar generar «un desplazamiento desde lo observado hacia el observador, en tanto éste es parte de lo observado y los fenómenos que intenta explicar no están libre de sus distinciones» (Sotta, Berezin & Zamorano, 2010, p. 71). De otro modo, no es posible alcanzar el objetivo general que «es crear un contexto relacional de **deutero-aprendizaje**, es decir, aprender a aprender (Bateson, 1972), en el cual los clientes puedan encontrar sus propias soluciones, sus posibles salidas de la dificultad y el sufrimiento» (Boscolo, Bertrando, & Gálvez, 2011, p. 6). El ocio se abre como un camino para la reconquista del tiempo, implicando necesariamente el conocimiento de sí y la formación del ser, no tan lejano a los propósitos que una psicoterapia puede tener, como deuteroaprendizaje y cambio.

Al inscribir esta tesis como una propuesta que sitúa la procrastinación desde un punto de observación particular, su limitación se encuentra principalmente en sus aplicaciones específicas para la psicología sistémica. Particularmente, la procrastinación toma un papel develador de cierta subjetivación moderna que no es enteramente explicitada a lo largo de esta tesis y sería capítulo fundamental para el trabajo que tome y desarrolle el material aquí presentado.



Entre las cuestiones que aparecieron para ser consideradas durante la propuesta de tesis y luego su ejecución, fue el de la pertinencia al magíster, es decir, la afiliación institucional de un tema como éste. Si la tesis es el cierre de todo lo aprendido en este periodo académico, ¿es coherente?

Pienso que sí, por tres razones:

1. He puesto en juego lo aprendido en el magíster, que clase a clase ha demostrado ser más interdisciplinario filosófico-psicológico-histórico, que solamente sistémico (¿o lo sistémico es intrínsecamente interdisciplinario?).
2. Escogí el tema que quería hacer: en conocimiento de mí, esta era la tesis que iba a escribir y de la cual quería leer. Supongo que a eso también debo agradecerle el que efectivamente la terminé.
3. Tomando los dos puntos anteriores, definiendo una concepción de la Psicología como interdisciplinaria. Lo cual me da a entender, ahora, las raíces de mi inclinación a la Psicología sistémica por sobre otras corrientes, y a este magíster por sobre otros.

Finalmente la pregunta es a uno/a mismo/a: ¿quién quiero ser y cuánto de mí tiempo gira acorde a tal propósito? Y responsabilizarnos sobre cómo esas premisas aplicadas a la vida personal, se filtran al ejercicio profesional.



A continuación, como final, expongo la carta Gantt presentada en mi preproyecto de tesis a comienzos del 2015. El último punto se cumplió a cabalidad, la asesoría también, pero gracias a la sabiduría de Javier, que anticipaba que su desaparición traería mi completa inmovilidad. Las entrevistas y el análisis de datos desaparecieron de la tesis final, algo de lo cual estoy agradecida y convencida. El marco teórico está bastante acertado, pero con un año de diferencia. Observado este proyecto, puedo confirmar que he procrastinado en tanto he dejado para después lo que podría haber hecho antes de acuerdo a mis primeros propósitos. Sin embargo, heme aquí terminando la tesis a tiempo. Nada digo de su calidad, sólo *a tiempo*. ¿Cuál es la lección a aprender aquí, la moraleja que deja esta historia? Miro lo que fue el año 2015 y de poco me puedo arrepentir, miro lo que ha sido este 2016 y ha involucrado un grado razonable de sufrimiento por la tesis. No pudo ser de otro modo. En todo caso, ya fue.

PLAN DE TRABAJO:										
Etapas y actividades	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Construcción MT.	■■■■■	■■■■■	■■							
Elaboración de instrumento de entrevista		■	■■■■■							
Entrevistas			■■	■■	■■	■■				
Análisis de datos			■	■■	■■■■	■■■■■	■■			
Integración del material analizado al cuerpo de trabajo						■■	■■■■	■■■■■	■	
Asesoría con profesor guía	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Presentación de tesis									■	
Procastinar y reflexionar sobre la experiencia	■■■■■	■■■■■	■■■■	■■■■	■■	■■	■■	■	■	

CONCLUSIONES

Independiente de teorías, misticismos y psicologismos, la distancia hasta la muerte se recorre sin pausas. Pero su velocidad y contenido bien valen los millones de escritos al respecto de la vida y la muerte. Esta tesis, una pequeña tesis sin aspiraciones más allá de sí misma (y aprobar), trató justamente del tiempo en una de sus expresiones más modestas (o molestas): la procrastinación. Fue precisamente en este intersticio temporal en el que fui encontrando un terreno cada vez más vasto para terminar escribiendo sobre cosas «grandes»: tiempo, trabajo, neoliberalismo, patología, sociedad de consumo, ocio.

En ese punto recae la ambición de presentar un tema a cabalidad a través de áreas del conocimiento que no son parte de la formación tradicional en Psicología. Más que una tesis para exponer cierto grado de conocimiento o maestría, fue un proceso de construcción de conocimiento a través de conversaciones y lecturas variadas con el fin de conocer más sobre algo de lo que poco sabía. Todo termina siendo de interés desde la Psicología que se adscribe a una posición crítica y no da por sentado los mandatos o normalizaciones, que no sólo recaen en los/las otros/as sino que nosotros/as mismos/as (que somos otros/as) ya que no estamos exentos por ser psicólogas/as del influjo que ejercen la normatividad en la conformación de identidades.

El ejercicio de esta tesis fue propuesto como una forma de ver lo que sucede: el *capital humano* equiparado a los demás objetos del mundo, pasando el poder a centrarse en la normatividad y lo biológico de tal cuerpo. Por consiguiente, como herramienta la patologización creciente de *humanidad* que no se adscriba al ritmo de eficacia y consumo que el sistema económico y social requiere para reproducirse. A partir de lo expuesto, me atrevo a anticipar lo que vendrá: una creciente demanda del tiempo, de la autoregularización, de los diagnósticos de *déficit atencional* en adultos y niños, de la farmacología para todo y de la procrastinación, esa piedra en el zapato, como un villano de turno, de poca monta pero despreciable al fin y al cabo. La sospecha nos permite, me

permite, contextualizar, entender y proponer miradas distintas y así no replicar ciegamente tales discursos.

Finalmente, la procrastinación como sedición del tiempo, como una pequeña rebeldía que en su cotidianidad se impone sobre cualquier deseo de control eficaz, significa también la sedición de un tiempo que requiere y se inclina hacia los ritmos pues, aún con reloj digital de por medio, es un tiempo humano, corporeizado e interrelacionado. A fin de cuentas, un ocio. Tomar ese tiempo que la procrastinación reclama y transformarlo en juego, en experiencias estéticas, en placer, en conocimiento y cuidado de uno mismo, sin poner la vista en un objetivo fuera de sí mismo. Al tratarse de un tema tan cercano, tan vivido, no deja a nadie ajeno ni indiferente, no es *algo* que le pase a *otros/as*, lejanos/as y distintos/as. Es una la pequeña sedición que nos vuelve más nosotros y nosotras.

REFERENCIAS

- Abenshushan, V. (2013). *Escritos para desocupados*. Oaxaca: Surplus.
- Adorno, T. W. (2001). *The Culture Industry: Selected essays in mass culture*. Londres: Routledge.
- Ainslie, G. (2010). The Basic Impulse. En A. Chrisoula & M. White, *The Thief of Time* (pp. 11-27). Nueva York: Oxford University Press.
- Amigo, M. L. (2006). Estética del ocio. En M. Cuenca, *Aproximación Multidisciplinar a los Estudios de Ocio* (págs. 41-58). Bilbao: Universidad de Deusto.
- Amir, O. & Ariely, D. (2004). The pain of deciding: Indecision, flexibility and consumer choice online. *Unpublished working paper*.
- Anderson, C. J. (2003). The psychology of doing nothing: Forms of decision avoidance result from reason and emotion. *Psychological Bulletin*, 129(1)139–167.
- Baigorria, O. (Ed.). (2014). *Con el sudor de tu frente: Argumentos para la sociedad del ocio*. Buenos Aires: Interzona.
- Baker, J. (2010). Procrastination as Vice. En A. Chrisoula, & M. White, *The Thief of Time* (pp. 165-181). Nueva York: Oxford University Press.
- Bateson, G. (1998). *Pasos hacia una ecología de la mente: Una teoría del alcoholismo*. Buenos Aires: LOHLÉ-LUMEN.
- Bauman, Z. (2007). *Consuming Life*. Cambridge: Polity Press.
- Bauman, Z. (2013). *Modernidad Líquida*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- Boscolo, L. & Bertrando, P. (1996). *Los tiempos del tiempo*. Buenos Aires: Paidós

- Boscolo, L., Bertrando, P. & Galvez, F. (2011). La terapia sistémica de Milán: Historiografía, actualizaciones y traducciones. En A. S. Roizblatt, *Terapia familiar y de pareja*. Santiago: Mediterráneo.
- Brega, C., Páez, A., Sáez, B. & Durán, G. (2016). *Informe Mensual de Calidad del Empleo*. Santiago: Fundación SOL.
- Byrne, A., Blake, D., Cairns, A. & Dowd, K. (2006). There's no time like the present: The cost of delaying retirement saving. *Financial Services Review*, 15(3), 213–231.
- Cham, J. & Powles, J. (20 de julio de 2016). *PHD comics' Jorge Cham on misery, hope and academia*. Recuperado de <http://www.wired.co.uk/article/jorge-cham-phd>
- Cicerón (23 de junio de 2016). *Philippics*, 6.7. Recuperado de http://lexundria.com/cic_phil/6.7/y
- Correa, E. (2010). *La concepción tecno-económica del tiempo*. (Tesis inédita de doctorado). Recuperado de http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/108665/Correa%20Eugenio_2010.pdf?sequence=3
- Correa, S., Figueroa, C., Jocelyn-Holt, A., Rolle, C. & Vicuña, M. (2001). *Historia del siglo XX chileno*. Santiago: Sudamericana.
- Crary, J. (2014). *24/7*. Londres: Verso.
- Darpy, D. (2000, May). Consumer procrastination and purchase delay. In *29th Annual Conference EMAC (Rotterdam, NL)*.
- Davies, B. & Bansel, P. (2005). The time of their lives? Academic workers in neoliberal time(s). *Health Sociology Review*, 14(1), 47-58.
- Departamento de Estudios de la Dirección del Trabajo. (2014). *ENCLA 2014. Informe de Resultados, Octava Encuesta Laboral*. Santiago: Dirección del Trabajo.

- Ely, D. & Hampton, J. (1973). *Prediction of procrastination in a self-pacing instructional system*. Trabajo presentado en la reunión anual de la Asociación Americana de Investigación en Educación, Nueva Orleans, LA. (Servicio de Reproducción de Documentos ERIC No. ED 075 501).
- Evans-Pritchard, E. E. (1977). *Los Núer*. Barcelona: Anagrama.
- Ferrari, J. Johnson, J. & McCown, W. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, research, and treatment*. Nueva York: Plenum Press.
- Ferrari, J. R. & Díaz-Morales, J. F. (2007a). Perceptions of self-concept and self-presentation by procrastinators: Further evidence. *The Spanish journal of psychology*, *10*(1), 91-96.
- Ferrari, J. R. & Díaz-Morales, J. F. (2007b). Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality*, *41*(3), 707-714.
- Ferrari, J. R. & Landreth, N. (2014). Guess I Am a Procrastinator: Self and Other Perceptions among Rural US Citizens. *North American Journal of Psychology*, *16*(1), 121-128.
- Ferrari, J. R. (1991). Compulsive procrastination: Some self-reported personality characteristics. *Psychological Reports*, *68*(1), 455-458.
- Ferrari, J. R., Barnes, K. L. & Steel, P. (2009). Life Regrets by Avoidant and Arousal Procrastinators: Why Put Off Today What You Will Regret Tomorrow?. *Journal of Individual Differences*, *30*(3), 163-168.
- Ferrari, J.R. (2010). *Still procrastinating? The no regrets guide to getting it done*. Nueva York: Wiley & Sons.
- Foucault, M. (1996). *La Vida de los Hombres Infames*. La Plata: Altamira.

- Foucault, M. (1999). *Estética, ética y hermenéutica*. Buenos Aires: Paidós.
- Foucault, M. (2007). *El Nacimiento de la Clínica*. España: Siglo XXI.
- Foucault, M. (2008). *Vigilar y Castigar*. Buenos Aires: Siglo Veintiuno.
- Foucault, M. (2013a). *Historia de la sexualidad, 1: voluntad de saber*. Buenos Aires, Siglo veintiuno.
- Foucault, M. (2013b). *Historia de la sexualidad, 3: la inquietud de sí*. Buenos Aires, Siglo veintiuno.
- French-Davis, R. (2002). Chile, entre el Neoliberalismo y el Crecimiento con Equidad. *Revista de Economía Política*, 22(4), 30-47.
- Gálvez, F. (2010). La construcción de personajes terapéuticos: propuestas para una formación en psicoterapia observante de la posmodernidad. En F. Gálvez, *Formación en y para una Psicología Clínica* (págs. 91-114). Santiago: mínima.
- García, G. V. (2012). Aproximaciones a la pluralidad temporal. *História Revista*, 17(1), 165-183.
- Gazmuri, C. (2012). *Historia de Chile 1891-1994, política, economía, sociedad, cultura, vida privada, episodios*. Santiago: Instituto de Historia Pontificia Universidad Católica.
- Geertz, C. (1966). *Person, time and conduct in Bali*. Yale University Southeast Asia Studies.
- Giddens, A. (1996). *The Consequences of Modernity*. Cambridge: Polity Press.

- Gwartney, J., Hall, J. & Lawson, R. (19 de diciembre de 2014). *Economic Freedom of the World: 2014 Annual Report*. Recuperado de <http://www.fraserinstitute.org/publicationdisplay.aspx?id=21855&terms=chile>
- HabitRPG. (12 de abril de 2015). *Habitica*. Obtenido de <https://habitica.com/static/features>
- Han, B.C. (2012). *La sociedad del cansancio*. Barcelona: Herder.
- Han, B.C. (2015). *El aroma del tiempo: un ensayo filosófico sobre el arte de demorarse*. Barcelona: Herder.
- Harvey, D. (2007). *Breve historia del neoliberalismo*. Madrid: Akal.
- Hauser, A. (1994). *Historia social de la literatura y del arte*. Colombia: Labor.
- Hobsbawm, E. (1999). *Historia del Siglo XX*. Buenos Aires : Crítica.
- Hobsbawm, E. (2010). *La era del capital: 1848-1875*. Buenos Aires: Crítica.
- Horkheimer, M. & Adorno, T. W. (1998). *Dialéctica de la Ilustración*. Valladolid: Trotta.
- Instituto Nacional de Estadísticas. (2014). *Compendio Estadístico 2014*. Recuperado el 7 de junio de 2016, de <http://www.ine.cl/>
- Johnson, S. (1751). Procrastination. *Rambler #134*. Recuperado el 15 de mayo de 2016, de <http://www.samueljohnson.com/procrast.html#1185>.
- Larrañaga, O. (2010). *El Estado de Bienestar en Chile: 1910-2010*. Santiago: Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo.
- Lay, C. H. (1987). A modal profile analysis of procrastinators: A search for types. *Personality & Individual Differences*, 8(1), 705-714.
- Lay, C. H. (1990). Working to schedule on personal projects: An assessment of person-project characteristics and trait procrastination. *Journal of Social Behavior & Personality*, 5(1), 91-103.

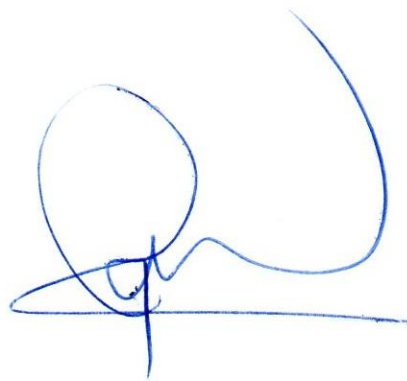
- Lay, C. H. (2009). *Ignoring the obvious for far too long: An opinion paper on Ferrari's concepts of arousal procrastination and avoidant procrastination and their trait measurement*. (Tesis inédita de doctorado). Seton Hall University, Carolina del sur.
- Lee, S., McCann, D. & Messenger, J. C. (2007). *Working Time Around the world*. Abingdon: Routledge.
- Les Luthiers. (1980). *Les Luthiers*. Recuperado el 17 de julio de 2016, de <http://www.lesluthiers.org/verversion.php?ID=69>
- Levine, R. (1997). *A Geography of Time*. Nueva York: Basic Group.
- Lipovetsky, G. (2002). *La era del vacío*. Barcelona: Anagrama.
- Mann, L., Radford, M., Burnett, P., Ford, S., Bond, M., Leung, K., Nakamura, H., Vaughan, G. & Yang, K. S. (1998). Cross-cultural differences in self-reported decision-making style and confidence. *International Journal of Psychology*, 33(1), 325–335.
- Manrique, J. (17 de julio de 2016). Obtenido de <http://users.ipfw.edu/jehle/poesia/coplaspo.htm>
- Marcuse, H. (2014). La represión sobrante. En O. Baigorria, *Con el sudor de tu frente: Argumentos para la sociedad del ocio* (págs. 74-79). Buenos Aires: Interzona.
- Margree, V. (2002). Normal and abnormal: Georges Canguilhem and the question of mental pathology. *Philosophy, Psychiatry, & Psychology*, 9(4), 299-312.
- Marramao, G. (2008). *Kairós: Apología del tiempo oportuno*. Barcelona: Gedisa.
- McCown, W. & Johnson, J. (1991). Personality and chronic procrastination by students during an academic examination period. *Personality & Individual Differences*, 12(1), 662-667.

- McKean, K. J. (1990). *An investigation of academic procrastination as a behavioral manifestation of learned helplessness*. (Tesis inédita de doctorado). Seton Hall University, South Orange, NJ.
- Meller, P. (1998). *Un siglo de economía política chilena (1890-1990)*. Santiago: Andres Bello.
- MemoriaChilena. (01 de julio de 2016). *El Estado de Bienestar Social (1924-1973)*. Recuperado de <http://www.memoriachilena.cl/602/w3-article-3411.html>
- Milgram, N. (1992). El retraso: una enfermedad de los tiempos modernos. *Boletín de psicología*, 1(35), 83-102.
- Munn, N. (1992). The Cultural Anthropology of Time: A Critical Essay. *Annual Review of Anthropology*, 21(1), 93–123.
- O'Donoghue, T. & Rabin, M. (2001). Choice and Procrastination. *The Quarterly Journal of Economics*, 116(1), 121-160.
- O'Flynn, G. & Petersen, E. B. (2014). The 'good life' and the 'rich portfolio': young women, schooling and neoliberal subjectification. *British Journal of Sociology of Education*, 28(4), 459–472.
- Rocca, A. V. (2011). Antipsiquiatría; deconstrucción del concepto de enfermedad mental y crítica de la "razón psiquiátrica". *Eikasia: revista de filosofía*, 1(41), 7-20.
- Rodríguez, J. (2007). *El Palimpsesto de la ciudad. Ciudad Educadora: Un discurso para la democracia y la modernidad*. Recuperado de <http://www.eumed.net/libros-gratis/2007a/229/>

- Rosário, P., Costa, M., Núñez, J. C., González-Pienda, J., Solano, P. & Valle, A. (2009). Academic Procrastination: Associations with Personal, School, and Family Variables. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(1), 118-127.
- Rose, N. (1999). *The Power of Freedom: Reframing Political Thought*. Cambridge University Press: Cambridge.
- Rose, N. (2001). Normality and Pathology in a Biological Age. *Outlines*, 0(1), 19
- Ross, D. (2010). Economic Models of Procrastination. En A. Chrisoula, & M. White, *The Thief of Time* (pp. 28-50). Nueva York: Oxford University Press.
- Ruiz, C. & Boccardo, G. (2015). *Los chilenos bajo el neoliberalismo: clases y conflicto social*. Santiago: El Desconcierto.
- Rushkoff, D. (2014). *Present Shock*. Nueva York: Penguin Group.
- Russell, B. (2014). Elogio de la holgazanería. En O. Baigorria, *Con el sudor de tu frente: Argumentos para la sociedad del ocio* (págs. 122-132). Buenos Aires: Interzona.
- Séneca, L. A. (2014). Cómo perder el tiempo. En O. Baigorria, *Con el sudor de tu frente: Argumentos para la sociedad del ocio* (págs. 43-50). Buenos Aires: Interzona.
- Shaffer, A. K. (2008). *Producing procrastination: Negotiating affect and temporality in contemporary capitalism*. (Tesis de Magister). Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill, Estados Unidos.
- Solomon, L. J. & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(1), 503-509.

- Sotta, M., Berezin, A. & Zamorano, C. (2010). Supervisión y formación sistémica dentro del paradigma posmoderno: disonancias, dilemas y prejuicios. En F. Gálvez, *Formación en y para una Psicología Clínica* (págs. 69-90). Santiago: mínima.
- Steel, P. & Ferrari, J.R. (2013). Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*, 27(1), 51-58.
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*, 48(1), 926-934.
- Steel, P., Brothen, T. & Wambach, C. (2001). Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and Individual Differences*, 30(1), 95–106.
- Stevenson, R. L. (2010). *En defensa de los ociosos*. Madrid: Cadir.
- Stroud, S. (2010). Is Procrastination Weakness of Will?. En A. Chrisoula, & M. White, *The Thief of Time* (pp. 51-67). Nueva York: Oxford University Press.
- Szasz, T. (1974). *The Myth of Mental Illness*. Nueva York: Harper & Row.
- Taylor, F. (1919). *Los principios de la Gestión Científica*. Nueva York: Harper & Brothers Publishers.
- Thatcher, A., Wretschko, G. & Fridjhon, P. (2008). Online flow experiences, problematic Internet use and Internet procrastination. *Computers in Human Behavior*, 24(5), 2236-2254.
- Urbina, S. (10 de julio de 2016). La neurociencia está preocupada porque las nuevas tecnologías nos han robado el tiempo de ocio. *El Mercurio*, p. A 10.

- Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and individual differences*, 35(6), 1401-1418.
- Vuckovic, N. (1999). Fast relief: Buying time with medications. *Medical anthropology quarterly*, 13(1), 51-68.
- Watson, P. (2011). *Ideas: historia intelectual de la humanidad*. Barcelona: Crítica.
- Weber, M. (2007). *La ética protestante y el espíritu del capitalismo*. Buenos Aires: Andrómeda.
- Wolfson, W. (1963). Profile Drawings and Procrastination. *Perceptual and motor skills*, 17(2), 570-570.
- Woodcock, G. (2014). La dictadura del reloj. En O. Baigorria, *Con el sudor de tu frente: Argumentos para la sociedad del ocio* (págs. 37-42). Buenos Aires: Interzona.
- World Health Organization. (2001). *The World Health report*. Recuperado el 24 de mayo de 2016, de <http://www.who.int/whr/2001/chapter2/en/index4.html>
- Yerdelen, S., McCaffrey, A. & Klassen, R. M. (2016). Longitudinal examination of procrastination and anxiety, and their relation to self-efficacy for self-regulated learning: Latent growth curve modeling. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 16(1), 5-22.
- Yutang, L. (1944). *La Importancia de Vivir*. (R. Jiménez, Trad.) Buenos Aires: Sudamericana.
- Zimbardo, P. G. & Boyd, N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable, individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271-1288.

A handwritten signature in blue ink, consisting of a large, stylized loop on the left and a long, sweeping curve on the right, all resting on a horizontal baseline.

Firma Profesor Guía

Javier Bassi