



UNIVERSIDAD DE CHILE
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA DE PREGRADO

PROCRASTINAR NO ES DE FLOJOS/AS
Un abordaje de la Procrastinación
desde la Terapia de la Coherencia

Memoria para optar al Título de Psicóloga

Autora
Nathacha Escobar Caro

Profesor patrocinante
Pablo Herrera Salinas

Santiago de Chile
2022

Agradecimientos

En primer lugar y más importante, y sí lo es (aunque suene gracioso) a mí misma. A mi desmedida, y quizás no recomendable persistencia. Pero no es mi deseo que este sea sólo mi espacio, así que paso a nombrar a todas las figuras reales y simbólicas.

A todos/as los/as que quedaron en el camino. Yo no soy diferente de ustedes, quizás sólo tuve suerte, suerte de encontrarme con gente que me permitió seguir.

A los/as que continuamos, con profundas cicatrices, y que escogimos reír para no llorar (aunque debería haber espacios para llorar también).

A “mis” estimados/as participantes. Sin ustedes, no habría sido esto posible. Gracias por compartir por un momento su mundo conmigo.

Especial cariño a los/as procrastinadores/as académicos. A los/as que batallan con el estudio para las pruebas, los trabajos, y las temidas tesis.

Gracias Belén, Milene, Hans y Pablo (por tu astronómica paciencia).

A ti, Yadzia. A ti, Alfonso. Sebastián. Gracias por apoyarme a lo largo de este proceso.

A mi mamá, que descansará de preguntarme, ¿y cuándo la entregas?, a la Eliana, a la Eglá. Al Darío grande, y al Darío chico.

Carito no alcanzaste a ver esto, quiero pensar que estás contento en algún lugar de este vasto universo.

A mi papá, a la Maela, a mis tíos.

Finalmente, al quehacer mismo de investigar, que me conectó de forma humana con otros/as en un tiempo y espacio finito.

Contenido

1	PROBLEMATIZACIÓN.....	6
1.1	Qué es la procrastinación.	6
1.2	Prevalencia.....	8
1.3	Procrastinación, salud y conductas de riesgo.	9
1.4	Nivel de indagación de la problemática.....	10
2	PROPÓSITO DE LA PRESENTE INVESTIGACIÓN.	14
3	MARCO TEÓRICO	15
3.1	Modelos teóricos e investigación cuantitativa.....	15
3.1.1	Modelos Psicoanalítico y Psicodinámico	15
3.1.2	Modelo Conductual.....	17
3.1.3	Modelo Cognitivo-Conductual.....	17
3.1.4	Modelo 2X2 para la procrastinación académica.	19
3.2	Estudios cualitativos sobre la procrastinación.	20
3.3	Implicancias de los estudios abordados.....	22
3.4	La Terapia de la Coherencia.....	23
3.5	La procrastinación desde la Terapia de la Coherencia.....	25
3.6	El Dark Playground.	26
4	MARCO METODOLÓGICO.....	26
4.1	Diseño de investigación.....	26
4.2	Participantes.....	27
4.3	Técnica de producción de datos.....	27
4.4	Estrategia de análisis de datos.....	29
4.5	Procedimiento de análisis de datos.	29
5	ANÁLISIS DE RESULTADOS	31
5.1	Tema 1: Esfera Sintomática	31
5.1.1	Subtema: Problemáticas Presentadas.	32
5.1.2	Subtema: Dark Playground.....	33
5.1.3	Subtema: Consecuencias Vivenciadas.....	34
5.1.4	Conclusiones apartado.....	36
5.2	Tema 2: Expresiones de la Coherencia del Síntoma.	37
5.2.1	Subtema: Procrastino porque priorizo otras necesidades sociales o de bienestar, necesarias (en algunos casos) para protegerme de revivir una herida subjetiva (E1, E7, E8, E10).....	40
5.2.2	Subtema: Procrastino porque no quiero conectarme con una situación intolerable relacionada con un juicio (interno/externo), el fracaso, dejar de ser autosuficiente, sentirme solo/a o vacío/a.....	44

5.2.3	Subtema: Procrastino porque mi forma de percibir el tiempo “me dice” que aún puedo postergarlo, para hacer otras actividades que satisfacen necesidades sociales (E1, E6, E9, E10).....	60
5.2.4	Conclusiones apartado.....	65
5.3	Tema 3: Elementos que apoyan la coherencia.....	67
5.3.1	Subtema: Biografía.....	67
5.3.2	Subtema: Contexto.....	68
5.3.3	Subtema: Creencias y Elementos Identitarios.....	70
5.3.4	Conclusiones apartado.....	73
6	DISCUSIÓN.....	73
6.1	La procrastinación como un problema.....	73
6.2	La procrastinación como una estrategia coherente.....	75
7	CONCLUSIONES.....	83
8	REFERENCIAS.....	88
9	ANEXO B: CARACTERIZACIÓN DE LOS/AS PARTICIPANTES.....	99

Resumen

La procrastinación suele considerarse como un problema tanto para las personas que recurren a ella, como para la literatura especializada puesto que existen diversos criterios para abordar esta conducta. La presente investigación tuvo como objetivo comprender la conducta procrastinadora desde la perspectiva de las propias personas que procrastinan y en relación con la Terapia de la Coherencia. Se encontró que la conducta procrastinadora tiene una coherencia de la cual no suelen ser conscientes quienes procrastinan, cumpliendo un rol ya sea como elemento protector ante una situación intolerable, o para satisfacer una necesidad de bienestar.

Palabras clave: Procrastinación, Terapia de la Coherencia, Procrastinadores/as, Sentido de la procrastinación, Motivos para procrastinar, Psicología.

1 PROBLEMATIZACIÓN.

1.1 Qué es la procrastinación.

Las definiciones concuerdan en que es aplazar comenzar o completar una tarea (Ferrari y Tice, 2000 en Sirois, 2019; Ferrari, 2010 en Tibbett y Ferrari, 2019) o en un sentido más amplio, postergar una acción prevista (Steel, 2007 en Rahimi et al., 2016). La mera fantasía de hacer algo no es procrastinación; tiene que ser posible atribuir a la persona una intención (Anderson, 2016), un propósito deliberado de hacer lo pendiente (Lay, 1994 en Natividad Sáez, 2014) . La procrastinación es una acción voluntaria (Steel, 2007 en Rahimi et al., 2016; Tibbett y Ferrari, 2019) innecesaria (Ferrari y Tice, 2000 en Sirois, 2019) o que se realiza por motivos irracionales (Ferrari 2010, en Tibbett y Ferrari, 2019). El sin sentido o irracionalidad de la procrastinación se expresa cuando consideramos que se realiza a pesar de que las expectativas indican que procrastinar nos llevará a una situación peor (Steel, 2007 en Rahimi et al., 2016), y que la persona es consciente de estas consecuencias (Siaputra, 2010; Ferrari y Tice, 2000 en Sirois, 2019). Es decir, hay buenas razones para no postergar (no se justifica), y no hay motivos para decir que la persona no se da cuenta de estas razones o que excusen su no actuar (Anderson, 2016) . La postergación atenta contra los intereses de la persona, y ésta lo sabe, pero aun así posterga (Natividad Sáez, 2014). Lo justificado/injustificado de su actuar se basa en los valores y planes de vida de la misma persona que procrastina (Anderson, 2016). Es por lo anterior que se considera voluntaria (la persona no se ve obligada a procrastinar), innecesaria o irracional (la misma persona considera que no hay motivos razonables para el aplazamiento). De modo que, la procrastinación es un problema para quien procrastina, el cual generalmente implica un malestar subjetivo en él/ella y un deseo de reducir este comportamiento (Díaz-Morales, 2019). Todas estas características hacen que sea considerada como un fallo en la autorregulación por diversos autores (Pychyl y Flett, 2012; Rebetz et al., 2018; Steel, 2007).

Existen diversos contextos en donde la persona puede procrastinar y que dan nombre a categorías específicas. Si se trata de procrastinación en el ámbito académico, se denomina “procrastinación académica”, mientras que si se da en un contexto más general es “procrastinación de la vida diaria”(Natividad Sáez, 2014). En Ferrari et al., (1995a) podemos encontrar las distinciones de procrastinación académica, y en población general

no estudiante, donde mencionan la procrastinación en el trabajo. También, a propósito de discutir sobre la universalidad de lo irracional de la procrastinación, mencionan los conceptos procrastinación disfuncional y procrastinación funcional. Concluyendo que la procrastinación es disfuncional sólo en los casos que trae consecuencias negativas para quien procrastina. Posteriormente Natividad Sáez (2014) también hace revisión de estos términos, además de ahondar sobre la procrastinación decisional (cuando procrastinamos decidir), la procrastinación conductual o de evitación (donde ya se ha decidido hacer una conducta, pero procrastina llevarla a cabo), y el tema sobre si la procrastinación académica es un rasgo o estado. En este último punto se cuestiona si la conducta procrastinadora es consistente en el tiempo y contextos como para ser considerada un rasgo, o más bien se procrastina tareas específicas y en dicho caso sería un estado (Natividad Sáez, 2014). Alguien que procrastine en una situación aislada no es procrastinador/a, la conducta tiene que ser habitual, crónica o generalizada para que se la puede considerar como rasgo (Natividad Sáez, 2014).

Actualmente existen otros ámbitos de investigación como la procrastinación de la hora de dormir (Aguilera Elizarraraz et al., 2018; Kroese et al., 2014, 2016), y la relación de la procrastinación con las enfermedades/calidad de sueño (Sirois et al., 2003, 2015).

Hacia el 2005 Chu y Choi introdujeron el termino de procrastinación activa (Suárez Perdomo y García, 2020) para referirse a personas que procrastinan porque se sienten desafiadas y motivados/as trabajando bajo presión, postergan intencionadamente, cumplen con los plazos y se sienten eficaces al terminar la tarea (Choi y Morán, 2009 en Suárez Perdomo y García, 2020). Aunque ya desde 1991, Zuckerman afirma que hay personas que procrastinan motivados/as por la búsqueda de excitación (Ferrari et al., 1995b). Estas personas posteriormente serían llamados/as procrastinadores/as arousal y se diferenciarían de los/as procrastinadores/as evitativos/as. Un procrastinador/a arousal es quien posterga porque considera que trabaja mejor bajo presión, mientras que el evitativo posterga situaciones que no quiere enfrentar (Rodríguez y Clariana, 2017). Si bien el término procrastinación arousal introducido por Ferrari en 1992 es similar a lo que se entiende como procrastinación activa, no son lo mismo (Corkin et al., 2011) . De acuerdo con estas autoras, la procrastinación activa incluiría otros elementos además de la preferencia a trabajar bajo presión, como la capacidad para cumplir con los plazos, la decisión intencionada de postergar, y la satisfacción con los resultados obtenidos.

En líneas generales, y prescindiendo del contexto en el cual se procrastina, las personas podrían clasificarse como procrastinadores/as evitativos, procrastinadores/as arousal, procrastinadores/as activos/as y/o procrastinadores/as decisionales. Sin embargo, la existencia de la procrastinación arousal y/o procrastinación activa como constructo diferenciado de la procrastinación evitativa (también llamada procrastinación pasiva) es una fuente de debate. Steel (2010) evalúa el modelo tripartito (procrastinación arousal/evitativa/decisional) propuesto por Ferrari en 1992, concluyendo que de acuerdo con sus análisis no hay respaldo para dicha distinción. Corkin et al., (2011) utilizan el término “postergación activa” en vez “procrastinación activa” (para tomar distancia del “carácter desadaptativo” con que se ha cristalizado el término procrastinación en la literatura), encontrando que la postergación activa y la procrastinación (pasiva) apuntan a formas de postergación diferentes. Grunschel et al., (2013a) también cuestionan la existencia de los/as procrastinadores/as arousal, afirmando que, si estos/as estudiantes siempre logran un rendimiento académico exitoso, no podrían ser considerados como procrastinadores, sino como quienes postergan deliberadamente. El concepto de procrastinación activa también es cuestionado por Wessel et al., (2019) quienes ponen en duda que este tipo de procrastinación sea adaptativa. Se puede concluir entonces que no se ha llegado a un claro consenso en este tema.

1.2 Prevalencia

Por otra parte, la procrastinación es una práctica común entre las personas. En un estudio con estudiantes de una universidad mexicana el 12.2% presentaba procrastinación académica (Murillo-Bonilla et al., 2017). En otra investigación con universitarios en México, el 32% de la muestra presentó una procrastinación baja, sin embargo, los niveles medios y altos de procrastinación se observaron en un 47% y un 20% de los participantes respectivamente (García Ayala et al., 2014). Incluso la prevalencia de la procrastinación académica puede alcanzar el 98% en el caso de universitarios (García Ayala et al., 2012).

Al comparar estudiantes tradicionales con estudiantes no tradicionales (aquellos que tienen responsabilidades familiares o laborales, a la par que estudian) en universidades colombianas, se encontró que éstos últimos tienen mayores niveles de procrastinación académica (Garzón-Umerenkova y Gil-Flores, 2017b). Si consideramos otros tipos de

procrastinación en universitarios, como la procrastinación de la hora de dormir, encontramos que el 63.7% afirmó procrastinar (Aguilera Elizarraraz et al., 2018).

En adultos no universitarios de habla española alrededor del 15% de hombres y mujeres son procrastinadores crónicos, es decir, procrastinan en diversos contextos (Díaz-Morales, 2019). Además, en un estudio que involucraba adultos de seis países (Venezuela, Perú, España, Reino Unido, Estados Unidos y Australia) se obtuvo como resultado que un 13.5% de los hombres y mujeres eran procrastinadores arousal, y un 14.6% eran procrastinadores evitativos; concluyendo que estos tipos de procrastinación se dan de forma similar en los países estudiados (Ferrari et al., 2007).

A raíz de lo anterior, se puede notar que la procrastinación afecta tanto a estudiantes como a población adulta en general, y que, por lo tanto, no se refiere únicamente a procrastinar actividades académicas, sino que también podemos procrastinar en otros contextos.

1.3 Procrastinación, salud y conductas de riesgo.

La procrastinación se ha asociado a elementos que pueden ser perjudiciales para la salud. Por ejemplo, en adolescentes alemanes se encontró que la procrastinación tuvo una asociación positiva con estrés percibido, problemas del sueño y control insuficiente del uso de internet; además quienes tuvieron altos niveles de procrastinación reportaron bajos niveles de satisfacción en la relación con sus padres (Reinecke et al., 2018). También en una muestra con adolescentes, pero en escuelas chilenas, se observó que la procrastinación a través de internet tuvo un efecto moderador en la relación entre sintomatología depresiva y la adicción a internet (C. Hernández et al., 2019). Es decir, existe una relación entre sintomatología depresiva y adicción a internet, pero esta relación está mediada por el nivel de procrastinación. Concretamente en el grupo de baja procrastinación dicha relación no está presente, caso contrario en los grupos de promedio y alta procrastinación (C. Hernández et al., 2019).

Este efecto perjudicial en la salud de la procrastinación también puede encontrarse en los estudiantes universitarios, aunque algunas investigaciones no encuentran dicha relación. Por un lado, se ha encontrado una asociación entre procrastinación de la hora de dormir y la cantidad de horas de sueño; lo cual merece atención ya que la falta de sueño se vincula

a problemas físicos y mentales(Aguilera Elizarraraz et al., 2018). Sumado a lo anterior, se encontró que la procrastinación inducía el estrés (Khalid et al., 2019). Por otro lado, un estudio encontró que independientemente del nivel de ansiedad presente en los participantes, su nivel de procrastinación académica es similar(García Ayala et al., 2012), por lo que no es posible decir que exista una relación entre nivel de ansiedad y procrastinación. Además, en un segundo estudio se observó que no hubo una asociación significativa entre procrastinación y salud física- psicosocial (Garzón-Umerenkova et al., 2018).

La procrastinación se puede vincular además con conductas académicamente riesgosas en cuanto a sus consecuencias (por ejemplo, el plagio) y perjuicios en el rendimiento académico. En esta línea se encontró que estudiantes preuniversitarios con mayores niveles de procrastinación tienen una mayor inclinación a cometer plagio (Sureda-Negre et al., 2015). Además, en otro estudio la mayoría de los/las participantes (entre 15-16 años) afirmaron que dentro de las causas para cometer plagio estaba la procrastinación académica (Diaz-Arce et al., 2019). Sumado a lo anterior, en estudiantes de dos universidades colombianas se encontró que la procrastinación predecía negativamente el rendimiento académico (Garzón-Umerenkova et al., 2018).

Finalmente, en población adulta, se encontró una asociación del estrés con la procrastinación en profesores (Laybourn et al., 2019) y en empleados a tiempo completo (Wan et al., 2014). Por lo tanto, los efectos perjudiciales de la procrastinación pueden afectar indistintamente de la edad y ocupación de la persona.

1.4 Nivel de indagación de la problemática.

A nivel general, la investigación de esta temática ha tenido un crecimiento sostenido desde el 2009, a excepción de una leve caída de la cantidad de publicaciones el 2021. En este período Psicología concentra el 25,2% de las publicaciones, siendo Estados Unidos, Alemania y Canadá, los países con mayor cantidad de artículos. Si consideramos una lista decreciente con los primeros 10 países con más publicaciones, un país hispanoparlante – España – aparece recién en el octavo lugar con 32 registros. No se encuentran países Latinoamericanos en esta lista. Si nos abocamos a la región latinoamericana, quien encabeza la cantidad de publicaciones es Brasil con 13 artículos, seguido de Colombia

con 8 publicaciones, y Perú con 6. Por otro lado, Ecuador cuenta con 4 artículos, mientras que México, Argentina y Chile tienen 3 artículos cada uno. Finalmente, Uruguay aparece con 1 registro. La mayoría de ellos son de carácter cuantitativo. De los tres artículos categorizados como chilenos, sólo uno tiene su muestra en Chile.

Evidentemente esta exploración está sesgada porque se consideró únicamente la base de datos Scopus, sin embargo, pretende ser con sus debidas proporciones un indicio del nivel de indagación que tiene el tema en nuestra región. Para intentar subsanar estas limitaciones en alguna medida, se utilizó Google Académico, y la Red de Repositorios Latinoamericanos. Usando Google Académico, se encontró que la mayoría de los registros eran de origen peruano, aunque en algunos eran chilenos (6 resultados) y ecuatorianos (2 resultados). Por su parte en los registros de la Red de Repositorios Latinoamericanos, también Perú contiene la mayor cantidad de investigaciones. Otros países que figuran son Colombia, México y Chile. Este último con dos registros.

Desde una perspectiva global se puede observar que es una temática ampliamente estudiada, sin embargo, a nivel latinoamericano existe una cantidad mucho menor de artículos, y es aún más reducida en Chile. Por lo que es razonable preguntarse si las conclusiones a las que se han llegado en otras regiones son consistentes con lo que se puede encontrar en la realidad nacional.

Además, en el contexto latinoamericano la mayoría de los estudios son cuantitativos. El enfoque cuantitativo tiene como marco de referencia el positivismo, neopositivismo, y el pospositivismo (Hernández Sampieri et al., 2014). Emile Durkheim – representante del positivismo - sostenía los fenómenos sociales deberían pensarse como “cosas” que ejercerían una influencia externa en las personas (Durkheim, 1938, 1951 en Arroyo Gonçalves, 2006). Los estudios cuantitativos variabilizan la realidad, es decir a través de la variable se mide un aspecto de la realidad y se construye una representación de ésta a través de tablas de valores (Canales Cerón, 2006). Esta variable es considerada dentro del objeto de estudio atendiendo a responder en qué grado, cuán frecuente se presenta, y cómo se relaciona con otros atributos, también medidos (Arroyo Gonçalves, 2006). La medición da origen a los datos y los/as participantes son fuentes externas de dichos datos (Hernández Sampieri et al., 2014). El fenómeno social entonces, se estudia prescindiendo

de los estados subjetivos de las personas, y buscando más bien las características generales de éstas (Arroyo Gonçalves, 2006). El investigador/a intenta ser independiente, neutral, y que sus sesgos no influyan en los resultados (Hernández Sampieri et al., 2014).

La procrastinación en ese sentido sería un aspecto de la realidad o un fenómeno social el cual es susceptible de ser transformado en una variable, y por ende ser medido. Las personas serían portadoras o fuentes en algún grado de esta característica (la procrastinación), que es cuantificada por algún instrumento afín. En esta indagación, otros aspectos de la realidad también son variabilizados, y se evalúa si existen y en qué medida, se dan estas relaciones con el fenómeno indagado (procrastinación). Se busca entonces, encontrar características generales en las personas que procrastinan, y para ello se recurren a análisis estadísticos.

Una forma diferente sin pretender ser mejor o peor sino simplemente distinta, es una aproximación cualitativa. Esta forma de investigar se fundamenta en la fenomenología, el constructivismo, el naturalismo y el interpretativismo (Hernández Sampieri et al., 2014). La fenomenología aborda los fenómenos sociales desde la perspectiva del actor, por lo que la realidad que le interesa es la que las personas consideran importante, y cómo dichas personas experimentan el mundo (Arroyo Gonçalves, 2006). En otras palabras, los procesos sociales dependen de la percepción de los mismos actores sociales, y el fenómeno se aborda desde el sentido que tiene para los individuos (Monje Álvarez, 2011). Desde esta perspectiva, la investigación cualitativa tiene como objetivo interpretar los fenómenos desde el significado que le confieren las personas que participan en éstos, para así lograr describirlos, interpretarlos y comprenderlos dentro de su contexto (Arroyo Gonçalves, 2006). La investigación cualitativa entonces, busca conocer cualidades o atributos de los objetos, sin atender a su cuantificación, más bien, éstos no son en sí cuantificables (Quezada, 1997 en Arroyo Gonçalves, 2006). Dichos atributos tienen relación con el significado que tiene el proceso social o fenómeno para sus actores, y son estos significados los que no son cuantificables.

Una investigación sobre la procrastinación situada desde el enfoque cualitativo fenomenológico buscaría comprender los significados que le dan las personas que procrastinan (los/as participantes del fenómeno) a la procrastinación (el fenómeno

estudiado). Si bien, la procrastinación puede ser cuantificable y medida a través de diversos instrumentos, el significado de la experiencia o vivencia de procrastinar se escapa del ámbito de la medición, y es en este punto donde una investigación con este enfoque puede ser provechosa a la comprensión de este fenómeno.

Una visión extendida de la procrastinación es considerarla como una falla en la autorregulación (Balkis y Duru, 2016; Ferrari, 2001; Rebetz, Rochat, et al., 2016; Rebetz et al., 2018; Steel, 2007) o una conducta irracional (Tibbett y Ferrari, 2019). Sin embargo, la Terapia de la Coherencia ofrece una mirada alternativa al problema. Para la Terapia de la Coherencia la conducta problemática o síntoma es de alguna forma necesario para la persona, y tendría un sentido aunque ésta no sea consciente de ello (Ecker y Hulley, 2017).

Desde una aproximación cualitativa fenomenológica situada desde la Terapia de la Coherencia, podemos preguntarnos por el sentido de la procrastinación para las personas que procrastinan, considerando de base que esta conducta tiene un sentido implícito. Es este el posicionamiento de la presente investigación, que utiliza dicho marco de trabajo para interpretar los relatos construidos en la interacción entre los/as participantes y la investigadora del presente estudio.

2 PROPÓSITO DE LA PRESENTE INVESTIGACIÓN.

Considerando lo anterior, la presente investigación tiene la siguiente pregunta de investigación y objetivos.

Pregunta de investigación:

¿Cuál es el sentido de la conducta procrastinadora en las personas que procrastinan?

Objetivo General:

Comprender la conducta de procrastinación de las personas que se consideran a sí mismas procrastinadoras desde la Terapia de la Coherencia.

Objetivos específicos.

- Describir la procrastinación a partir del relato de personas que se consideran a sí mismas como procrastinadores/as desde la perspectiva de la Terapia de la Coherencia.
- Caracterizar la construcción de mundo (posición pro-síntoma/sentido del síntoma) que da sentido a la conducta procrastinadora de los/as participantes, desde el modelo de la Terapia de la Coherencia.
- Identificar los principales elementos emergentes que apoyan la coherencia del síntoma en las personas que se consideran a sí mismos/as como procrastinadores/as.

3 MARCO TEÓRICO

3.1 Modelos teóricos e investigación cuantitativa.

3.1.1 Modelos Psicoanalítico y Psicodinámico

a) Modelo teórico freudiano: ansiedad y amenaza para el ego.

Freud abordó el tema de la evitación, y el papel de la ansiedad en esta conducta. Para Freud las tareas que representaban una amenaza para el ego se postergaban, y la ansiedad cumplía el rol de señal de advertencia ante el material inconsciente reprimido posiblemente disruptivo (Freud, 1953 en Ferrari et al., 1995b). La procrastinación, en este sentido, sería una defensa para enfrentar actividades amenazantes para el ego y que se activaría ante la ansiedad (Freud, 1926 en Aspúrriz Crisóstomo y Falconí Verona, 2020).

Al respecto, se ha encontrado una asociación positiva entre procrastinación y ansiedad (Beutel et al., 2016; Sirois, 2014a), es decir que personas que reportan mayor ansiedad, también presentan mayores niveles de procrastinación. Sin embargo, también se ha llegado a la conclusión que sentir ansiedad motiva a las personas a realizar acciones orientadas hacia una meta, y por ende se postergaría menos (Xu et al., 2016).

En el contexto Latinoamericano, específicamente en Perú diversos autores han investigado si existe una relación entre procrastinación y ansiedad. Por ejemplo, Giannoni Chávez-Ferrer (2015) encontró correlaciones significativas y positivas entre ansiedad Rasgo-Estado y procrastinación crónica (utilizando instrumentos que medían procrastinación en adultos, procrastinación general, y procrastinación decisional). No obstante, Oyanguren Goya (2017), no encontró relación estadísticamente significativa entre procrastinación académica y ansiedad rasgo entre universitarios. Recientemente Estrada Araoz y Mamani Uchasara (2020) sí encontraron una relación directa significativa entre procrastinación académica y ansiedad, es decir, quienes más procrastinaron presentaron mayor ansiedad. En la misma línea Querevalú Nabarro y

Echabaudes Ilizarbe (2020) encontraron una relación positiva y significativa entre procrastinación académica y ansiedad frente a los exámenes.

b) Postura psicodinámica: la procrastinación estaría relacionada con experiencias infantiles.

Los modelos psicodinámicos resaltan la importancia de las experiencias en la temprana infancia para el desarrollo de la personalidad (Ferrari et al., 1995b). Aquí la procrastinación tendría relación con experiencias infantiles especialmente con traumas (van der Kolk, 1987 en Ferrari et al., 1995b). Por ejemplo, para Missildine (1964 en Ferrari et al., 1995b) la procrastinación es causada por prácticas de crianza inadecuadas. En concreto, el/la padre/madre supeditan la entrega de aprobación y amor al niño/a, al logro de metas poco realistas. Al no alcanzarlas el/la niño/a experimenta sentimientos de inutilidad y ansiedad. Siendo adulto/a al enfrentarse a tareas que evalúan su valía personal, se reviven estos sentimientos infantiles.

Una posible influencia de los/as padres/madres se puede indagar al analizar la relación entre los estilos de crianza y la procrastinación. Universitarios/as que expresaban altos niveles de procrastinación también reportaban estilos de crianza más negativos, a diferencia de quienes procrastinaban en niveles bajos, que reportaban estilos de crianza más positivos (Khalid et al., 2019). En esta investigación, un estilo de crianza negativo comprendía padres/madres con estilos “castigador/a y severo/a”, “rechazador/a”, “que sobre-interviene” y “sobreprotector/a”. Mientras que, en un estilo de crianza positivo, se encontraban en padres/madres que eran “cálidos/as y afectuosos/as” y “apoyador/as” para con sus hijos/as.

Otro estudio que aborda esta temática es el de Quiroga Juarez (2020). Aquí la procrastinación tuvo una relación negativa con los estilos de crianza autoritario y democrático, mientras que positiva con el estilo negligente, entre estudiantes universitarios de Perú. Para el autor padres/madres/tutores demandantes y exigentes (estilo autoritario) no suelen tener hijos/as que procrastinen. Misma situación se da en el caso de padres/madres/tutores exigentes y que atienden las necesidades de sus hijos/as (estilo democrático). En cambio, los padres/madres/tutores que no son afectuosos ni controlan a sus hijos/as (estilo negligente), tienen hijos que suelen procrastinar.

A partir de estos hallazgos se puede inferir que los/as padres/madres tendrían un rol relevante en la manifestación de las conductas procrastinadoras de sus hijos/as, apoyando la posición psicodinámica.

3.1.2 Modelo Conductual.

La perspectiva conductual postula que los estudiantes que procrastinan (académicamente) lo hacen porque obtuvieron resultados exitosos en el pasado o realizaron tareas más reforzantes que el estudio (Bijou, Morris y Parsons, 1976 en Ferrari et al., 1995b). También puede suceder que los/as estudiantes tienen esta conducta porque de alguna forma se le ha reforzado o no han recibido un castigo suficiente (Ferrari et al., 1995b).

En esa línea Ainslie (1975 en Siaputra, 2010) en su teoría de la “recompensa engañosa” afirma que las personas prefieren generalmente una recompensa a corto plazo por sobre una meta a largo plazo, si el reforzamiento a corto plazo es placentero e inmediato. Entendido desde este punto de vista, las personas procrastinan porque escogerían la recompensa inmediata de no hacer la tarea, en vez de hacerla (meta a largo plazo). Esta tendencia de preferir las recompensas de corto plazo por sobre las de largo plazo, contribuiría a que la procrastinación se conforme como un hábito (Ferrari et al., 1995b).

Wu et al., (2016) en el contexto de la teoría de la motivación temporal, buscaron evidencia que apoyara/desestimara la idea que los procrastinadores/as prefieren recompensas inmediatas en vez de las recompensas futuras. Estos autores encontraron que, si a las personas se les daba a elegir entre una recompensa inmediata y una opción más distante en el tiempo, las personas con altos niveles de procrastinación preferían la recompensa inmediata, situación que no se daba en las personas con bajos niveles de procrastinación.

3.1.3 Modelo Cognitivo-Conductual.

De acuerdo con Ferrari et al., (1995b) en 1977 Ellis y Knaus presentaron una explicación cognitivo-conductual de la procrastinación a partir de los miedos irracionales y la autocrítica. De acuerdo con estos autores, los/as procrastinadores/as se sentirían inseguros acerca de su capacidad para realizar la tarea, por lo que procrastinarían comenzarla. Las

personas que procrastinan tendrían altos estándares sobre cómo completar una tarea, por lo que no lograr estos estándares es probable. La procrastinación sería una forma de lidiar con este fracaso a través de la postergación de la tarea, la recompensa para el procrastinador es que su conducta evitativa proporciona una excusa para el fracaso inevitable causado por esta evitación (Ferrari et al., 1995b). Los miedos irracionales de los/as procrastinadores/as tendrían relación con los estándares sobre cuándo una tarea estaría bien completada (Ellis y Knaus, 1977 en Ferrari et al., 1995b).

Más recientemente, Balkis et al., (2013) evaluaron en universitarios un modelo sobre la relación entre procrastinación académica, creencias académicas racionales, preferencias temporales hacia el estudio para exámenes y logro académico. Se consideró específicamente las creencias sobre la performance académica (rendimiento académico) tanto racionales (cuando son lógicas y constructivas) como irracionales (ilógicas y destructivas). Los autores llegaron a la conclusión de que quienes tenían creencias racionales académicas también presentaban bajos niveles de procrastinación académica y estimaban de forma realista el tiempo necesario para ejecutar una tarea. De forma opuesta, quienes reportaban creencias académicas irracionales, tenían altos niveles de procrastinación académica y subestimaban el tiempo necesario para preparar exámenes óptimamente. Además, concluyeron, que las creencias académicas racionales (que incluye en su continuo a las irracionales) podrían predecir la procrastinación académica, y que incidían en la preferencia temporal de estudio para los exámenes (1 mes versus noche anterior) de los/as participantes. A su vez, la procrastinación académica, también tenía un impacto en la preferencia temporal de estudio para los exámenes.

Otro elemento que ayudaría a entender la procrastinación es el perfeccionismo. Éste es considerado como motivo para procrastinar (Burka y Yuen, 1983; Ellis y Knaus, 1977 en Ferrari et al., 1995b); ya que de acuerdo con esta perspectiva, se procrastinaría para tener más tiempo y así lograr un producto de mayor calidad (Ferrari, 1992 en Ferrari et al., 1995b). La relación del perfeccionismo y la procrastinación ha sido un tópico indagado por diversos autores/as. Por ejemplo, Jadidi et al., (2011) encontraron que personas más perfeccionistas (en tanto preocupación por los errores, dudas sobre sus acciones y críticas de los padres) solían tener mayores puntajes en la escala de procrastinación académica. Ghosh y Roy (2017) obtuvieron una correlación positiva entre perfeccionismo patológico y procrastinación en universitarios. Por su parte, también en universitarios Burnam et al.,

(2014) concluyeron que las personas que tienden a ser organizadas y se esfuerzan por alcanzar altos estándares personales (perfeccionismo adaptativo) procrastinan menos; al contrario de las personas que tienden a tener dudas sobre sí mismos/as y a preocuparse si cometen algún error (perfeccionismo desadaptativo), en las cuales la procrastinación es problemática. Todo lo anterior da cuenta que en tanto el perfeccionismo se considere como un concepto multidimensional, la relación de éste con la procrastinación dependerá de la faceta que se considere.

3.1.4 Modelo 2X2 para la procrastinación académica.

Strunk et al., (2013) proponen un modelo para comprender la procrastinación académica que combina la presencia o ausencia de procrastinación, y las razones para procrastinar desde una perspectiva motivacional. Las conductas académicas en general, no sólo las procrastinadas, tendrían una dimensión temporal y una motivacional. Si consideramos la dimensión temporal, las conductas académicas podrían orientarse al “compromiso oportuno”; entendido como “hacer las tareas a tiempo”, o a la procrastinación. Por otro lado, la dimensión motivacional nos indicaría porqué la conducta tiene esa orientación temporal. Si atendemos a esta dimensión, las conductas podrían clasificarse como “de acercamiento” o “de evitación”. Considerando lo anterior, se generarían cuatro tipos de conductas: hacer las tareas a tiempo – (por) acercamiento, hacer las tareas a tiempo – (por) evitación, procrastinación-acercamiento, y procrastinación-evitación. De modo que procrastinar por acercamiento sería similar al concepto de procrastinación activa, mientras que la procrastinación por evitación aludiría al concepto tradicional de procrastinación.

Existen otros modelos que se focalizan en la motivación y el tiempo, por ejemplo, la Teoría de la Motivación Temporal (Siaputra, 2010; Steel, 2007). El cual no será profundizado por temas de extensión.

3.2 Estudios cualitativos sobre la procrastinación.

Respecto a los estudios cualitativos, Abramowski (2018) realizó un estudio en estudiantes universitarios de postgrado. Un hallazgo interesante de esta investigación es que los/as participantes le expresaron no sólo las razones por las cuales procrastinaban, sino también mencionaron ventajas de hacerlo. En primer lugar, dentro de las razones, se encuentra la obtención de resultados positivos o no tener consecuencias negativas. Además, se encuentra sustento para concebir a la procrastinación como un problema motivacional, y una cuestión asociada al perfeccionismo. Dentro de las ventajas, los/as participantes reportan que procrastinar le permite sentirse más preparados para las tareas, pueden pensar con mayor detenimiento el problema y enfocarse en los detalles.

Dentro de mismo ámbito de la procrastinación académica, Patrzek et al., (2012) realizaron un estudio donde preguntaron a consejeros universitarios – asesores de estudiantes procrastinadores - qué antecedentes y consecuencias de procrastinar ellos/as veían en su trabajo con estos estudiantes. Se encontró que existirían antecedentes relacionados con la personalidad (baja autoestima o altos estándares de desempeño), y con las competencias necesarias para cumplir una tarea (por ejemplo, deficiente gestión del aprendizaje, mala gestión del tiempo). Además, existirían antecedentes afectivos (ansiedad, vergüenza de pedir ayuda, intolerancia a la frustración, sentirse abrumados/as) y cognitivos (por ejemplo, preocupación). Otros antecedentes estarían relacionados con la historia de aprendizaje (los/as estudiantes han obtenido éxito, aunque hayan procrastinado), al estado físico/mental del/la estudiante, y las características percibidas de la tarea (aversiva, no interesante, importancia); en el último caso las apreciaciones de los consejeros fueron contradictorias). Por otro lado, también antecedentes externos fueron encontrados: la vida privada de los/as estudiantes (escasas redes sociales, cumplir otras tareas) y el contexto universitario (por ejemplo, falta una buena organización de los exámenes) parecerían influir en los que los/as estudiantes procrastinen.

De forma similar al estudio de Abramowski (2018), dentro de las consecuencias identificadas por los consejeros en el estudio de Patrzek et al., (2012), éstos reportaron que algunos estudiantes mencionaban consecuencias positivas (tener más tiempo para socializar, reducción del estrés) o que su conducta procrastinadora no tenía consecuencias. Aunque también mencionaron consecuencias negativas que afectaban la

personalidad (tener una imagen negativa de sí mismo/a) de los/as estudiantes, y su ámbito afectivo (por ejemplo, ansiedad, vergüenza). Además, consideraron que la falta de motivación para el cambio, efectos físicos/mentales, efectos en su vida privada, y en sus estudios (éxito académico, semestres necesarios para completar sus estudios, por mencionar algunos) eran otras consecuencias de la conducta procrastinadora.

Grunschel et al., (2013b) también indagaron sobre las razones y consecuencias de la procrastinación académica, pero desde la perspectiva de los/as estudiantes. De forma similar al estudio de Patrzek et al., (2012), encontraron razones internas (referidas a la persona) y externas (referidas al contexto/situación), además de consecuencias positivas y negativas. Como parte de las motivaciones para procrastinar los estudiantes refirieron razones afectivas (ansiedad, sentirse presionado/a, frustrado/a), estados mentales y físicos (agotamiento, enfermedad), cognitivos, (rumiación), creencias personales (por ejemplo, “trabajo mejor bajo presión”, “mi trabajo debería ser perfecto” “todo saldrá bien al final”), de personalidad (un autoconcepto negativo, pereza), competencias (falta de competencias/conocimientos, baja autorregulación), experiencias previas de aprendizaje (evitación, experiencias negativas y conducta aprendida), características percibidas de la tareas (aversión, compleja, difícil, no urgente, no interesante, importante, actividades alternativas más atractivas). Por su parte entre las razones externas los/as estudiantes manifestaron condiciones individuales de trabajo (por ejemplo, alta carga), características del docente (desorganizado, demandante), condiciones institucionales (por ejemplo, “muchos exámenes al final del semestre”).

Las consecuencias de procrastinar de acuerdo con la investigación de Grunschel et al., (2013b), refieren a consecuencias afectivas (ira, ansiedad, vergüenza, por mencionar algunos) efectos en los estados físicos/mentales (estrés mental, agotamiento, enfermedad), consecuencias en la personalidad (autoconcepto negativo), en el desarrollo de los estudios (presión temporal, retraso), y en la vida privada (costos financieros, problemas en las relaciones sociales), además de problemas conductuales. Por otro lado, hubo participantes que manifestaron no tener consecuencias por procrastinar, o tener consecuencias positivas, como satisfacción y éxito.

En el contexto laboral, Hen (2018), estudió las causas de la procrastinación en docentes de niños/as hospitalizados. Encontró que la principal motivación para procrastinar es una ambigüedad del rol profesional, junto a factores emocionales y situacionales. Los factores emocionales incluyen tareas altamente emocionales, estrés, estados anímicos depresivos, problemas con compañeros de trabajo, sentirse ineficientes e impotentes. Factores vinculados, en este caso, a una sobrecarga emocional en su trabajo. Algunos factores situacionales, serían la falta de espacio para enseñanza y la heterogeneidad de los alumnos que componen la clase. Finalmente, la ambigüedad del rol profesional comprende sentimientos ambiguos acerca de la relevancia de la enseñanza, del currículum, su rol educacional, por mencionar algunos.

Por su parte, Basirimoghadam et al., (2020) hicieron una investigación sobre la procrastinación vinculada con la salud en enfermeros/as. La procrastinación en este caso se caracterizaba por una brecha entre la intención y la acción, un retraso ilógico y un aplazamiento en la realización de tareas vinculadas a salud. Por otro lado, dentro de los factores que inciden en la procrastinación estarían enfocarse en el estado de salud presente (en este momento me siento saludable), considerar que las conductas de salud consumen mucho tiempo y son extenuantes, tomar riesgos, el miedo a escuchar malas noticias, hacer justificaciones para sentir menor culpa, el mismo trabajo de enfermería, los deseos de los/as participantes, la gravedad del problema, y las propias creencias. Mientras que las consecuencias serían de índole física (por ejemplo, agravamiento de la enfermedad), psicológica (ansiedad, estrés, culpa) y social (por ejemplo, baja autoeficacia, problemas de trabajo y/o familiares, pobres interacciones sociales).

3.3 Implicancias de los estudios abordados.

Los distintos modelos teóricos e investigaciones dan cuenta que la procrastinación se podría relacionar con múltiples factores como el perfeccionismo, problemas con la estimación del tiempo, experiencias infantiles, etc. Las investigaciones cuantitativas nos hablan de cómo se relacionan estos factores desde un punto de vista poblacional, mientras que las investigaciones cualitativas, nos acercan a cómo se dan estos elementos en grupos pequeños de personas. En general la procrastinación tiende a ser vista como acción innecesaria e irracional (incluso la forma de definirla da cuenta de ello), y esta visión es compartida por gran parte de las investigaciones revisadas. Como se mencionó

anteriormente, la Terapia de la Coherencia ofrece una forma alternativa de ver el asunto, donde el problema presentado por el cliente (en este caso la procrastinación) sería necesario implícitamente para éste. Esta forma de ver la procrastinación podría ser provechosa para comprender el problema. Aun así, son escasas las investigaciones que se posicionan desde la Terapia de la Coherencia para comprender la procrastinación. A excepción del trabajo de Rice et al., (2011) no se encontraron otras investigaciones que utilizaran este punto de vista. Rice et al., (2011) usaron un enfoque cuantitativo para evaluar la efectividad de este tipo de terapia para los problemas del perfeccionismo desadaptativo y procrastinación, encontrando que ésta fue efectiva sólo en el caso del perfeccionismo. Sin embargo, el tamaño muestral pequeño en esta investigación es una limitación para considerar a la hora de evaluar la utilidad de la Terapia de la Coherencia (Jasiński et al., 2016) especialmente para el caso de la procrastinación.

3.4 La Terapia de la Coherencia.

La terapia de la coherencia es un enfoque postulado por Bruce Ecker y Laurel Hulley en 1996 originalmente bajo el nombre de Terapia Breve de Orientación Profunda, pero que más tarde fue cambiado a Terapia de la Coherencia (Jasiński et al., 2016). Esta estrategia terapéutica enfatiza lo experiencial y se enmarca dentro del enfoque constructivista, para el cual no es posible acceder a la realidad objetiva, sino más bien el ser humano construye su realidad subjetiva (Jasiński et al., 2016). La Terapia de la Coherencia recurre a la reconsolidación de la memoria (Ecker y Hulley, 2016), y al trabajo experiencial para diluir la sintomatología del cliente.

En la Terapia de la Coherencia se considera que esta construcción de la realidad se hace tanto de forma explícita, como a través de construcciones implícitas (Jasiński et al., 2016). Un constructo sería una representación interna del sí mismo o del mundo, que funciona como una unidad de conocimiento y que al ser utilizado para la persona parece real; por otro lado, varios constructos conectados conforman un esquema, que es un modelo mental más complejo (Ecker y Hulley, 2017). Los constructos vigentes para una persona guían su conducta. Es decir, estos constructos personales e inconscientes actúan como filtros que permean en cómo una persona vive y responde ante una situación determinada (Ecker y Hulley, 2017).

A la base de la terapia de Ecker y Hulley está el principio de la coherencia del síntoma, idea que, si bien no es original de estos autores, sí recibe por parte de ellos una mirada constructivista no patologizante (Jasiński et al., 2016). Dicho principio afirma que el síntoma ocurre porque su existencia es necesaria y tiene sentido de acuerdo con al menos uno de los esquemas adaptativos o construcciones de la realidad emocional de la persona (Ecker y Hulley, 2017).

El síntoma o problema que presenta el cliente es de naturaleza consciente, pero se cimenta en conocimiento emocional no consciente (Ecker y Hulley, 2017), es decir, por constructos/esquemas emocionales inconscientes. Estos constructos, además de ser inconscientes se les considera bien definidos, coherentes, accesibles y mutables (Ecker y Hulley, 2017). El síntoma se produce porque existe al menos un esquema vigente que lo respalda, es decir, para el cual el síntoma es necesario, a pesar del sufrimiento que implica su presencia (Ecker y Hulley, 2007). Es esta vigencia la que posibilita su inmediata accesibilidad, ya permite al terapeuta encontrarse con dichos constructos/esquemas desde el primer encuentro con el cliente. Sin embargo, los esquemas se forman y almacenan en el sistema límbico, por lo que sólo un trabajo experiencial permite tomar contacto con ellos (Ecker y Hulley, 2007).

A pesar de que el síntoma es percibido como negativo por la persona, es compatible con al menos un esquema adaptativo (Jasiński et al., 2016). Los esquemas fueron codificados en la memoria implícita en algún momento concreto, ya que en el pasado permitieron anticipaciones adaptativas al contexto de la persona (Jasiński et al., 2016). Así, el síntoma se mantiene porque responde a un constructo (o esquema) que aún está vigente (Ecker y Hulley, 2017).

Del principio de coherencia del síntoma se derivan las posiciones anti-síntoma y pro-síntoma. La primera alude a la visión inicial y consciente del cliente hacia el síntoma, que lo cataloga como carente de sentido, indeseable e involuntario (Ecker y Hulley, 2017), por lo que la persona desea deshacerse del problema (Jasiński et al., 2016). En cambio, la posición pro-síntoma, también llamada verdad emocional del síntoma, se refiere al conocimiento emocional inconsciente, de acuerdo con el cual es necesaria la existencia

del síntoma (Ecker y Hulley, 2017). Esta posición se constituye a partir de una memoria emocional, perceptual o somática del evento original, y de un modelo del problema junto a su solución (Jasiński et al., 2016). En otras palabras, el síntoma es precisamente la solución que encuentra la persona a nivel de esquemas implícitos para enfrentar el problema. Sin embargo, a nivel consciente esta solución entra en conflicto con sus deseos, valores, etc. Cuando la persona se hace consciente de su posición pro-síntoma se puede dar paso al cambio (Ecker y Hulley, 2017) ya que recobra su sentido de agencia (Jasiński et al., 2016).

Aunque se hayan formado en un pasado remoto, se considera que los esquemas se pueden modificar en el presente, atendiendo a la idea que la mente puede armar y desarmar las interpretaciones que tiene de la realidad (Ecker y Hulley, 2017). El objetivo de la Terapia de la Coherencia es producir un cambio transformacional, entendido éste como un desaprendizaje experiencial donde se revisan o diluyen los esquemas que dan pie al síntoma (Ecker y Hulley, 2017). Al no existir algún esquema bajo el cual el síntoma es adaptativamente necesario, el síntoma deja de producirse (Ecker y Hulley, 2016). Durante todo el proceso el terapeuta evita la clasificación y la patologización de las conductas problematizadas por el consultante (Jasiński et al., 2016), enfocándose en lograr el cambio transformacional a través del trabajo experiencial.

3.5 La procrastinación desde la Terapia de la Coherencia.

Desde el marco de la Terapia de la Coherencia y de acuerdo con Herrera Salinas (2016), la procrastinación no sería una acción sin sentido, sino que una solución escogida de forma inconsciente y en consonancia con al menos un esquema implícito vigente en la persona. El síntoma tiene una función, o es subproducto de otra conducta que cumple una función (Herrera Salinas, 2016). De este modo, ante una situación determinada puede suceder que las consecuencias de procrastinar son preferibles a aquellas de no hacerlo, procrastinar es la mejor opción posible, o un efecto colateral inevitable. Sin embargo, la persona no es consciente del sentido de procrastinar y vive esta situación como indeseable.

Para Herrera Salinas (2016) la posición pro-síntoma, además de los esquemas implícitos que la fundamentan, se conformaría de un problema y una solución a éste (procrastinar). Es decir, la persona a partir de los esquemas implícitos construye inconscientemente una visión o modelo del problema en donde procrastinar es una solución adaptativa. Por otro lado, la visión anti-síntoma también se sostiene en esquemas, una visión del problema y una solución (no procrastinar). La diferencia entre ambas posturas es que la posición anti-síntoma se encuentra a nivel consciente (la persona sabe por qué no quiere procrastinar), mientras que la posición pro-síntoma tiene su origen en un conocimiento emocional inconsciente. Sin embargo, sería posible construirlo a partir de lo que nos cuenta la persona.

3.6 El Dark Playground.

Adicionalmente, se indagó en el concepto del Dark Playground. El Dark Playground es un término acuñado por Urban (2016), y se refiere al momento en que se está procrastinando, haciendo actividades placenteras o divertidas en vez de lo pendiente. Sin embargo, esta sensación agradable derivada de realización de estas actividades placenteras (en otros contextos, como el de ocio), no es tal porque convive con elementos desagradables como la culpa, temor, y la ansiedad. El Dark Playground refiere a este momento donde se vive un solapamiento o mixtura entre lo supuestamente agradable (que proviene de la actividad con la que se procrastina) y lo desagradable de estar procrastinando (culpa, el temor y la ansiedad).

4 MARCO METODOLÓGICO

4.1 Diseño de investigación.

Dada la naturaleza de esta investigación se opta por una metodología cualitativa, donde el dato se construye a partir de la interacción de los/as participantes con el/la investigador (S. Hernández et al., 1998). Este estudio se plantea desde un nivel exploratorio y descriptivo pues pretende obtener una aproximación inicial y describir las características de lo investigado (Martínez, 2013).

4.2 Participantes.

Para cumplir con los objetivos de la presente investigación, se utilizará para selección de la muestra un muestreo intencional o selectivo, puesto que no se vuelve necesario un procedimiento probabilístico para la selección de ésta (Martínez, 2013). En este sentido selecciona una muestra que cumpla con las siguientes características:

- Que sean mayores de edad.
- Que se consideren a sí mismos/as procrastinadores/as.
- Que estén estudiando o trabajando.
- Que cuenten con factibilidad de asistir a una entrevista presencial de aproximadamente 1 hora.
- Que sean de la región Metropolitana.
- Que no se encuentren cursando con un cuadro severo de salud mental.

La muestra se constituyó de 10 personas. Inicialmente 13 fueron las personas que se acercaron a participar, durante el periodo de enero de 2018. Sin embargo, la entrevista 11 y la entrevista 12, repetían en general los temas de las entrevistas anteriores. Por lo que se decidió que se había saturado la muestra. Respecto a la entrevista 13, se infirió que el entrevistado presentaba procrastinación activa, y al alejarse de las temáticas de los/as demás entrevistados/as se decidió prescindir de este material. Los participantes accedieron a participar en la investigación a través de un consentimiento informado.

4.3 Técnica de producción de datos.

La técnica de producción de información fue a través de dos ejes. En primer lugar, se realiza una revisión bibliográfica a diferentes plataformas (Scopus, Google Académico, Red de Repositorios Latinoamericanos, Biblioteca Digital de la Universidad de Chile) para encontrar literatura actualizada respecto a la procrastinación. Esto se hizo en dos fechas, 2018 y 2021. El detalle de los criterios se encuentra en las Tablas 1 y 2. Lo anterior, para realizar una panorámica de qué se ha investigado al respecto. En segundo lugar, se utiliza como técnica de producción de información entrevistas semiestructuradas, las cuales fueron registradas y posteriormente transcritas (Flick, 2007). Estas entrevistas fueron utilizadas porque permiten que las personas se expresen acerca de sus vivencias, creencias, y valores de modo libre, pero que sin embargo están

guiadas por ejes temáticos que permiten dar cumplimiento a los objetivos de la investigación (S. Hernández et al., 1998).

Búsqueda abril-mayo (2018) - Sitio www.catalogo.uchile.cl	
Criterios	Observaciones
Palabras clave: Procrastination AND theoretical review. Fecha: 2000-2018 Filtros: procrastination psychology, peer reviewed	Resultados 52 Tratan el tema de la procrastinación: 42 (no son necesariamente una revisión teórica)
Palabras clave: model of procrastination	Resultados: 10 artículos Fechas: 1998 – 2017 Preliminarmente relevantes: 8
Palabra clave: Procrastinación	Resultados 52 artículos. Años: 2005 – 2018 Preliminarmente relevantes: 19
Palabras clave: procrastination AND interview Filtro: procrastination	Resultados: 41 artículos Fecha: 1993 – 2018 Preliminarmente relevantes: 17
Palabras clave: procrastination AND qualitative Fecha: 2010 – 2018	Sin filtro: 71 artículos Con filtro: 58 Pertinentes: 2
Palabras clave: procrastination AND qualitative Filtro: Procrastination	Resultados: 48 artículos Años: 1996 – 2018. Algunos artículos ya están contenidos en búsquedas anteriores. Preliminarmente relevantes: 18
Palabras clave: procrastination AND meta-analysis Filtros: Procrastination, meta-analysis	8 resultados Años: 2003-2017

Tabla 1 Criterios de búsqueda 2018

Criterios búsqueda octubre 2021
Fuente: Base de datos Scopus Scopus preview - Scopus - Welcome to Scopus Palabras clave: procrastination OR procrastinación. Fecha: 2009-2022. Filtro psicología
Fuente: Google Académico Palabras clave: procrastinación OR procrastination AND Chile Filtro: primeros 50 resultados (se omiten los perteneciente al Repositorio Latinoamericano)
Fuente: Red de Repositorios Latinoamericanos Repositorios latinoamericanos (uchile.cl) Palabras clave: procrastinación, procrastination

Tabla 2 Criterios de búsqueda 2021

4.4 Estrategia de análisis de datos.

La técnica que se utilizó fue el Análisis del Contenido, que nos permite analizar material de la comunicación humana con la posibilidad de analizar en detalle y profundidad el contenido de cualquier forma de comunicación y traducirlo en códigos, sea cual sea el número de personas involucradas (Bardin, 1996). El análisis de contenido se configura como una técnica, sistemática, representativa y exhaustiva con posibilidad de generalización (Porta y Silva, 2003). Se utilizó el programa ATLAS.ti versión 7.5.4 como apoyo para dicho análisis.

4.5 Procedimiento de análisis de datos.

Se parte de un marco de trabajo donde se considera que el síntoma – en este caso la procrastinación – posee una coherencia, aunque la persona no tenga nociones de ésta. Por tanto, con la premisa “la procrastinación es coherente” se indaga en el material buscando elementos en el relato que nos permitan entender la procrastinación, es decir, construir una afirmación que sintetice y encarne su coherencia.

Los datos, en forma de relato, fueron obtenidos/construidos a partir de entrevistas que se realizaron en el contexto de la práctica profesional de la autora de esta investigación (enero 2018). En ese momento se revisó parcialmente el material recabado, teniendo presente la premisa de trabajo antes mencionada. Como consecuencia de esta aproximación se obtiene una idea general de las vivencias de algunos/as participantes, un esbozo de su posición pro-síntoma, y una hipótesis sobre la existencia de categorías emergentes (Biografía, Contexto, Personalidad, siendo la última renombrada como Elementos Identitarios y Creencias, durante el análisis realizado en esta investigación).

Posteriormente se retoma el material, ahora con el propósito de servir de insumo para la presente memoria. Se vuelve a considerar la premisa de trabajo, “la procrastinación es coherente”, y se crean las siguientes categorías teóricas: Problemática, Consecuencias, Dark Playground, PPS (Posición Pro-Síntoma), PAS (Posición Anti-Síntoma). Se crea un diccionario de códigos, que posteriormente fue modificado en virtud de la nueva información analizada.

Iniciado el análisis, se retoma la hipótesis de la existencia de las categorías emergentes antes mencionadas, buscando elementos que fundamenten su existencia. Respecto a estas categorías se crean definiciones de carácter preliminar que son incorporadas al diccionario de códigos, y que a lo largo del análisis se fueron perfilando en busca de transmitir una mayor claridad.

Originalmente se crea una cantidad mayor de códigos emergentes que la presentada aquí. Se considera que esta estructura es confusa, y se realiza una reducción de categorías, llegando a las categorías aquí expuestas. Las citas fueron recodificadas cuando era pertinente.

Posteriormente se crearon las categorías Problema (si no procrastino) y Solución (la cual incluye procrastinar) con el objetivo de servir de apoyo a la categoría Posición Pro-Síntoma (PPS). Aunque más tarde estas categorías fueron absorbidas por PPS, sirviendo para estructurarla internamente. Por otra parte, la categoría PAS (Posición Anti-síntoma) fue descartada, ya que en las entrevistas se privilegió encontrar la PPS (Posición Pro-Síntoma), por lo que PAS generalmente no se abordó con profundidad.

Finalmente, los resultados de la investigación fueron triangulados por especialistas, a través del diálogo con el profesor que dirige la presente investigación.

5 ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los códigos resultantes de este análisis pueden agruparse en tres Polos o grupos. El primero de ellos, llamado “Esfera sintomática”, incluye las categorías teóricas que nos entregan información sobre el problema que manifiesta el/la participante. En segundo lugar, está “Coherencia del síntoma” donde se incluye únicamente el código Posición Pro-Síntoma (teórico). Finalmente se tienen a los códigos emergentes agrupados en “Elementos que apoyan la coherencia del síntoma”.

Polos de análisis	Categorías incluidas
Esfera sintomática (teórico)	<ul style="list-style-type: none">• Problemáticas presentadas• Dark Playground• Consecuencias
Coherencia del síntoma (teórico)	<ul style="list-style-type: none">• Posición Pro – Síntoma (PPS)
Elementos que apoyan la coherencia del síntoma (emergente)	<ul style="list-style-type: none">• Biografía• Contexto• Personalidad

Tabla 3 Estructuración de los resultados

Las entrevistas tendrán la siguiente abreviatura: entrevista 1 (E1), entrevista 2 (E2), entrevista 3 (E3), entrevista 4 (E4), entrevista 5 (E5), entrevista 6 (E6), entrevista 7 (E7), entrevista 8 (E8), entrevista 9 (E9) y entrevista 10 (E10).

Además, en E1 se presentan tres momentos vitales del entrevistado (con PPS diferentes): momento 1 referido a los dos primeros años universitarios, momento 2 que abarca un periodo intermedio de su trayectoria universitaria, y momento 3 que se refiere a sus últimos años como estudiante universitario.

5.1 Tema 1: Esfera Sintomática

Por Esfera Sintomática se entenderá como todo aquello que apunta a mostrar cómo es vivida la procrastinación desde una perspectiva problemática. Es decir, la persona considera la procrastinación como un problema (Problemática), que le trae consecuencias indeseables (Consecuencias). Éstas en ocasiones no le permite realizar otras actividades sin pensar en lo pendiente (Dark Playground). La persona desea dejar de procrastinar.

5.1.1 Subtema: Problemáticas Presentadas.

Las personas que acudieron a la investigación manifestaron en su mayoría procrastinar tareas académicas. En estos casos se aludió a la época universitaria, donde se procrastinaba el estudio y/o los trabajos académicos. Cabe destacar que el proceso de escritura de la tesis también apareció mencionado, y en algunos casos (como en E4 y E10) tomó protagonismo en la entrevista. Un ejemplo de procrastinación académica lo tenemos en E1.

“en la u básicamente [procrastinaba] los trabajos, obvio, los trabajos o el estudio, de pronto como yo me confiaba mucho en el tiempo que yo disponía, como que decía ya tengo que hacer esta cuestión pa’, no sé, una semana más, ya pero igual puedo hacerlo desde mañana” (Entrevista 1).

Cuando no se trata de procrastinación académica, se menciona procrastinar temas relacionados con la salud, proyectos personales, o visitar familiares. Se tomarán como ejemplo los casos de E7 (procrastinar temas de salud, proyectos personales y trabajo) y E2 (procrastinar temas de salud y visitar a la familia).

“[procrastino] como mis proyectos podría decirse, como ideas, ganas de repente, tengo siempre tengo algún proyecto... (...) personal sí, pero también que implique como ingreso o proyecto por ejemplo de traer cosas, de crear, cosas mías con respecto al diseño y siempre lo voy postergando o también de repente también me tengo que hacer cargo, no sé, tengo que ir al doctor y esa cuestión también lo aplazo, y aunque es como bien importante me, lo trato como de tirar como debajo de la alfombra de repente (...) de repente lo postergo [mi trabajo] y estoy colapsadísima, entonces me termino acostando super tarde y no manejo mi tiempo bien de repente, y eso me llega a estresar muchísimo” (Entrevista 7).

“siento que [procrastino] muchas cosas en realidad, por ejemplo, sí, ir a dentista, es una cosa que no he hecho, otra cosa que he pateado como le digo yo, también el tema con mi familia, porque ellos no son de acá (...) por eso yo arriendo, se entiende, pero el hecho

como de ir a verlos, como ese contacto con ellos, también lo pateo, como que no, ah no prefiero seguir en mi rutina, seguir en [mi lugar de trabajo]” (Entrevista 2).

5.1.2 Subtema: Dark Playground

Cuando se abordó el tema del Dark playground, con el fin de hacer más accesible el concepto a los/as participantes, se utilizó la metáfora del Pepe Grillo (un personaje de una película infantil, que probablemente vieron los/as participantes en su infancia) o La voz. En cualquiera de las dos formas se refería a un pensamiento que recordaba lo pendiente mientras se estaba procrastinando.

Respecto a los resultados, éstos fueron mixtos: en algunos casos está presente, en otros está presente, pero es ignorado, y en un caso está ausente. Es preciso mencionar, que los casos mencionados, en las citas siguientes, se estaba abordando el tema de la procrastinación académica, a excepción de E7 que se refiere a procrastinación en otros ámbitos.

En E4 (procrastinación académica) se le refiere como un “no sacarse la mochila”.

“de repente voy donde un amigo, y digo, tengo que hacer este trabajo o voy para su casa con las cosas, y digo, voy a avanzar un poco y hacemos cualquier cosa, pero sí, no estoy haciendo nada, ninguna de las dos, ni estoy pasando tiempo con él, y no estoy haciendo mis cosas (...) es como la carga, el peso, de... del trabajo que tengo que hacer, lo desplazo conmigo, no me quito nunca la mochila” (Entrevista 4).

Por otro lado, en E7 (procrastinación de la vida diaria) tenemos:

“de repente estoy acostada en la cama viendo tele y estoy pensando en lo que tengo que hacer y no puedo, como que digo no es que no, ya lo voy a hacer, pero estoy agotada porque acabo de llegar de no sé dónde, pero estoy todo el rato pensando” (Entrevista 7).

En cambio, en otras ocasiones es ignorado, como en E1 (procrastinación académica):

“la vocecita, pero como que no la pesco, como que digo, ya si mañana puedo, mañana puedo terminarlo y sigo viendo cualquier otra cosa y se me pasa la hora y me duermo

igual preocupado como que digo ya, ¿igual mañana tendré tiempo?, no si vai a tener tiempo, pero no sé y ahí como que me viene el sueño” (Entrevista 1).

Finalmente encontramos en un caso – E8 (procrastinación de la académica y de la vida diaria) - en que está ausente. Aquí la entrevistada puede hacer otras cosas sin culpa, ni escuchar al Pepe Grillo, ya que sabe que la tarea de todas maneras será realizada.

“yo sé que lo voy a hacer, cachai, o sea como que no es tema, a la hora que sea, pero lo voy a hacer, cachai, pero, no siento culpa (...) [respecto al pepe grillo] no, no lo siento, no, porque sé que, o sea, tengo la convicción que tengo que hacerlo cachai, pero como que tengo tan poca voluntad, ah ya voy a ver una serie, pero igual lo voy a hacer, no es que lo iba a dejar, igual lo iba a hacer” (Entrevista 8).

5.1.3 Subtema: Consecuencias Vivenciadas.

Respecto a las consecuencias de procrastinar académicamente se observa que hay dos líneas generales: por un lado, las personas que no logran entregar sus trabajos a tiempo y reportan sólo consecuencias negativas para ellos/as, y por otro, participantes que logran entregar a tiempo. En estos últimos casos, las consecuencias de procrastinar que dan origen a que se viva como problemática la procrastinación, van por el lado del estrés de hacer las cosas en el último momento, la culpa, la pérdida de oportunidades y la idea de que podrían haberlo hecho mejor si hubieran tenido tiempo. En tanto a la procrastinación no académica, las consecuencias giran en torno a la pérdida de oportunidades (E8, E9) y angustia (E2).

En la primera línea, referida a las personas que procrastinan académicamente y no logran entregar a tiempo, éstos/as reportan sólo consecuencias negativas que van por el lado de recriminaciones/culpa (E1, momento 2 y 3), malas calificaciones (E5, E1), frustración (E2, E4, E5), estrés (E5), conflictos interpersonales (E5) y dificultad para terminar la carrera (E6). Se tomará como ejemplo el caso de E5 (procrastinación académica):

“[procrastinar] me ha generado, estrés, mucho estrés, el llegar al punto límite en que no, en que tengo que hacer el trabajo sí o sí antes del plazo, que ya estoy muy atrasado, (...) cuando ha sido, a veces, en grupo, también así no sé, conflictos interpersonales con

algunos compañeros (...) también no sé, me ha significado, si es que no sé, si entrego algo fuera de plazo o hago algo muy encima del plazo, y lo hago mal ha significado tener malas calificaciones, o malas notas” (Entrevista 5).

Por otro lado, también se observa que hay entrevistados/as que logran entregar a tiempo (E1 momento 1, E8, E9), pero que las consecuencias son estrés de hacer las cosas a última hora, la sensación de que podría haberse logrado algo mejor, la culpa, y perder oportunidades. A continuación, el testimonio de E8 (procrastinación académica, y de la vida diaria):

“[respecto a las consecuencias de procrastinar] yo creo que he perdido muchas oportunidades (...) he perdido muchas oportunidades por procrastinar, sí yo siento, y estoy consciente de eso, pero no han sido consecuencias trágicas, como te digo, porque siempre me salvo y como yo tengo esa hueá de como que me gusta cachai, y que, que siempre lo he hecho así como en el Liceo, en la U, llegaba al borde, al borde, al borde y me, me gustaba mucho cachai porque me iba bien igual, cachai, entonces y si quería que me fuera mejor le ponía (...) [un] semestre tuve muchos ramos, muchos ramos, muchos ramos, y no tenía tiempo para procrastinar pero me encanta, me encanta estar ocupada, me encanta y no estar ocupada me da angustia” (Entrevista 8).

En el lado de la procrastinación de la vida diaria, tiene como consecuencia el no haber hecho cosas que les gustaría haber realizado (E6), y procrastinar proyectos personales trae frustración, desmotivación, estrés (E7). Por otro lado, en el caso de la procrastinación a visitar familiares (E2) vemos que se vivencia un conflicto entre las sensaciones que le provoca ir a verlos y no visitarlos, y que esa dualidad que se conflictúa le trae sufrimiento. Además, E2 procrastina tareas académicas, y también se recrimina su desempeño. Tomaremos su caso, a continuación:

“la principal consecuencia penca de que siempre me recrimino, de que me haya ido mal en la u, que en realidad no haya sido como una buena alumna (...) y por otro lado, siento que, sí me genera un mal efecto porque yo siento que pasa algo ahí, yo siento que me conflictúa, por ejemplo el tema de patear no sé la relación con mi familia, como de pronto decir no, no los voy a ver, y después de pronto ir y sentirme como muy apegada, como

esa bipolaridad, por ejemplo en el caso de mi familia, me hace mal, porque cuando me quedo acá en Santiago en el fondo, igual digo pucha por qué no fui, entonces me genera una angustia” (Entrevista 2).

A pesar de que se puede trazar una distinción entre los que entregan a tiempo y los que no para los casos de procrastinación académica, existen consecuencias comunes entre ambos grupos, como la culpa o el estrés. Cabe destacar que quienes entregaban a tiempo, también reportaron consecuencias perjudiciales para ellos/as. Respecto a la procrastinación en otros ámbitos los/as entrevistados/as dan cuenta de consecuencias como frustración, desmotivación y estrés.

5.1.4 Conclusiones apartado.

En síntesis, los entrevistados presentaron diversas situaciones que procrastinaban, donde destacan la procrastinación académica y la de los proyectos personales, aunque también aparecieron mencionados que eran procrastinados problemas de salud, trabajo y familiares. Respecto a las consecuencias, en los casos presentados dan cuenta que la procrastinación sea en el ámbito que se encuentre representa una estrategia que en cierto sentido es perjudicial para quien recurre a ella. Finalmente, el Dark Playground pensada como un pensamiento presente (Voz o Pepe Grillo) mientras se está procrastinando, no apareció de la misma forma en todos/as los/as participantes, encontrándose situaciones donde estaba presente y no podía ser ignorado, casos donde estaba presente pero sí era ignorado, y situaciones donde no estaba presente. Lo anterior se detalla en la Tabla 4.

Esfera Sintomática	Los/as participantes suelen procrastinar	<ul style="list-style-type: none"> • Responsabilidades académicas, ej. Tesis (E1, E2, E3, E4, E5, E6, E8, E9, E10) • Proyectos personales (E3, E7, E8, E9) • Problemas de salud (E8) • Trabajo (E3, E7) • Temas familiares (E2)
	Principales consecuencias vivenciadas por los/as participantes	<ul style="list-style-type: none"> • Procrastina académicamente, pero entrega a tiempo (E1, E8, E9) • Procrastina académicamente, pero no entrega a tiempo (E1, E4, E5, E6) • Culpa (E1, E2, E4, E10) • Estrés y/o angustia (E3, E5, E7, E9).
	Dark Playground	<ul style="list-style-type: none"> • Presente y no puede ser ignorado (E4, E5, E7) • Presente pero ignorado (E1) • Ausente (E8) • Sin antecedentes (E2, E3, E6, E9, E10)

Tabla 4 Principales resultados Esfera Sintomática

5.2 Tema 2: Expresiones de la Coherencia del Síntoma.

De acuerdo con la Terapia de la Coherencia, el síntoma tiene un sentido dentro de los esquemas emocionales de la persona. En este caso, el síntoma o problema es procrastinar, y partiendo de esta postura, la persona procrastinaría porque es la única opción posible, es un efecto colateral inevitable, o porque las consecuencias de procrastinar son preferibles a que no hacerlo. La coherencia de la procrastinación también puede ser vista como los motivos (que suelen estar implícitos, no conscientes) por los cuales la persona procrastina. A nivel general, en las entrevistas analizadas se manifestaron alguna de las tres situaciones (Ilustración 1):

- Procrastino hacer una actividad por priorizar otras actividades que cubren necesidades sociales o de bienestar necesarias (en algunos casos) para protegerme de revivir una herida subjetiva.
- La procrastinación tiene la función de mantenerme alejado de una situación intolerable.
- Mi percepción del tiempo me “dice” que aún tengo tiempo, y en consecuencia puedo procrastinar.

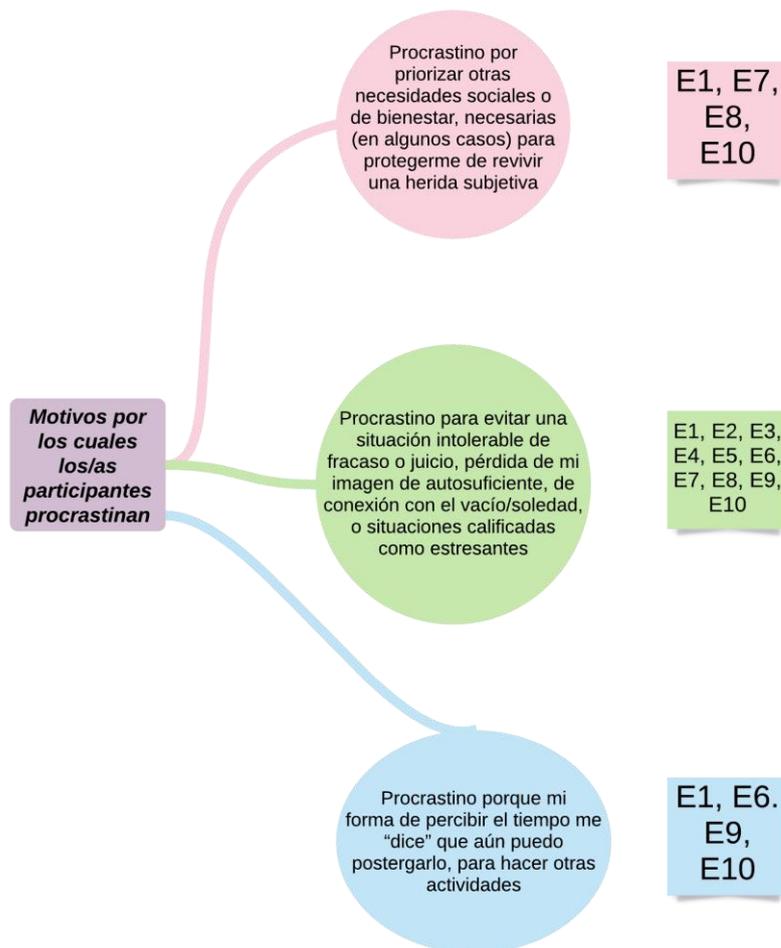


Ilustración 1 Motivos por los cuales los/as participantes procrastinan (PPS)

Por otro lado, se observó en ocasiones que la conducta de procrastinar de los/as entrevistados/as en una situación específica era posible explicarla por varias PPS subyacentes. Concluyendo de este modo, que no es necesario que exista una única PPS que explique esta conducta, sino que pueden ser varias PPS que confluyen en que se tome ese curso de acción (procrastinar) en la situación que se enfrenta. Lo anterior puede sintetizarse en la Tabla 5 donde se muestran la/s situación/es problemáticas para los participantes, y la/s PPS/s que se concluye podrían estar en la raíz de escoger la procrastinación como estrategia.

Caso	Conducta	Posiciones Pro-Síntoma involucrada/s (sección donde se profundiza)
E1	Momento 1: Procrastinación académica	<ul style="list-style-type: none"> Procrastinación por priorización de otras actividades que apuntan a una necesidad social o de bienestar (5.2.1). Procrastino porque mi forma de percibir el tiempo “me dice” que aún puedo postergarlo, para hacer otras actividades que satisfacen necesidades sociales (5.2.3).
	Momento 2: Procrastinación académica	Situación intolerable donde me siento solo/a o vacío/a. Procrastino para no contactarme con esa situación dolorosa (5.2.2.c).
	Momento 3: Procrastinación académica	Situaciones intolerables donde mi imagen de autosuficiente es cuestionada por la situación. Procrastino para no contactarme con esa situación dolorosa (5.2.2.b).
E2	Procrastinar visitar a su familia	Situaciones intolerables donde mi imagen de autosuficiente es cuestionada por la situación. Procrastino para no contactarme con esa situación dolorosa (5.2.2.b).
	Procrastinar decidir no ir a verlos	Situaciones intolerables relacionadas con un juicio interno/externo o con el fracaso. Procrastino para no contactarme con esa situación dolorosa (5.2.2.a).
E3	Procrastinar aprender cosas que le gustan	Situaciones intolerables donde mi imagen de autosuficiente es cuestionada por la situación. Procrastino para no contactarme con esa situación dolorosa (5.2.2.b).
E4	Procrastinar escribir la tesis	Situaciones intolerables relacionadas con un juicio interno/externo o con el fracaso. Procrastino para no contactarme con esa situación dolorosa (5.2.2.a).
E5	Procrastinar actividades estresantes o demandantes	Situaciones intolerables estresantes. Se procrastina para evitarlas o bajar el estrés (5.2.2.d).
E6	Procrastinar trabajos universitarios y estudio para las pruebas	<ul style="list-style-type: none"> Situaciones intolerables estresantes. Se procrastina para evitarlas o bajar el estrés (5.2.2.d). Procrastino porque mi percepción de la temporalidad me “dice” que aún hay tiempo para no hacer lo pendiente (5.2.3).
E7	Procrastinar proyectos (comprar telas para realizar un proyecto personal)	<ul style="list-style-type: none"> Procrastinación por priorización de otras actividades que apuntan a una necesidad social o de bienestar (5.2.1). Situaciones intolerables donde mi imagen de autosuficiente es cuestionada por la situación. Procrastino para no contactarme con esa situación dolorosa (5.2.2.b).
E8	Procrastinar actividades académicas (pero logra entregar a tiempo)	<ul style="list-style-type: none"> Procrastinación por priorización de otras actividades que apuntan a una necesidad social o de bienestar (5.2.1). Situación intolerable donde me siento solo/a o vacío/a. Procrastino para no contactarme con esa situación dolorosa (5.2.2.c). Posiciones Pro-Síntoma que inciden en la permanencia de la conducta (para detalles véase análisis de la entrevista en Anexo C).
	Procrastinar escribir carta de interés para postulación a magister	<ul style="list-style-type: none"> Procrastinar para evitar vivir y/o conectarse con situaciones intolerables relacionadas con un juicio interno/externo o con el fracaso (5.2.2.a). Situaciones intolerables donde mi imagen de autosuficiente es cuestionada por la situación (5.2.2.b).
E9	Procrastinar responsabilidades académicas (pero logrando un buen desempeño)	<ul style="list-style-type: none"> Procrastino porque mi percepción de la temporalidad me “dice” que aún hay tiempo para no hacer lo pendiente (5.2.3). Situación intolerable no claramente definida (para detalles véase análisis de la entrevista en Anexo C)

		<ul style="list-style-type: none"> • Posiciones Pro-Síntoma que inciden en la permanencia de la conducta (para detalles véase análisis de la entrevista en Anexo C).
	Procrastinar proyecto personal de ilustración	Situaciones intolerables relacionadas con un juicio interno/externo o con el fracaso (5.2.2a).
E10	Procrastinación académica en general	Procrastinación por priorización de otras actividades que apuntan a una necesidad social o de bienestar, en este caso con antecedente de herida subjetiva. (5.2.1)
	Procrastinación académica (caso particular de la tesis)	<ul style="list-style-type: none"> • Situaciones intolerables relacionadas con un juicio interno/externo o con el fracaso (5.2.2a). • Procrastino porque mi percepción de la temporalidad me “dice” que aún hay tiempo para no hacer lo pendiente (5.2.3).

Tabla 5 Posiciones Pro-Síntoma involucradas en los problemas manifestados por los/as participantes

5.2.1 Subtema: Procrastino porque priorizo otras necesidades sociales o de bienestar, necesarias (en algunos casos) para protegerme de revivir una herida subjetiva (E1, E7, E8, E10).

En este grupo encontramos las PPS de E1 (momento 1), E7, E8, y E10. Tomemos como ejemplo a E1 (en el momento 1). Al entrar a la universidad, procrastina trabajos universitarios y estudio para las pruebas, ya que su prioridad es compartir socialmente (necesidad social), sumado a que confía en el tiempo que tiene disponible, es decir, aún hay tiempo (esto será abordado también en el punto 5.2.3). En su etapa escolar este participante sufrió de bullying por lo que era difícil para él tener amigos/as, así que tenía la expectativa de hacer amigos/as en la universidad, satisfaciendo de este modo la necesidad de compartir con otros/as. Se puede hipotetizar que en este caso hay una herida subjetiva instalada en su biografía relacionada con sufrir bullying escolar, y con la dificultad de tener amigos/as (por ende, con la postergación de la necesidad de compartir social y contacto humano con los pares). Posiblemente dicha herida se vivenció como una sensación de soledad. La procrastinación, al permitir satisfacer su necesidad social antes postergada evitaría conectarse con esa herida subjetiva (postergación de la necesidad social y sensación de soledad derivada de esa postergación).

La PPS en este caso sería la siguiente:

Ya que tengo tiempo, y entrego de todas maneras dentro del plazo, priorizo realizar otras actividades (compartir social). Si no procrastino, sigo postergando mi necesidad (de compartir socialmente). Seguir postergando esta necesidad, implicaría reconectarme con mi época escolar cuando sufrí bullying, momentos donde me sentía solo y rechazado (herida subjetiva).

El nos menciona lo siguiente:

“...en la u básicamente [procrastinaba] los trabajos, obvio, los trabajos o el estudio, de pronto como yo me confiaba mucho en el tiempo que yo disponía, como que decía ya tengo que hacer esta cuestión pa’, no sé, una semana más, ya pero igual puedo hacerlo desde mañana, y después decía, ya me salió otra situación, (...) [y] privilegiaba eso por sobre hacer el trabajo (...) sobre todo los primeros años de u, los dos primeros, me relajé mucho con el tema de la, el compartir socialmente” (Entrevista 1).

Por otro lado, en E7 vemos que prioriza el salir con amigos/as (necesidad social) en vez de dedicar tiempo a su proyecto personal, que en consecuencia es procrastinado. Además, en este caso, la entrevistada siente temor a hacer algo incorrecto con sus amigos/as, a no corresponder a la amistad siendo negligente. Este temor es tan fuerte, que incide en que postergue su proyecto personal (para detalles véase el análisis de E7 en el Anexo).

La PPS sería la siguiente:

Cuando tenía planificado hacer mi proyecto personal (no procrastinar), y aparece un amigo/a invitándome a salir, priorizo esto último, ya que mi amigo/a podría necesitar algo. Pienso que mi proyecto no es tan importante, y lo postergo (procrastino). Para mí, es importante no hacer algo equivocado (negligente) con mis amigos/as. Priorizarlos (y procrastinar mi proyecto personal en consecuencia) evita que yo haga algo incorrecto y me aleja de ese temor.

“[si apareciera un amigo/a que se quiere juntar conmigo, en el momento que yo tenía planificado hacer mi proyecto personal] siempre me pasa eso, pero digo, le digo que sí (...) yo soy muy insegura en ese sentido, como que de repente soy muy dubitativa (...) a lo mejor necesitaba algo [mi amigo/a] (...) me diría, no, si esto [mi proyecto] no es tan importante, si no, como que me convencería que, que es una idea mía no más” (Entrevista 7).

De estos casos, se puede hipotetizar que podría existir una “creencia facilitadora” de la procrastinación. En E1 es “aún tengo tiempo”, mientras que en E7 es “mi proyecto no es tan importante, es una idea mía no más”.

En cambio, en E10 el contexto doméstico es un ambiente que en el pasado ha presentado episodios de violencia, y que al mínimo indicio de repetirse una situación así, la entrevistada deja sus cosas de lado, para hacer acciones con el fin de evitar un evento de este tipo. La procrastinación con otras actividades (tareas domésticas) respondería a una priorización de mantener un ambiente agradable en su entorno (y así evitar un episodio de violencia), es decir, satisfacer una necesidad de bienestar. Sin embargo, hacer otras actividades la dejan cansada y sin tiempo para hacer sus responsabilidades académicas. También se puede observar en este caso, la presencia de una herida subjetiva en la biografía de la entrevistada relacionada con episodios de violencia familiar en su pasado y que direccionan su accionar. La procrastinación evitaría un nuevo contacto con esa herida subjetiva (episodio de violencia).

La PPS en este caso podría ser:

Mi entorno es caótico. Hago otras actividades (procrastino el estudio) para tener un entorno familiar más tranquilo, evitando revivir de este modo episodios de violencia dentro de mi hogar que sucedieron en el pasado. Pero a causa de esas actividades me quedo sin tiempo y termino cansada.

La siguiente cita ilustra el punto anterior:

“[cuando habían problemas en la casa] quedaba la masaca y entonces yo no podía concentrar en la u, no podía concentrarme en la casa, no podía concentrarme afuera,

porque estaba pensando en los dos lados, y empezó así como, empecé a entrar como en un círculo vicioso, y empecé a entrar así como ya, voy a estudiar esto, por ejemplo, voy a estudiar este para el examen hoy día, ya pero es que hay que lavar la loza, si no lavo la loza va a llegar mi mamá, se va a poner a discutir (...) yo no voy a poder concentrar, ya, voy a lavar la loza, después, se empezaba a armar un ambiente familiar que era entretenido, era algo así como, pucha estamos bien, ya no me voy a poner a estudiar porque si no voy a empezar a generar tensión (...) después decía ya, puta, son las doce [de la noche], voy a ponerme a estudiar y empezaba a quedarme dormida porque estaba cansada” (Entrevista 10).

En el caso de E8, la PPS se vincula a la necesidad de reafirmarse como alguien competente, que puede hacer las cosas bien, aunque las haga en el último minuto. Además, hacer las cosas a último minuto le proporciona placer (necesidad de bienestar) a diferencia de “no hacer nada” que le causa angustia (ahondaremos en qué es una situación intolerable en el apartado siguiente).

La PPS en este caso, podría ser la siguiente:

Dejo las cosas a último minuto (procrastino) porque quiero probarme a mí misma que de todas maneras puedo hacer bien las cosas (necesidad de sentirse competente). Además, ya que me produce placer sentirme ocupada (necesidad de bienestar), y temo a quedarme sin nada que hacer (situación intolerable), procrastino para tener algo pendiente.

Las siguientes citas exponen lo anterior:

“[respecto al curso que realicé] no terminé la clase 2, la clase 3 no leí la lectura y dije, mándale la evaluación a morir no más, lo tuve todo bueno, una cosa así (...) como que me quiero probar a mí misma las cosas, cachai, siento que a veces hago cosas, y desde siempre, en el liceo era igual, siempre, siempre hago esa hueá, y siento que como que podía hacer las cosas bien, cachai, como se debe, como que a veces siento que quiero probarme a mí misma (...) de siempre, de siempre (...) entonces hice la prueba, o sea, hice la evaluación del módulo 4 que no había leído nada, lo hice por cachativa, cachai,

y tuve cuatro de cinco [buenas] (...) porque como que sabía y me quería probar”
(Entrevista 8).

“para las pegas soy super, soy responsable porque si me piden las cosas el lunes a las ocho de la mañana, el lunes a las ocho de la mañana te voy a mandar las cosas, en ese sentido soy responsable, o si tengo, te mando no sé mail cualquier cosa para avisar (...) con cosas de responsabilidad yo cumpro, pero ponte tú yo cumpro y para cumplir he podido estar todo, pasar de largo, porque la cuestión, había que trabajar, no sé, un mes antes y la hago el día antes, y eso como que eso me produce placer como que, como mira me produce mucho placer sentirme ocupada, cachai, como sentirme haciendo cosas”
(Entrevista 8).

5.2.2 Subtema: Procrastino porque no quiero conectarme con una situación intolerable relacionada con un juicio (interno/externo), el fracaso, dejar de ser autosuficiente, sentirme solo/a o vacío/a.

Una situación intolerable, es un momento donde el sujeto se conecta/vivencia con un contenido doloroso o al menos, incómodo. En un momento pasado la persona realiza o se dispone a realizar una actividad, esta acción la conecta con un contenido desagradable y deja de realizar la tarea o de intentar comenzarla. La procrastinación tiene la función de evitar un nuevo contacto con esa actividad que evoca un contenido de este tipo. Funcionando de esta manera como un “obstáculo protector”. Esto podemos verlo tanto en casos de procrastinación académica como en otros ámbitos. A su vez las situaciones intolerables manifestadas por los/as participantes puede categorizarse de la siguiente manera:

- Situaciones intolerables relacionadas con un juicio interno/externo o con el fracaso (E4, E2, E10, E9).
- Situaciones intolerables donde mi imagen de autosuficiente es cuestionada por la situación (E1-momento 2, E1-momento 3, E8, E3, E2).
- Situaciones intolerables en donde me siento solo/a o vacío/a (E1 -momento 2, E8).
- Situaciones intolerables que lo son porque son estresantes (entre otras características). Hago otras actividades (procrastino) para escapar de ellas, o para bajar mi estrés (E6, E5).

a) Situaciones intolerables relacionadas con un juicio interno/externo o con el fracaso (E4, E2, E10, E9, E8).

Por ejemplo, E4 procrastina la tesis, la cual es un trabajo emocionalmente relevante para ella. El problema es cuando escribe la tesis ya que afirma que su “ímpetu de perfección en la escritura”, y la lucha por cumplir un ideal de sí misma, hacen que no esté conforme con el resultado. Además, el hecho de que su tesis será evaluada, le causa mucha ansiedad. La situación intolerable es ver que lo que escribe no se ajusta a los estándares de calidad que considera debería cumplir un trabajo importante como la tesis, que por ende será un trabajo insuficiente, y que éste será sometido a escrutinio por otros/as. Se puede observar que ambas situaciones apuntan a fallar ante un juez interno o externo. La PPS en este caso sería:

Si me pongo a trabajar en la tesis (no procrastino) pasará que:

Me conectaré con el momento en que la escritura no está resultando como debería ser (ideal de cómo deberían estar escritas las cosas, ideal de cómo yo debería escribir las cosas). Me desconecto de ese momento (acción de retirada). Cuando procrastino evito revivir ese momento (obstáculo protector que actúa como traba para un nuevo contacto).

Además, cuando termine la tesis tendré que mostrarla a otros/as (que me van a evaluar). Al ser el proceso de escritura trastabillado, mi resultado será insuficiente. Me genera ansiedad mostrar algo insuficiente. Si postergo terminar la tesis (procrastinar) aplazaré ese momento.

Las citas que ilustran lo anterior serían las siguientes:

“es frustración, claro, no, venir, sentarte a escribir y verte que estas escribiendo y no es lo que esperas o lo que crees, claro, lo que esperas de tu trabajo, sí, provoca frustración (...) incomodidad, claro, es como ya, sabís qué, me aburrí de esto, lo voy a dejarlo para mañana” (Entrevista 4).

“vuelvo al tema de la calidad del trabajo que quiero mostrar o que quiero elaborar, siento me que va a producir mucha angustia tener que someterlo al escrutinio (...) pero

es necesario, si al final a través de la crítica un trabajo mejora y eso, y lo tengo claro, pero eso me provoca angustia, ansiedad (...) además veo el proceso de producción y al ver que ha sido trastabillado, no sé, hace que sienta que el trabajo final también sea, pobre o insuficiente” (Entrevista 4).

Otra situación intolerable relacionada con un juicio interno, pero vinculada a procrastinación no académica lo encontramos en E2. Aquí existen dos situaciones: procrastinar ver a su familia y procrastinar tomar la decisión de no ir a verlos. La primera situación se relaciona con la situación intolerable de que es muy intenso (tiene sentimientos encontrados) cuando visita a su familia. La segunda situación (y es a la que nos referiremos en este punto) consiste en que ella se ve como mala hija-hermana cuando decide finalmente no ir a verlos (siendo que para ella es muy importante su familia). La procrastinación tendría relación con evitar conectarse con un juicio que la califica como mala hija-hermana (situación intolerable).

La PPS posible se presenta a continuación:

Cuando decido (no procrastino la decisión) de no ir a ver a mi familia por trabajar y porque en realidad no es lo que quiero, siento que soy una mala hija-hermana. Dudo (procrastino) tomar la decisión, para no verme (conectarme) con la imagen de ser una mala hija-hermana.

Las citas que nos hablan de la segunda situación son las siguientes:

“cuando se trata de ese tema [ir o no ir a ver a su familia], como que... dudo mucho porque no sé si en el fondo estoy siendo como mala hija al no ir pa las fiestas (...) como que a mis papás en realidad les importa, porque ése es el tema, porque para mí puede ser ya que no sea importante la navidad, pero si mi mamá me lo pidió igual es por algo (...) como que eso me hace decir pucha, no sé qué hacer” (Entrevista 2).

“ [un día] hablo un día con mi mamá, y bueno, mi mamá me, me... como se dice... (...) me lo puso más difícil digamos, porque me pidió que fuera, no fue así como una sugerencia, ni de manera dura, como le digo yo, sino que ella prácticamente me rogó por teléfono, entonces era como incómodo, me entiendes (...) igual fue como malísimo, que ella como

que me esté pidiendo que vaya cachai, es como no, por qué está haciendo esto (...) yo me sentía como penca porque como por escoger mi trabajo en mi cabeza, y eso que aún no tomaba la decisión, pero mi mamá sabe que soy trabajólica, entonces por eso mismo me lo estaba pidiendo, que trata de hacerte un tiempo, muy suavcita, me entiendes, entonces es como, por eso como que sentí como penca, así como hija (...) así me sentí, estaba en ese papel cuando mi mamá me lo estaba pidiendo” (Entrevista 2).

En E10 se habla de procrastinar el estudio y la tesis. En este último caso, la entrevistada está en un contexto que dificulta la concentración en sus tareas académicas debido a diversas dificultades (de tipo doméstico/familiar, además problemas con el tutor/a de tesis). Ella se compara con sus compañeros/as que tienen otras dificultades y que aun así logran pasar las asignaturas a diferencia de ella que se ha atrasado, y se cuestiona por qué ella no puede superar sus dificultades. Otras creencias favorecen la procrastinación de la tesis, como creer que aún hay tiempo (punto que se retomará más adelante), y que no es tanto el trabajo que se tiene que hacer. Pero en tanto la situación intolerable, es probable que sea por conectarse con la idea que “no puede superar sus dificultades a diferencia de sus compañeros/as”, situación que se manifiesta cuando ella intenta avanzar en su tesis y no puede por los problemas contextuales (domésticos/familiares) que además son minimizados. Por otro lado, problemas con su tutor/a de tesis se traducen en que no sabe cómo realizar la tesis. Se puede afirmar que se procrastina para evitar una situación intolerable (conexión con la creencia que no puede avanzar a diferencia de sus compañeros/as).

La PPS en este caso podría ser:

Hacer la tesis (no procrastinar) implica recordar que me cuesta hacerla, que no sé cómo hacerla, que no puedo superar mis dificultades a diferencia de mis compañeros y que eso quizás significa que no tengo capacidades para esto (su carrera profesional). Todo esto me desanima, y desmotiva. Procrastino para no conectarme con esos pensamientos dolorosos.

La siguiente cita ilustra el punto anterior:

“yo las comparo [mis dificultades] con lo de los demás, por ejemplo, yo tuve compañeros que tuvieron cáncer, yo tuve compañeros que tuvieron fallecimientos (...) y ellos aprobaban sus ramos, y ellos ni siquiera los aprobaron arrastrando, sino que los aprobaron con buenas notas, si yo digo, miro para atrás y digo, si ellos tenían tanto encima y aun así lo lograron por qué no lo puedo lograr si no es tanto lo que estoy, lo que tengo yo en comparación a ellos (...) yo que no he tenido ninguna enfermedad catastrófica, así, todavía ni siquiera tengo un título (...) y eso hace como que me decaiga, y como que tenga menos ganas de hacer la cuestión, en vez de tener más motivación, tengo menos motivación de hacerla, como que siento, a que quizás yo, realmente no tengo dedos para el piano, por eso me cuesta tanto, con tan poco” (Entrevista 10).

Por otro lado, en E8 la entrevistada procrastina escribir una carta de interés, junto a otros trámites, para un proceso de postulación de una beca de magister. En este caso, otra situación intolerable se vincula a escenarios futuros imaginados y desfavorables (situaciones donde fracasa) que podrían suceder, y al no saber cómo abordar el proceso (acercándonos de esta manera a que el fracaso se materialice), siente ansiedad. La PPS en este caso sería la siguiente:

Concretar el proceso de postulación (no procrastinar) me enfrenta al hecho que no sé por dónde empezar, a realizar algo que me demanda mucho esfuerzo, y que quizás no obtenga lo que quiero (escenario futuro desfavorable). Si postergo esto (procrastino), no me enfrento a comprobar que ese escenario futuro suceda en la realidad, que efectivamente todo mi esfuerzo puesto en el proceso de postulación haya sido en vano porque no obtuve lo que quería (ganar la beca).

Los escenarios futuros desfavorables mencionados son los siguientes:

- Enviar un mail a la universidad de interés y que reciba una respuesta negativa.
- La postulación es un proceso que demanda mucho esfuerzo, y que, aunque tenga esa dedicación, la posibilidad de no ser seleccionada existe.

La siguiente cita ilustra el primer escenario:

“[cuando me imagino que] mando al mail de contacto, un mail a la universidad (...) [para ver] cuándo es la postulación, porque todavía no la abren (...) [siento] ansiedad, como ansiedad de que haya pasado la fecha (...) ansiedad, todo el rato, ansiedad (...) pero me angustia pensarlo [que ya pasó la fecha o que no respondan] (...) pero tampoco hago mucho esfuerzo para que salgan bien, porque para que las cosas salgan bien uno tiene que de verdad darlo todo” (Entrevista 8).

También la procrastinación de proyectos personales en E9 se puede considerar relacionada con un juicio interno y el fracaso. En este caso la PPS tomaría la siguiente forma:

Si intento (no procrastino) hacer mi proyecto personal, comprobaré que no soy capaz de realizarlo (fracasaré), por lo que prefiero postergarlo (procrastinar) para otro momento.

La siguiente cita, ilustra lo anterior:

“recién pude tomar bien el tema de la ilustración que había dejado botado por años porque nunca creí que fuese capaz de poder llevar a cabo un proyecto de ilustración, y sentía que no dibujaba bien (...) entonces pa’ qué iba a intentarlo yo, era como muy relacionado con el tema de la autovaloración también en las metas personales (...) no me sentía capaz de hacerlo, o como de tener miedo a fallar haciéndolo, de eso me he dado cuenta y superando esas barreras me he dado cuenta que he procrastinado mucho menos” (Entrevista 9).

b) Situaciones intolerables donde mi imagen de autosuficiente es cuestionada por la situación (E1-momento 2 y 3, E8, E3, E2, E7).

Por otro lado, hay situaciones intolerables donde la imagen de autosuficiencia de las personas es cuestionada por la situación que están viviendo. La procrastinación en estos casos evitaría el contacto con una situación de estas características.

Un caso de este tipo lo tenemos en E1 (momento 2 y 3). En esta etapa de su vida universitaria no alcanza a entregar a tiempo sus y trabajos. La situación intolerable se configura desde dos aristas: 1) Procrastina porque no sabe cómo hacer los trabajos, cree que no tiene el conocimiento suficiente, (lo cual es aplicable para los momentos 2 y 3); 2) Queda con menos redes de apoyo en el momento 2 (ahondaremos en este punto posteriormente). Además, la creencia que en la universidad hay que arreglárselas solo, junto a la trayectoria de excelencia académica escolar (que crea una imagen de autosuficiencia), inciden en que no pida ayuda, perpetuándose la situación descrita.

La PPS podría ser la siguiente:

Si hago el trabajo (no procrastino) me conecto con el hecho de que no sé cómo hacerlo, y no puedo/quiero pedir ayuda (la universidad es un lugar donde cada cual se las arregla como pueda, yo soy bueno solo). En mi etapa escolar podía hacer las cosas solo, soy bueno solo, soy autosuficiente, sin embargo, al parecer no soy tan bueno en la universidad (tensión entre su imagen de autosuficiencia y lo que sucede en ese momento). El no pedir ayuda perpetúa mi situación. Procrastino para liberarme (desconectarme) de todo esto.

Lo anterior queda graficado en las siguientes citas:

“el último tiempo [momento 3] que estuve en la u,(...) ya no disfrutaba tampoco el momento libre, era como que sé que tengo que estar haciendo esto, pero no lo hago, porque no sé cómo hacerlo, porque me falta información, porque, y me excusaba en la falta de, de información (...) de herramientas, de lo que sea para hacer el trabajo, como que ya no era cosa que me lateara hacerlo [en el momento 2 sucedía esto] sino que me decía a mí mismo no es que me falta tal cosa, no es que va a estar incompleto, y como que me sobre exigía, como que pasaba al otro extremo, que tampoco me sirvió mucho porque al sobre exigirme me quemé” (Entrevista 1)

“cuando chico nunca pedí ayuda, a nadie,(...) me estresaba tanta ayuda de repente, era como, no, déjame hacerlo solo, como yo puedo de verdad,(...) yo creo que explotó como en la u, el tema de no pedir ayuda, porque en el fondo yo siempre tuve la idea de que la

universidad, de pronto uno tiene que rascarse con las uñas propias, y me daba mucha vergüenza pedir ayuda, (...) como que era humillante, el hueón incapaz de hacer algo por sí mismo, era como esa misma idea de niño, que era como de, no, no debería pedir ayuda, porque yo soy lo suficientemente bueno solo, pero me di cuenta de que no era tan bueno solo acá, en la universidad, me di cuenta de que no era tan bueno solo, que necesitaba una manito, pero no la pedía, nunca la pedí” (Entrevista 1).

Una situación similar la observamos en E8. Ella tiene una imagen de que siempre, a pesar de dejar las cosas a último minuto, es capaz de hacerlas (imagen de autosuficiencia). Lo cual se conecta con la PPS abordada en el apartado anterior: procrastino porque priorizo mi necesidad de ser competente. Por otro lado, dice que procrastinar no le ha traído consecuencias trágicas (lo que probablemente consolida la imagen anterior). Sin embargo, frente a la postulación a la beca de posgrado, siente que no sabe cómo abordar el tema, ella lo visualiza como una madeja que no es capaz de desenredar. También postergar estos trámites la conecta con la idea de que ya venció el plazo, lo que la angustia. Perder la postulación es algo que le importa, por lo que no alcanzar a hacer las cosas en el plazo, por haberlo dejado a última hora, es una consecuencia trágica. Podría hipotetizarse que la creencia “no he tenido consecuencias trágicas” se “rompería/dejaría de ser”, y en consecuencia “al parecer ya no soy tan buena haciendo las cosas a último momento”. Esto cuestionaría su imagen de autosuficiente (ya no puedo dejar las cosas a último minuto y lograrlo igual). La procrastinación cumpliría la función de mantenerla alejada de esta situación (postulación a beca) donde no sabe “desenredar la madeja” y que cuestiona la imagen que tiene de sí misma (puedo hacer las cosas a último minuto y lo logro igual). La PPS alusiva sería la siguiente:

Soy alguien que puedo hacer las cosas a último minuto y lograrlo. Sin embargo, esta situación (postulación a beca de posgrado) no sé cómo abordarla (desenredar la madeja). Si no sé cómo hacer esto, quizás no soy tan buena haciendo las cosas a último minuto (creencia implícita que cuestiona su imagen de autosuficiente). Cuando intento abordar este proceso (no procrastino hacer los trámites de la postulación) me conecto con lo anterior. Por lo que postergo (procrastino) para preservar mi imagen.

Lo anterior lo observamos a través de las siguientes citas:

“si a mí lo que me complica pon tú es como cuando veo el gran mapa por decirlo de alguna manera cachai, la gran madeja no saber por dónde empezar a desenredarla, y es en ese proceso a mí me cuesta, como concretar, concretar, concretar hacer la carta, concretar ir a hablar con las personas que yo necesito que me hagan las cartas de recomendación, o dar los mails (...) desenredar la madeja, sí, siento que a veces puedo agarrar el hilo, pero en el desenredarlo es que se me va todo a las pailas, sí, si se me va a las pailas como que esa sensación de desenredarlo, sí, a mí eso me cuesta mucho, me cuesta, o el momento antes de empezar a desenredarla me cuesta (...) tomar la decisión de hacerlo me cuesta mucho (...) eso es lo que a mí me complica, hacer las cosas” (Entrevista 8).

“[respecto a postular] es tanto el hueveo, es tanta la burocracia, que es un tremendo aprendizaje creo yo, manejai, es una cosa totalmente nueva, me siento super ignorante frente al tema, ¿me cachai?, y la ignorancia yo creo que a mí me, me paraliza, como ser ignorante frente a un tema a mí me paraliza” (Entrevista 8).

En cambio, para E3 la situación intolerable se da en relación con las cosas que está aprendiendo. En este proceso siente que no obtiene los resultados deseados, y abandona. La situación intolerable sería conectarse con la frustración, desmoralización, y el choque entre lo que debería ser su aprendizaje (ideal) y que está resultando (realidad). Además, afirma que en el caso de la tesis y de las cosas que quiere aprender está presente una “lógica de la eficiencia”. Esto podría aludir a una imagen de ella misma concebida como alguien autosuficiente. La PPS en este caso sería:

Cuando estoy aprendiendo algo, y las cosas no me resultan como deberían (ideal de ser, lógica de la eficiencia, ideal de cómo debería estarme desempeñando), me frustró, desmoralizo, y siento que pierdo el tiempo. Dejo de hacer esta actividad (procrastino terminar) para dejar de conectarme con esas sensaciones y pensamientos. Retomar la tarea (dejar de procrastinar), implica conectarme con esa situación desagradable.

Parte de lo que le sucede a E3, podemos visualizarlo en las siguientes citas:

“me gusta nadar, pero estoy aprendiendo entonces como uno se frustra cuando no le resulta las cosas al tiro, cachai, es como no sé, las últimas veces que iba a nadar, como que siento que no progreso entonces dejo de ir cachai, o lo postergo para, porque uno como que se va frustrando con ciertas cosas, creo que eso es principalmente porque postergo” (Entrevista 3).

“me demoré mucho en entregar la tesis cachai, por ejemplo, puede ser como que uno pierde tiempo, es una lógica super de la eficiencia igual, (...) pienso que es como más una cuestión personal como una pérdida propia de no haber cumplido en un tiempo que quizás hubiera no sé (...) tiene que ver con tu propia percepción de cumplir logros, o no sé, como una cosa más del ego, cachai, entonces a mí eso me pasa no sólo en relación a la tesis, sino también como con las cuestiones que quiero aprender (...) entonces ahí es como mi, claro, mi ego por así decirlo, como mi autoestima (...) como que siento, ya estoy perdiendo el tiempo y como que me bajoneo yo mí misma” (Entrevista 3).

Considerando este tipo de situaciones intolerables (aquella que ponen en tensión la imagen de autosuficiencia) retomamos en caso de E2. E2 experimenta sentimientos encontrados cuando va a visitar a su familia, por un lado, siente muchas ganas de quedarse con ellos, pero a la vez se siente dependiente. E2 ante la disyuntiva de ir o no escoge su trabajo (que le proporciona autonomía). Este caso, podría considerarse que los sentimientos encontrados experimentados por E2, conforman una situación intolerable. No es que E2 no quiera ver a su familia, de hecho, en la entrevista afirma que los quiere mucho y siente que es nutritivo verlos, sin embargo, ir tiene aparejados estos sentimientos encontrados. Es en este punto, en los sentimientos encontrados, que la situación se torna intolerable. Se puede hipotetizar que ver a su familia también la conecta con la sensación de ser dependiente, y que justamente su opuesto (la independencia) es satisfecha por su trabajo. La procrastinación entonces cumpliría la función de mantenerla alejada de esta vivencia de “sentimientos encontrados” donde su necesidad de estar con su familia se pone en tensión con su necesidad de independencia.

La PPS en este caso sería:

Si voy a ver a mi familia (no procrastinar), a pesar de que quiero mucho verlos me sentiré dependiente, además para mí es muy intensa la situación, y no quiero hacerle frente a eso. Procrastinar verlos me permite no enfrentar esta situación, y no sentirme dependiente.

Las siguientes citas aluden a lo anterior:

“no sé [porqué procrastino ver a mi familia], siento que, que lo principal es la costumbre, bueno eso no lo explica, pero siento que ya me acostumbre como, ya me acostumbré a este ritmo [de trabajo, de vida](...) y como no hacerle frente a lo muy intenso que es por ejemplo ir donde mi familia, porque yo quiero mucho ir, los extraño mucho y siempre es tema de todos los días, o sea me produce sentimientos encontrados porque quiero mucho ir, pero en el fondo digo ah no qué voy a ir, pa qué, como que siempre lo dejo así, ¿me entiendes?, entonces, siento que eso, es porque en el fondo me da como cosa, julepe, miedo, pena todo yo creo mezclado, rabia, como el hecho de tener que hacerle frente a eso (...) me estresa [ir], porque pasan muchas cosas, igual cuando voy es todo muy intenso, entonces también yo siento que me pasa que siento muchas cosas” (Entrevista 2).

“[cuando me imagino armando la maleta para ir donde mi familia] no sé, me sentiría como, media... ¿mamona? (...) me sentiría como dependiente, como que... no sé, como dependiente siento yo (...) porque en el fondo, ya sí mamita voy a ir, llego allá (...) hago la maleta y, ya igual me siento bien, si yo los quiero ver, pero... me sentiría como, como que lo estoy haciendo por ellos en realidad, como que no lo estoy haciendo por mí” (Entrevista 2).

Finalmente, en E7 se observa que realizar su proyecto personal implica pedirles favores a otras personas (por ejemplo, que la trasladen en auto) y esto le genera incomodidad. También la experiencia se torna desagradable por lo caluroso de la época (la entrevista se realizó en enero). Se puede hipotetizar que parte de este desagrado viene de sentirse

menos autónoma y más dependiente de otros/as. La PPS podría configurarse del siguiente modo:

Hacer mi proyecto personal (no procrastinar) requiere pedir favores a otras personas (lo cual no me gusta), y enfrentarme a otras situaciones que me son también desagradables (como el calor de la época). Si procrastino, no me enfrento a estas situaciones, y no dependo de los/as demás.

La siguiente cita da cuenta de lo anterior:

“[para comenzar mi proyecto personal] llamaría a alguien, le pagaría la bencina, llamaría por ejemplo a mi papá, le diría pucha ¿me llevai? No sé trataría de buscar alguna forma de alivianar eso que me carga tanto (...) [también] podría ir con una amiga que tenga auto (...) [pero] siento, me da lata hinchar, como digamos decirle (...) como pedir ese favor (...) [cuando me imagino abriendo la puerta de mi casa] me imagino como por donde voy a tener que ir, no más, y me da, me da lata (...) me da lata el calor, me imagino como caminando, recorriendo, pero también entretenido, me motiva porque es algo que me gusta hacer y que quiero hacer (...) [ir a buscar unas herramientas donde mis padres, algo necesario para mi proyecto personal] es más fácil, pero hacerlo me daría tranquilidad también, (...) pero también me da lata lo mismo que acá cachai, como pedir ese favor (...) me da lata andar pidiendo tanto favor” (Entrevista 7).

c) Situaciones intolerables en donde me siento solo/a, o vacío/a (E1 - momento 2, E8).

Por otro lado, hay casos donde la situación intolerable tiene relación con la sensación de soledad y/o vacío. En E1 (momento 2) el entrevistado se queda con menos redes de apoyo (en tanto amistades en la universidad) ya que sus amigos/as toman ramos de especialización y se ven menos. Tener amigos/as es una necesidad postergada que se estaba satisfaciendo al entrar a la universidad (momento 1), pero que al momento de la especialización (momento 2) no pudo seguir satisfaciéndola. Se siente solo. La universidad le evoca una sensación de abandono. Se puede hipotetizar que por el hecho de no compartir con sus amigos/as en las asignaturas y por ende no tenerlos para formar

equipos los trabajos (hacer equipo con alguien afín), se siente encarnada la sensación de abandono.

La PPS podría ser la siguiente:

Si hago el trabajo (no procrastino) me conecto con el hecho que estoy solo, y que estoy “rascándome con mis propias uñas nuevamente” (necesidad social de compartir ha dejado de ser cubierta, y se reconecta con la soledad del periodo escolar donde sufría bullying). Procrastino para liberarme (desconectarme) de todo esto.

La cita alusiva es la siguiente:

“el trayecto social de primer y segundo año sobre todo fue muy bueno, y yo me quedé con eso, (...) en tercer año empecé a perder eso, como esa frecuencia de ver a la gente, de carretear y todo, porque ya la gente, los compañeros empezaban a definir sus caminos (...) entonces ahí yo dije chuta, como que se me derrumbó un poco, uno de los pilares, el social, (...) y yo dije chuta, y me quedé con este otro monstruo, que es el monstruo académico, que me ha estado comiendo la oreja todo el rato, y no lo he pescado, y ahora lo tengo que pescar, y no sé cómo, porque no tengo las bases suficientes, entonces es como, chuta ya me tengo que poner las pilas,(...) también este ambiente como de quedarme muy solo (...) de en el fondo quedarme rascándome con mis propias uñas nuevamente, y sin mucho apoyo a mi alrededor, y sin ver a mi gente y sin mucho de eso, me hizo un poco deprimirme, me hizo deprimirme y me hizo no querer nada relacionado con lo académico, como que me recordara esa sensación de abandono en el fondo, me entendís, como esa experiencia desagradable del contexto de haberme quedado como solito, como que lo asociaba un poco a eso” (Entrevista 1).

Retomaremos el caso de E8. En el caso de E8, la PPS se vinculaba a la necesidad de competencia, pero también le proporciona placer, y evita la angustia de “no hacer nada”. Es entrar en un estado de “hacer nada”, donde la entrevistada deja de percibir ese bienestar que le da sentirse ocupada, configurándose entonces como una situación intolerable, donde se puede hipotetizar que se siente vacía.

Recordemos la PPS de este caso:

Dejo las cosas a último minuto (procrastino) porque quiero probarme a mí misma que de todas maneras puedo hacer bien las cosas (necesidad de sentirse competente). Además, ya que me produce placer sentirme ocupada (necesidad de bienestar), y temo a quedarme sin nada que hacer (sentirse vacía), procrastino para tener algo pendiente (y así no me siento vacía).

La siguiente cita complementa lo afirmado con anterioridad:

“yo creo que me da miedo, como que siento que cuando entrego las cosas, y después qué, y después qué, cachai, como un miedo a no hacer nada (...) [como quedarme vacía de ideas] sí, y quedarme como, como que yo siento que siempre tengo que tener algo pendiente (...) entonces a veces procrastino porque tengo que tener algo pendiente (...) sé que tengo que hacerlo y lo voy a hacer, sí, sí, lo voy a hacer (...) como siempre tener algo” (Entrevista 8).

d) Situaciones intolerables que lo son porque son estresantes (entre otras características). Hago otras actividades(procrastino) para escapar de ellas, o para bajar mi estrés (E6, E5).

Finalmente hay situaciones intolerables que lo son porque son estresantes (entre otras características, como, por ejemplo, ser tareas demandantes). Los/as entrevistados hacen otras actividades(procrastinan) para escapar de estas actividades o para bajar su estrés. Esta situación se ve en E5, E6.

En E6 las cosas que procrastina son cosas que no quiere hacer, con las cuales se siente incómoda, o que no está segura de hacer, o la ponen un poco ansiosa, o le causan estrés. Afirma que trata de escapar de las cosas que no quiere hacer. La procrastinación serviría entonces, para ese fin.

La PPS podría ser la siguiente:

Dado que no quiero hacer lo pendiente porque me hace sentir incómoda/ansiosa/estresada, y que todavía tengo tiempo, puedo hacer otra cosa (priorizo otra actividad). Si me dedico a lo pendiente (no procrastino), me enfrentaré a esas sensaciones desagradables.

“[creo que procrastino] cosas que no quiero hacer o que estoy un poco incómoda como, o son situaciones en las cuales como que me pongo a lo mejor un poco ansiosa (...)pero me da la impresión que hago eso [hacer otras actividades, en vez de lo pendiente] cuando son cosas que no quiero en un 100% hacer o me producen cierto estrés, o cierta incomodidad angustia (...) yo creo que eso pasa, no soy muy consciente en los momentos cachai, pero yo creo que algo por ahí puede haber y también como falta de noción también, de la temporalidad, pero yo pienso que es un poco eso, que yo trato como de escapar de las cosas que debería hacer o que tengo que hacer, y que en realidad no las quiero hacer” (Entrevista 6).

No obstante, las características específicas de la tarea procrastinada por las cuales la actividad se convierte en desagradable fue un tema lamentablemente no explorado.

Por otro lado, en E5 es una persona procrastina actividades académicas (concretamente le cuesta comenzarlas) y que, además, le cuesta lidiar con las emociones estresantes. Las tareas a las que está obligado, aquellas que representan cierto estrés, o que se vislumbran como demandantes en complejidad y tiempo, son procrastinadas. Además, el entrevistado es una persona con varias actividades durante su semana, por lo que se puede hipotetizar que el hecho de tener poco tiempo en cada actividad, podrían hacer de éstas más estresantes, o también que al tener muchas actividades está cansado y esto incide en que le cueste comenzar las actividades. Sin embargo, estas afirmaciones son sólo hipótesis. De modo que la PPS en este caso podría ser la siguiente:

Si intento comenzar a hacer la tarea que postergo (no procrastino), la cual es demandante y estresante, me enfrento a ese estrés y tendré que poner los recursos que demanda esa tarea. Si en vez de eso, hago actividades que hago regularmente en los

momentos de ocio (procrastino), bajo el estrés, porque me conecto con un escenario donde no están esas tareas estresantes y demandantes.

Las citas alusivas son las siguientes:

“me cuesta manejar mis emociones con respecto a las tareas, sobre todo como las emociones estresantes, (...) la incomodidad que me genera y la presión por así decirlo, que me genera como tener una tarea que necesita ser resuelta y que cada, no sé, entre cada, entre más tiempo la postergo, más urgente es que la haga, yo creo que ese sentimiento de presión e incomodidad son los que me cuesta resolver” (Entrevista 5).

“[las tareas que procrastino] casi siempre son como las tareas a la que estoy más como obligado,(...) a pesar de que sí me gusta la carrera, no todo de lo que estudio, por lo general a uno le gusta o a veces, es un esfuerzo bien grande, por ejemplo, no sé, algunos ramos que son de textos más con contenido y textos mucho más complejo o denso, y eso es como lo que más postergo (...) sobre todo lo académico, (...) [también] estos talleres que hago (...) tengo que ponerle mucho tiempo y esfuerzo a esto y como que a veces también los postergo y no me doy cuenta, empiezo a hacer cosas totalmente irrelevantes o como que, uno dice, ya voy a descansar un rato para poder empezar a trabajar, en realidad ese descanso se alarga, se alarga, se alarga, y uno empieza a hacer otra cosa, y otra cosa que es irrelevante, entonces ahí uno empieza a perder el tiempo” (Entrevista 5).

Por otro lado, las actividades con las cuales procrastina son aquellas que califica como actividades de ocio, con las cuales baja el estrés. Se puede hipotetizar que la procrastinación tendría la función de regular (bajar) el estrés, a través de crear un escenario “ficticio” donde se realizan actividades de ocio. De modo que, no se conecta o enfrenta a situaciones/tareas que le son estresantes.

“a veces no sé, me pongo, me meto a Facebook en vez de leer, o prendo la tele o cosas por el estilo porque son cosas como que en cierta forma como que bajan como el estrés, como que uno hace esas cosas cuando no tienen nada que hacer y está relajado, (...) en una forma como de mitigar ese estrés, uno empieza a hacer tareas como, o no sé, cosas

que uno hace por lo general en sus momentos de ocio o de tiempo libre para un poco como alivianar el estrés que te produce eso, en vez de, por ejemplo, que no sé, lo más lógico por así decirlo es que uno resuelva inmediatamente lo que es más urgente en el momento” (Entrevista 5).

5.2.3 Subtema: Procrastino porque mi forma de percibir el tiempo “me dice” que aún puedo postergarlo, para hacer otras actividades que satisfacen necesidades sociales (E1, E6, E9, E10).

En algunos casos las PPS se asociaron a una forma de percibir la temporalidad de acuerdo con la cual aún había tiempo. Tener este tiempo disponible daba paso a que fuera ocupado en otras actividades que satisfacen necesidades sociales. Estas situaciones se daban en los casos de E1, E6, E9 y E10.

Revisaremos E1, caso donde se daría esta PPS:

***Ya que tengo tiempo,** y entrego de todas maneras dentro del plazo, (priorizo) realizar otras actividades (compartir social). Si no procrastino, sigo postergando mi necesidad (de compartir socialmente).*

E1 nos menciona lo siguiente:

“...en la u básicamente [procrastinaba] los trabajos, obvio, los trabajos o el estudio, de pronto como yo me confiaba mucho en el tiempo que yo disponía, como que decía ya tengo que hacer esta cuestión pa’, no sé, una semana más, ya pero igual puedo hacerlo desde mañana, y después decía, ya me salió otra situación” (Entrevista 1).

En el caso de la procrastinación académica de E9, ella no se siente a gusto con la forma de estudio tradicional (se subentiende que se refiere a las que tienen como base leer o de tendencia más estática) prefiriendo actividades de características más estimulantes para ella. El desagrado de esta manera de estudiar podría catalogarse como situación intolerable, sin embargo, al no configurarse de forma clara se escogió no incluirlo en el apartado 5.2.2 (para un examen más detallado, puede revisarse el análisis de la entrevista en el Anexo C).

Cuando aún tiene tiempo, E9 no se encuentra motivada para estudiar o no siente interés por aquello, siente una presión externa que no la motiva. Sin embargo, también afirma que necesita una presión externa para entender los contenidos. Una hipótesis que se puede formular es decir que esta presión se da por la urgencia o falta de tiempo. En esos momentos, cuando ya no queda tiempo, es cuando puede entender los contenidos más fácilmente, a diferencia de cuando lo tiene, donde la ausencia de esa presión temporal da espacio a que se distraiga fácilmente o entregue tarde un trabajo. Esta presión externa, como ella la califica, incide en que cumpla sus tareas académicas, quizás no con la calidad que a ella le gustaría, pero los cumple.

En E9 existen una serie de creencias acerca del tiempo que facilitan la procrastinación. En primer lugar, tenemos la creencia de que es capaz de realizar las cosas en poco tiempo y que de todas maneras le irá bien. Esta creencia de que puede hacerlo en poco tiempo estaría relacionada que no se sienta motivada a realizar lo pendiente (apoyando la idea anterior del desinterés por la forma de estudiar leyendo). También está la idea de que todavía hay tiempo. La cual se complementa con la idea de que de todas maneras va a hacer lo pendiente después (tema que es calificado como “mentirse a sí misma”). Todas estas creencias se potencian, en pos de mostrar a la procrastinación como una estrategia factible. Dado que “hay tiempo”, “lo voy a hacer después de todas maneras”, “puedo hacerlo en poco tiempo y me va a ir bien igual”, inciden en que haya poca presión temporal, lo que, junto a la poca motivación para realizar la conducta, vuelve a la procrastinación una estrategia factible.

El hecho de que haga las tareas/estudio en poco tiempo, cerca del plazo, aun así, sea bien evaluado, hay tiempo disponible (no hay presión temporal), y no hay una motivación suficiente (desinterés) crea un ambiente propicio para postergar el inicio de la tarea. Si bien existe la molestia de que obtendría mejores resultados si realizara los trabajos con tiempo, esta creencia no es suficiente para no procrastinar.

De modo que la PPS podría ser la siguiente:

Dado que hay tiempo, me demoraré poco, de todas maneras, lo realizaré, resultará de forma exitosa (creencias), no siento la motivación para hacer (no procrastinar) una tarea que me desagrada (estudiar de forma “plana”). En vista que hay tiempo, tampoco siento la presión temporal para hacerla. Además, con esa presión me concentro más. Por tanto, **me puedo permitir** dejar para después la tarea (procrastinar).

“[en] la u [universidad] generalmente cuando sé que puedo hacerlo en poco tiempo, procrastino (...) también está eso [un sentido de urgencia], como, porque si siento que lo puedo hacer en menor tiempo, no me nace la motivación como para hacerlo en un tiempo mayor, para estar más tranquila después, sabiendo que después voy a estar hasta las 4 de la mañana estudiando, pero saber que lo puedo hacer en poco tiempo y que me va a ir bien, también me, como que tiendo a procrastinar pensando en eso, entonces esas cosas persisten como, a pesar de que sé que voy a estar toda estresada hasta las 5 de la mañana, como que igual tiendo, como que a procrastinar y llegar a ese punto” (Entrevista 9).

“necesito como mucha presión para poder concentrarme, estudiar bien y entender, porque me pasa que cuando estoy estudiando bajo esa presión tan alta como que entiendo rápido, leo rápido, comprendo rápido y me concentro en lo que estoy haciendo muy bien. Cuando estoy haciéndolo con tiempo me cuesta mucho concentrarme, empiezo a pensar no sé, oh verdad que estaba haciendo eso, y cómo se llamaba tal canción que no sé qué, y empiezo como a distraerme como mucho más(...) [cuando] estoy tan presionada, me doy cuenta que me gusta lo que estoy leyendo y que me mucho más de lo que pensaba hace tres semanas cuando decía, no si voy a estudiar después, después, después, entonces al final es como me hubiese gustado darle tiempo para esta materia, la encuentro super interesante (...) más que culpa es lata, es como podría haberlo hecho antes y lo hubiese pasado bien, me hubiese entretenido, no era tan terrible” (Entrevista 9).

“[dentro de las cosas que pasan cuando procrastino] el primer punto que veo, si es que falta mucho tiempo, es que falta tiempo, todavía hay tiempo (...) [por ejemplo] estudiar para el último examen(...) y justo era como el último de todos los exámenes y yo tuve que

dar el primero [examen], y el último [examen] (...) después era, ya, pero es que acabo de dar el examen [primero], necesito descansar un día (...) un par de días, un día, porque falta, y siempre con esa mirada, al menos al principio, de falta tiempo todavía, hay tiempo aún (...) había harto tiempo [para estudiar], y aun así estudié el día anterior” (Entrevista 9).

“generalmente mi escritorio está lleno de cosas, y cuando está lleno de cosas como que siento que no puedo estudiar, entonces tengo que ordenar todo para luego poder estudiar (...) generalmente aquí [cuando procrastino] yo estudio cuando estoy estresada, estudio en el desorden mismo, como en la cama todo tirado y no me importa, porque la presión viene de afuera, viene del tiempo, entonces como estoy apurada no me importa donde esté estudiando” (Entrevista 9).

Otro caso donde la percepción del tiempo (aún hay tiempo) facilita la procrastinación la encontramos en E10. Aquí, se procrastina la tesis asociada a la existencia de una situación intolerable (como se expuso anteriormente). Esta percepción de la temporalidad de acuerdo con la cual aún hay tiempo, junto a otras creencias que minimizan lo que demorará hacer la tesis inciden en que la procrastinación se muestre como una estrategia posible. Creencias como “la puedo hacer en algún momento” (tengo tiempo disponible), “son pocas muestras (menos de las presupuestadas) así que es fácil de hacer” (capacidad de hacer la tarea en poco tiempo), “la tesis no tiene arreglo” (situación intolerable), “voy a cambiar de tema” (puede plantearse como una salida a la situación intolerable de que la tesis no tiene arreglo), confluyen junto a la percepción temporal a mostrar que la procrastinación es factible.

La PPS podría ser la siguiente:

Dado que hay tiempo, y que la tesis es una cuestión chica (me demandará pocos recursos de diversos tipos), ***me puedo permitir*** dejarla para después (procrastinar).

“empecé a dejarla botada [a la tesis], empecé, dije ya, tengo que estudiar para el pre-título primero (...) paralelamente a eso [a los pre-títulos], uno va haciendo la tesis, y yo

empecé a postergar la tesis, porque dije ya, la puedo hacer en algún momento” (Entrevista 10).

“entonces yo tenía, la casa con los problemas de la casa, y la clínica, y la tesis estaba ahí (...) pero yo decía, no, después lo puedo hacer, no, estoy, después lo puedo hacer, yo sé que lo voy a poder hacer no en tanto tiempo, que es una cuestión chica” (Entrevista 10).

Finalmente, en E6, si bien no tan clara la PPS se puede observar que existe una dificultad para percibir el tiempo como las demás personas podrían hacerlo. Esta forma particular de ver la temporalidad incide en que crea que aún hay tiempo para hacer otras cosas, por ejemplo, salir con amigos/as. Hay ocasiones en las que procrastina porque no quiere realizar lo pendiente, en otras en cambio, a pesar de que quiere aprovechar el tiempo no lo logra y termina haciendo otras cosas (procrastina). La PPS podría ser la siguiente:

Ya que todavía tengo tiempo, puedo hacer otra cosa (priorizo otra actividad) como salir con mis amigos/as. Si me dedico a lo pendiente (no procrastino), no podré hacerlo.

“hay veces que de verdad tengo la intención de aprovechar mi tiempo y como no tengo la noción [del tiempo] lo termino desperdiciando cachai, no siempre es como escapando, sino que, que de verdad digo, hoy día voy a hacer productiva y, y termino no haciendo las cosas que me hubiesen gustado y después al final del día termino frustrada y digo perdí el tiempo” (Entrevista 6).

Hipotetizo que su forma particular de percibir el tiempo podría estar incidiendo en el problema de procrastinación (especialmente en los casos en que quiere aprovechar su tiempo), en el sentido de no permitirle tener una noción precisa del tiempo disponible. Además, la entrevistada hace otras cosas porque cree que tiene tiempo para hacerlas (por ejemplo, salir con sus amigos porque todavía le queda tiempo para hacer el trabajo universitario).

“en mi época más de los ramos de pregrado (...) si tenía que estudiar, tenía prueba, examen lo que fuera, me encerraba una semana antes, y decía, no, voy a estar una

semana encerrada en mi casa, estudiando, entre medio me salían invitaciones, cosas y yo salía, o decía no, me queda una semana entonces puedo todavía, todavía puedo hacer algo hoy día, cachai, si tengo hoy día lunes y tengo el próximo lunes la, el examen, ponte, y hacía ese juego de que, todavía tengo tiempo entonces puedo salir, mañana voy a empezar a estudiar” (Entrevista 6).

Podría hipotetizarse que el problema con la temporalidad facilitaría la procrastinación, ya que no tener una noción precisa del tiempo disponible crea un ambiente propicio para hacer otras actividades. Sin embargo, los antecedentes recabados no permiten establecer una clara relación en cómo la temporalidad, más allá de la creencia que “aún hay tiempo”, incidiría en la PPS.

5.2.4 Conclusiones apartado

De acuerdo con lo revisado en este apartado, se puede afirmar que la procrastinación se puede visualizar como una conducta que permite realizar otras actividades que satisfacen necesidades de bienestar, priorizando dichas actividades por sobre lo pendiente, y que en algunos casos estas necesidades estaban vinculadas a una herida subjetiva. También se observa que la procrastinación es una estrategia para no contactarse con lo que se denominó como “situaciones intolerables”. Finalmente, en algunos casos la PPS estaría relacionada con una forma de percibir la temporalidad traducida en la creencia de que aún habría tiempo disponible, y por ende el “espacio” para procrastinar. Una síntesis de los resultados lo encontramos en la siguiente tabla (Tabla 6).

Expresiones de la Coherencia del Síntoma	<p><u>Procrastinación por priorización de otras actividades que apuntan a una necesidad social o de bienestar</u></p> <p>E1 – necesidad social con antecedente de herida subjetiva</p> <p>E7 – necesidad social sin antecedente de herida subjetiva</p> <p>E8 – necesidad de bienestar (imagen de competente) sin antecedente de herida subjetiva</p> <p>E10 – necesidad de mantener su entorno tranquilo con antecedente de herida subjetiva.</p>
	<p><u>Procrastinación para no conectarme con una situación intolerable.</u> <i>La procrastinación actúa como obstáculo protector que me mantiene alejado de la situación intolerable.</i></p>
	<p><u>Situaciones intolerables relacionadas con un juicio interno/externo o con el fracaso</u></p> <p>E4 – situación intolerable basada en un juicio negativo de un juez interno, y un juez externo fantaseado.</p> <p>E10 – situación intolerable basada en un juez interno que la compara con los/as demás.</p> <p>E8 – situación intolerable basada en un futuro fantaseado donde fracasa</p> <p>E9 – situación intolerable basada en un futuro fantaseado donde fracasa.</p> <p>E2 – situación intolerable basada en un juez interno bajo el cual es mala hija-hermana cuando decide no visitar a su familia</p>
	<p><u>Situaciones intolerables donde mi imagen de autosuficiente es cuestionada por la situación</u></p> <p>E1 – no sabe cómo hacer el trabajo, imagen de autosuficiente y de “mateo” se tensiona.</p> <p>E8 – autosuficiente, siempre hago las cosas a última hora y bien, ahora no sé cómo abordar esta tarea.</p> <p>E3 – Lógica de la eficiencia (imagen de autosuficiente). Cuando no aprendo como “se supone debería aprender” mi imagen de autosuficiente se pone en cuestionamiento.</p> <p>E2 – situación que le provoca sentimientos encontrados y en donde se siente dependiente, lo que va en contra de su necesidad de independencia/autonomía (proporcionada por su trabajo).</p> <p>E7 – hacer lo pendiente (no procrastinar) implica pedir a favores a otros/as.</p>
	<p><u>Situación intolerable donde me siento solo/a o vacío/a.</u></p> <p>E1 – dejo de satisfacer mi necesidad de compartir socialmente (me quedo solo), esto es intolerable para mí.</p> <p>E8 – dejo de satisfacer mi necesidad de estar ocupada y sin nada pendiente me siento vacía, esa situación es angustiante para mí (situación intolerable).</p>
	<p><u>Situaciones intolerables estresantes. Se procrastina para evitarlas o bajar el estrés.</u></p> <p>E6 – procrastino cosas que me hacen sentir incómoda/ansiosa/estresada, cuando procrastino no me enfrento a esas cosas.</p> <p>E5 – procrastina tareas que considera demandantes y le cuesta lidiar con el estrés. Procrastina con actividades que generalmente realiza en sus tiempos de ocio, para bajar el estrés.</p>
	<p><u>Procrastino porque mi percepción de la temporalidad me “dice” que aún hay tiempo para no hacer lo pendiente.</u></p> <p>E1 – Ya que tengo tiempo, puedo salir con amigos/as (necesidad social)</p> <p>E6 – Ya que todavía tengo tiempo, puedo salir con amigos/as</p> <p>E9 – Ya que tengo tiempo, puedo hacer las cosas bien a último minuto, no me siento motivada a comenzar a realizar una tarea que me desagrada (estudiar).</p> <p>E10 – dado que hay tiempo, y la tesis es una tarea que me demandará pocos recursos, puedo dejarla para después.</p>

Tabla 6 Principales resultados de la Expresión de la Coherencia del Síntoma

5.3 Tema 3: Elementos que apoyan la coherencia.

Durante las entrevistas se observó que la PPS se apoyaba en elementos que fueron clasificados como sigue:

- Biografía: son casos en que se puede rastrear un evento de la historia vital del participante que nos ayuda a comprender la PPS.
- Contexto: referido a situaciones (no biográficas) situadas en el presente respecto al momento en que se procrastina y que ayudan a entender la PPS. Cabe destacar que el tiempo presente es respecto al evento procrastinado, que no necesariamente coincide con el presente de la entrevista (podría estar contando un evento de su pasado).
- Creencias y Elementos Identitarios: alude a creencias y elementos “propios” de la persona, como, por ejemplo, sus valores, predilección por formas de aprendizaje, predilección por estudiar de noche, etc. que nos ayudan a comprender la PPS.

5.3.1 Subtema: Biografía.

Acá encontramos los casos de E1 (momento 1) y E10. En el caso de E1 (momento 1) una necesidad postergada toma relevancia y ayuda a comprender su procrastinación académica. Concretamente el entrevistado sufrió de bullying escolar, lo cual incide en que la necesidad de compartir socialmente se vea postergada. La universidad es vista como una oportunidad de satisfacer esta necesidad. Los primeros años de estudiante universitario, es esta necesidad la que se prioriza por sobre no procrastinar los trabajos y el estudio. Además, como entregaba los trabajos con un buen desempeño, la conducta se perpetúa. La siguiente cita ilustra este punto:

“entré a la universidad como con dos expectativas,(...) más que el puro tema académico era también el tema, como te dije, el tema social,(...) siempre toda mi enseñanza media viví en una burbujita, (...) no tenía muchos amigos, (...) me juntaba con mis primos, y en cuanto a amistades en el colegio, chuta yo sufrí de bullying entonces era como difícil hacerse amigos, entonces pa mí fue la oportunidad de entrar a la universidad, de compatibilizar tanto lo académico como lo social,(...) como que por fin voy a conocer gente, voy a hacer amigos, voy a carretear, no sé, y como que me fui muy al chanco por ese lado, como que me enfoqué, me engolosiné mucho (...)y descuidé un poco el tema

académico por en el fondo cumplir estas otras, estos otros deseos míos de no sé si encajar, pero, de compartir de, en fin, de conocer gente abrirse al mundo” (Entrevista 1).

En E10 en cambio, la existencia de episodios de violencia en el pasado, nos ayudan a comprender por qué ella prioriza las tareas domésticas por sobre las tareas académicas, y que a consecuencia de ello no tiene tiempo y está cansada. Ante cualquier situación de estrés, en ella aflora el miedo que se repita una situación de ese tipo. Es por eso, que ella pone sus esfuerzos en evitarlo, y deja de lado sus cosas (estudiar y escribir la tesis). A continuación, una cita que grafica esto:

“[respecto a mis dificultades] en el momento para mí, las siento horribles, la siento horrible, estar escuchando a mi mamá gritando, con el miedo de que empiece a pasar lo que pasó hace muchos años atrás (...) cuando ella tenía sus crisis potentes, en donde uno, te daban ganas de esconderte debajo de la cama, taparte con una manta, y empezar a contar hasta tres que desapareciera el monstruo, a ese nivel, porque saltaban platos, saltaban, era horrible, entonces con un mínimo cuestión de estrés que tenga yo (...) [aflora] todos estos recuerdos, puede pasar, esta simple discusión, por qué, porque el perro se comió una planta por decirte, sienta yo que termine en una situación de violencia y eso me angustia, y trato de poner todos mis intereses en que no pase, pero al mismo tiempo, al tratar de hacer eso, yo dejo de lado lo mío, como que no puedo equilibrarlo” (Entrevista 10).

5.3.2 Subtema: Contexto.

El contexto es relevante para entender la PPS en los casos de E1 (momento 2) y E10. E1 en el momento 2 se queda sin redes de sus pares, pierde ese compartir socialmente con sus compañeros/as y amigos/as de universidad. Esto porque ellos/as empiezan a cursar las especializaciones y se ven con mucha menos regularidad. Este contexto universitario hace que se sienta solo y no quiera tener contacto con la universidad que le recuerda esa sensación de soledad y abandono. La procrastinación funciona como obstáculo protector, que le impide conectarse con las tareas académicas que le recuerdan esas sensaciones dolorosas. La siguiente cita grafica lo descrito:

“el trayecto social de primer y segundo año sobre todo fue muy bueno, y yo me quedé con eso, (...) en tercer año empecé a perder eso, como esa frecuencia de ver a la gente, de carretear y todo, porque ya la gente, los compañeros empezaban a definir sus caminos (...) entonces ahí yo dije chuta, como que se me derrumbó un poco, uno de los pilares, el social, (...) y yo dije chuta, y me quedé con este otro monstruo, que es el monstruo académico, que me ha estado comiendo la oreja todo el rato, y no lo he pescado, y ahora lo tengo que pescar, y no sé cómo, porque no tengo las bases suficientes, entonces es como, chuta ya me tengo que poner las pilas,(...) también este ambiente como de quedarme muy solo (...) de en el fondo quedarme rascándome con mis propias uñas nuevamente, y sin mucho apoyo a mi alrededor, y sin ver a mi gente y sin mucho de eso, me hizo un poco deprimirme, me hizo deprimirme y me hizo no querer nada relacionado con lo académico, como que me recordara esa sensación de abandono en el fondo, me entendís, como esa experiencia desagradable del contexto de haberme quedado como solito, como que lo asociaba un poco a eso” (Entrevista 1).

En E10 la entrevistada se dedica a las tareas domésticas, las cuales le consumen su tiempo y hacen que al final del día se sienta casada. El estudio y la realización de la tesis quedan entonces postergados. El motivo por el cual se priorizan las tareas domésticas, y por el cual la procrastinación tiene sentido en este caso, es dual: por una parte, se procrastina para evitar conectarse con la situación intolerable de que ella no puede superar sus dificultades a diferencia de sus compañeros/as, y, por otro lado, se procrastina haciendo las tareas domésticas para mantener un ambiente grato y no se repitan episodios de violencia que ocurrieron en el pasado. Las tareas domésticas, es decir, su contexto, es un facilitador de la procrastinación, pero un facilitador que tendría raíces en su historia vital.

“me levantaba temprano, tipo ocho de la mañana, no tan temprano la verdad, pero para mí era temprano, me voy a poner a hacer esta tesis, porque al final quedó la tesis ahí, ahí sigue, me voy a poner a trabajar en la tesis, oye ¿a qué hora vamos a tomar desayuno?, ya mamá (...) ya partía yo a hacer el desayuno, nos sentábamos a tomar desayuno, después mi mamá se ponía a hacer sobremesa, dos horas de sobremesa, doce del día, lavar los platos, oye ¿qué vamos a almorzar?, ya, el almuerzo (...) aunque éramos las dos solas, pero había que hacer [almuerzo], porque mi mamá no come comida añeja, entonces había que hacer almuerzo todos los días, y tampoco que le guste tallarines, sino

que había que hacer cazuela (...) tipo tres de la tarde, cuatro de la tarde, almorzamos, (...) [después] levantaba la mesa y se iba a ver los programas en la televisión, y me decía, yapo ven acompañarme para que estemos las dos juntas aquí, porque no me vas a dejar sola, me vas a dejar botada aquí en el sillón, ya mamita me ponía con mi computador, empezaba a hablarme ella, entonces yo tenía que concentrarme (...) preparábamos [con mi hermana] la once (...) nueve, diez de la noche, a tomar once, de ahí se quedaba tomando once hasta como las once y media, de la noche, mi hermana se iba a acostar porque tenía que trabajar al otro día (...) yo me quedaba esperando a mi mamá que se le ocurriera irse a acostar, ya, son las doce [de la noche] voy a ponerme a trabajar, me ponía a trabajar, z hasta las ocho de la noche, ocho de la mañana del día siguiente, y a las ocho de la mañana del día siguiente empezaba la misma rutina, la misma rutina, y así todos los días” (Entrevista 10).

5.3.3 Subtema: Creencias y Elementos Identitarios.

Hay una serie de creencias y elementos identitarios que favorecen la procrastinación, ya sea que apoyen la priorización de otras actividades, faciliten la procrastinación o ayuden a configurar la situación intolerable. Se pueden destacar las siguientes:

- **Creencia acerca que aún hay tiempo disponible**, por lo que se pueden hacer otras actividades en vez de hacer lo pendiente. Esta creencia facilita el acto de procrastinar.
- **Creencia acerca de la capacidad para hacer el trabajo ya sea porque se considera que el trabajo demorará poco tiempo o porque se considera con la capacidad para realizarlo. También puede ser que la persona considere que no tiene la capacidad suficiente para hacer lo que se procrastina.** Tanto cuando se piensa que se tiene la capacidad para hacer el trabajo o que éste tomará poco tiempo, se trata de creencias que facilitan el acto de procrastinar. En cambio, cuando la persona considera que no tiene la capacidad suficiente para hacer lo pendiente, se refiere a una creencia vinculada a una situación intolerable.
- **Creencia acerca de que nuevamente no tendrá graves consecuencias procrastinar, que el resultado de procrastinar no es malo, o que siempre se “salva”.** Se hipotetiza que estas creencias están vinculadas a que la procrastinación

se transforme en un hábito en algunos casos (como las personas que procrastinan en el ámbito académico, pero que entregan a tiempo).

- **Dificultad para gestionar el tiempo.** Si bien en este caso, no se pudo establecer con claridad la relación esta característica con la PPS, se hipotetiza que posiblemente cree un ambiente propicio para la procrastinación.
- **Creencia de que de todas maneras va a hacer la tarea.** En lo casos que aparece esta creencia, facilita la acción de procrastinar. En un caso la entrevistada efectivamente hace lo pendiente, mientras que en otra entrevista la participante sigue postergando.
- **Creencia sobre cómo deben ser (un ideal) las cosas o el sí mismo/a.** Al entrar en conflicto este ideal con la realidad (las cosas no están resultando como se supone deberían ser) se produce generalmente una situación intolerable.
- **Aspecto perfeccionista.** En la misma línea que el punto anterior, al ver que la realidad no “encaja” en este molde perfecto que se tiene, se produciría una situación intolerable o se agravaría el problema.
- **Preferencia acerca del momento en que se trabaja y la forma de aprendizaje.** Por ejemplo, en dos casos las entrevistadas tenían sus momentos productivos en la noche. Aunque en estas entrevistas no quedó claro el rol de esto en la PPS, si puede hipotetizarse que quizás tendrían algún tipo de relación. En un tercer caso, la preferencia por estudiar de una forma más cinética a diferencia de leer que es considerado por la entrevistada una forma plana de estudiar incide en que no sea atractivo ni motivador estudiar leyendo, y que se deje para último momento.
- **Valores considerados prioritarios.** Por ejemplo, en un caso tenemos que la autonomía y la familia son importantes para la entrevistada y que estos valores se ponen en tensión configurando una situación intolerable. En otra entrevista procrastinar implica mantener los valores de independencia y amistad. En un tercer caso, la responsabilidad para con los otros/as en el trabajo, es coincidente con que estas tareas no sean procrastinadas.

A continuación, se mencionan algunas citas que ilustran algunas de los puntos mencionados.

Un ejemplo de una persona que retrata que a pesar de procrastinar (académicamente) siempre se “salva”, y que además se confía en su capacidad de hacer lo pendiente en poco tiempo, lo tenemos en E1. Esta creencia podría estar influyendo en que se mantenga la conducta. La siguiente cita nos habla de estas creencias:

“[yo creo que procrastino porque] me confío mucho de qué voy a poder hacer las cosas en corto tiempo, de que, porque me he salvado antes, así, me voy a salvar ahora, como que la experiencia me ha dado como esa enseñanza errónea” (Entrevista 1).

Por otro lado, en E4 vemos que existe un ideal de sí misma, el cual se esfuerza por alcanzar. Este ideal de cómo ella debe hacer las cosas, no calza con lo que escribe en su tesis, resultando en un producto considerado insuficiente. Esto configura la situación intolerable en este caso. Vemos parte de ello en la siguiente cita:

“[creo]que tengo, no sé, algún problema en el autoestima que hace que no me crea lo que, que soy capaz de hacer las cosas que tengo que hacer, que sí, creo que hay una constante tensión entre lo que creo que debería hacer y lo que me está resultando y que me esfuerzo a ser el ideal de mí” (Entrevista 4).

Finalmente, vemos que para E7 el no procrastinar implica pedir favores a los demás, cosa que no le agrada. Se puede hipotetizar que este pedir ayuda va en contra de sentirse independiente, y que por esto (mantener su independencia) tendría sentido procrastinar.

“[para comenzar mi proyecto personal] llamaría a alguien, le pagaría la bencina, llamaría por ejemplo a mi papá, le diría pucha ¿me llevai? No sé trataría de buscar alguna forma de alivianar eso que me carga tanto (...) [también] podría ir con una amiga que tenga auto (...) [pero] siento, me da lata hinchar, como digamos decirle (...) como pedir ese favor (...) [si fuera sola] sería mucho mejor porque tendría tiempo, podría dedicarme, no tendría la presión de que alguien me está esperando (...) [cuando me imagino abriendo la puerta de mi casa] me imagino como por donde voy a tener que ir,

no más, y me da, me da lata (...) me da lata el calor, me imagino como caminando, recorriendo, pero también entretenido, me motiva porque es algo que me gusta hacer y que quiero hacer (...) [ir a buscar las herramientas, algo necesario para mi proyecto personal] es más fácil, pero hacerlo me daría tranquilidad también, llamarlos, pero también me da lata lo mismo que acá cachai, como pedir ese favor (...) me da lata andar pidiendo tanto favor” (Entrevista 7).

5.3.4 Conclusiones apartado

La PPS fue comprendida en mayor profundidad recurriendo a eventos biográficos, contextos, creencias y elementos identitarios que dieron a conocer los/as entrevistados/as, y que reforzaron la idea se procrastinaba ya sea para satisfacer una necesidad, evitar algo que provocaba sufrimiento, o porque la creencia de que “aún hay tiempo disponible” facilitaba el procrastinar. Si bien, no se pretende decir que este tipo de elementos que apoyan la coherencia del síntoma, sean los únicos que entran en juego cuando se procrastina, sí se puede hipotetizar, a la luz de los resultados, que éstos juegan un papel relevante a la hora de procrastinar para los/as entrevistados/as.

6 DISCUSIÓN

La presente discusión se centrará en dos niveles de análisis. Un primer nivel abordará el modo en que la personas vivencian la procrastinación como un problema. En un segundo nivel se abordará la perspectiva bajo la cual la procrastinación tiene una coherencia implícita.

6.1 La procrastinación como un problema.

Tal como aparece en gran parte de la literatura la procrastinación representa un problema para los participantes que acudieron a esta investigación, siendo la procrastinación académica un tema destacado entre los participantes. Además de la procrastinación académica, los/as participantes procrastinaban proyectos de salud, trabajo y temas varios (familiares y proyectos personales). Esto es concordante con los conceptos de procrastinación académica, procrastinación de conductas saludables, procrastinación del

trabajo, procrastinación decisional y procrastinación de la vida diaria (o general), existente en la literatura (Ferrari et al., 1995a; Giannoni Chávez-Ferrer, 2015; Hen, 2018; Kroese y de Ridder, 2016; Natividad Sáez, 2014; Sirois et al., 2003). Por otro lado, las consecuencias de procrastinar (culpa, estrés, angustia) se encuentran en la línea de lo expuesto por diversos autores (Grunschel et al., 2013b; Khalid et al., 2019; Paz Jesús et al., 2014). Cabe destacar que para algunos/as participantes las consecuencias no son consideradas como excesivamente perjudiciales. Esto es similar a lo sostenido por algunos autores, quienes encontraron que había estudiantes que reportaban no tener consecuencias de procrastinar (Abramowski, 2018; Grunschel et al., 2013b; Patrzek et al., 2012).

Respecto al Dark Playground, los/as participantes se vincularon de diferentes maneras con este concepto. Había quienes no podían ignorarlo, otros sí podían hacerlo, e incluso podía estar ausente. Este concepto, de acuerdo con las búsquedas realizadas, no se encuentra como un tema abordado en la literatura especializada. Además, para el caso de la presente investigación el Dark Playground de Urban (2016), se reinterpreta como los pensamientos que interfieren en el procrastinar, y nos recuerdan que tenemos una tarea pendiente, es por esto que se aborda como un “Pepe Grillo” o “la Voz” con los/as participantes. En otras palabras, el Dark Playground se concibe como una “interferencia”, un “ruido mental molesto” que no permite procrastinar “en paz”.

El hecho que no todos/as los/as participantes reporten un Dark Playground como el concebido anteriormente, y que pueda ser ignorado o estar ausente, nos lleva a la interrogante de qué sucede en los casos en que las personas entran en un estado de inmersión tal, con la tarea que están procrastinando, que esta interferencia (o Dark Playground) está ausente, o que esta inmersión es lo suficientemente profunda como para poder ignorarlo. Podría recurrirse al concepto de Flow, entendido como un estado donde las personas pierden el sentido del paso del tiempo, ya que se encuentran inmersas en una actividad para ellos/as placentera (Thatcher et al., 2008). Otro concepto que podría ser de utilidad es el de absorción. La absorción en el caso de las personas que procrastinan se refiere a que éstas se involucrarían en actividades placenteras, es decir estarían absortas en las distracciones, como una forma de escapar de estados negativos, y que además esto estaría relacionado a fallas cognitivas (Sirois, 2014a).

Sin embargo, usar estos conceptos, implica aceptar que la actividad con la cual se procrastina es placentera, cosa que quizás no siempre es el caso (a veces se procrastina sólo con algo menos desagradable que lo procrastinado). Elaborar un concepto que retrate el grado de inmersión que se tiene en algunas ocasiones con lo que se “usa” para procrastinar, de tal manera que se olvida lo pendiente, es un tema interesante de indagación futura.

6.2 La procrastinación como una estrategia coherente.

Esta investigación tomó como premisa para analizar el material recabado la perspectiva teórica de la Terapia de la Coherencia. Comprendiendo la procrastinación desde este punto de vista es posible distinguir estas tres situaciones: 1) procrastino por priorización de otras actividades que cubren necesidades sociales o de bienestar 2) la procrastinación tiene la función de mantenerme alejado de una situación intolerable 3) mi percepción del tiempo me “dice” que aún tengo tiempo, y en consecuencia puedo procrastinar.

Uno de los hallazgos es que en ocasiones las personas procrastinan por priorizar otras actividades, las cuales cubren diversas necesidades. Entre los/as entrevistados/as se encontró que estas necesidades apuntaban de alguna u otra forma al bienestar, ya sea desde un punto de vista social como compartir con amigos/as, tener un ambiente familiar tranquilo; dejar las cosas a último momento para probarse a sí mismo/a que se es capaz de realizarlas en este modo.

Algunas veces la necesidad a la que se daba espacio por procrastinar tenía relación con una herida subjetiva inscrita en la biografía de los/as participantes. En estos casos, la procrastinación cumplía el rol de evitar revivir esa herida, es decir, estaba orientada a la protección de la persona. De modo que, la procrastinación puede ser entendida como una estrategia que en determinados aspectos aporta implícitamente bienestar o protección.

En esta misma línea y debido a que se observó situaciones donde la procrastinación cumple una función de protección se elabora el concepto de “situación intolerable”, para categorizar las situaciones donde la persona se conecta con un contenido doloroso o al menos incómodo, y en donde la procrastinación cumpliría el rol de impedir un nuevo

contacto, es decir, ser una barrera u “obstáculo protector” ante el sufrimiento subjetivo. Esta conceptualización tácitamente afirma que dicha situación dolorosa ocurrió en el pasado (momento en donde se formó esta herida subjetiva), y que la procrastinación es una acción presente orientada a evitar el dolor.

Una tercera situación por el cual los/as participantes procrastinaban era por una percepción de temporalidad diferente, que se traducía en la creencia de que aún había tiempo.

En apoyo a estos hallazgos existe diversa literatura. Por ejemplo, autores han encontrado que dentro de las razones para procrastinar estaba que las actividades alternativas les parecían más agradables a los/as estudiantes (Grunschel et al., 2013b; Klingsieck et al., 2013). Esto está en la línea con la priorización por satisfacción de necesidades sociales (salidas con amigos/as). Pero, además, la priorización de actividades en otras ocasiones tendría relación con otras necesidades que pueden ser calificadas como de bienestar (mantener un entorno tranquilo, o una imagen de competencia). El primer caso está en consonancia con el estudio de Hussain y Sultan (2010) cuyos participantes reportaron que dentro de las razones para procrastinar estaban problemas sociales y familiares. Podría hipotetizarse, que procrastinar académicamente para mantener un entorno tranquilo sería una respuesta posible para enfrentar problemas de este tipo. Respecto a la necesidad de competencia, este caso podría estar vinculado a los conceptos de procrastinación activa y procrastinación arousal. En la procrastinación activa las personas postergan porque creen que trabajan mejor bajo presión, condición que ellos/as perciben cuando se hacen las tareas a última hora. Mientras que las personas que son calificadas como procrastinadores/as arousal están en búsqueda de una estimulación adicional que es dada por hacer las tareas en el último minuto. Podría pensarse que al lograr entregar una tarea satisfactoria en términos de rendimiento a pesar de haberla procrastinado contribuye a la imagen de competente, una forma de probarse a sí mismos/as que son capaces.

Como se mencionó anteriormente, el sufrimiento subjetivo es parte de la definición de procrastinación, aunque es un punto controversial cuando se considera la procrastinación activa y arousal. Al respecto hay diferentes estudios que indagan sobre la relación entre procrastinación y sufrimiento subjetivo. Se ha encontrado que algunos/as estudiantes

procrastinan por miedo al fracaso (Grunschel et al., 2013b), o que la procrastinación (considerada dentro del contexto del autosabotaje) cumpliría el rol de “chivo expiatorio” ante el temor de verse a sí mismos/as con pocas habilidades académicas (Akca, 2012). Este último caso, alude a que para quienes procrastinan en el entorno académico es preferible el fracaso a causa de la procrastinación, que por la falta de habilidades de ellos/as mismos/as. De estos dos casos se puede inferir que el sufrimiento subjetivo es un elemento movilizador en la conducta procrastinadora.

Aunque en la presente investigación la percepción de tener pocas habilidades académicas en la tarea pendiente jugó un rol en la procrastinación, la interpretación es un tanto diferente: la percepción de falta de habilidades sumado a elementos biográficos, contextuales y/o identitarios/creencias configuró la situación intolerable (la persona no podía verse a sí misma como alguien con pocas habilidades para esta tarea), y la procrastinación entonces cumplía la función de obstáculo protector, ya que impedía revivir esa situación intolerable experimentada cuando se intentó realizar la tarea procrastinada sin resultados satisfactorios.

Una de las características de la situación intolerable, como su nombre lo indica es que implica sufrimiento subjetivo. Es decir, “habitar” una situación intolerable es un estado doloroso. Considerando lo anterior, las situaciones frustrantes podrían transformarse en situaciones intolerables teniendo relación con la intolerancia a la frustración que tenga la persona. En Uzun Özer (2010), se observa que la intolerancia a la frustración incide directamente en la procrastinación, y que además afecta a la autorregulación que a su vez predice la procrastinación (aunque este efecto mediador es pequeño).

Usando el mismo razonamiento, puede considerarse que una situación intolerable es estresante en algún grado. Al respecto Sirois y Kitner (2015) dentro de sus hallazgos afirman que las personas que procrastinan experimentarían un mayor estrés. Otras de las conclusiones de este estudio, es que las personas que recurren a esta conducta tienden a presentar una estrategia desadaptativa (entendida ésta como aquella en donde la persona responde de forma evitativa y no constructiva ante el estresor). Sin perjuicio de lo anterior, la presente investigación propone que lo evitativo tiene una función implícita de protección, de la cual la persona no es consciente.

Además, la situación intolerable gira en torno a un asunto importante para la persona. Esta situación es un escenario donde lo que está sucediendo interpela o remece emocionalmente a quien procrastina. Al respecto de la importancia de la tarea que es procrastinada, se encuentran resultados duales: por un lado se procrastinarían tareas consideradas irrelevantes, y por otro, tareas percibidas como muy importantes (Grunschel et al., 2013b; Klingsieck et al., 2013). Lo cual apoya la idea que la situación intolerable trata sobre un asunto ante el cual no se es indiferente.

Las características de una situación que la transforman en intolerable varían en cada persona, sin embargo, y tomando como referencia a los/as participantes podría decirse que se vinculan a los juicios, un potencial fracaso, cuestionamiento de la autoimagen, la sensación de soledad y/o vacío, o lo estresante de una situación. La procrastinación a través de ser un “obstáculo protector” satisface una necesidad de protección evitando el revivir la situación intolerable.

La relación entre necesidades y procrastinación es abordada por Cavusoglu y Karatas (2015). De acuerdo con dichos autores las necesidades inciden en la procrastinación por medio de la motivación. En concreto, las necesidades se vinculan con la motivación intrínseca y la amotivación, que a su vez inciden en la procrastinación. En el caso de la presente investigación, las necesidades también tienen un rol relevante. La priorización de otras actividades que cubren una necesidad de bienestar por sobre la actividad postergada, o la evitación del contacto con la situación intolerable que puede definirse como una necesidad de protección ante lo amenazante (la situación intolerable).

Otro de los resultados de la presente investigación es que en algunos casos las personas que procrastinan tienen una percepción temporal diferente, concretamente experimentan una dificultad para estimar adecuadamente el tiempo con el que cuentan. Esta percepción temporal se cristaliza en la creencia de que “aún tengo tiempo disponible”, y la cual actuaría como un legitimador (“ya que aún hay tiempo, puedo seguir postergando”) de la conducta. Si bien, no se obtuvieron mayores detalles a este respecto, la literatura apoya considerar a la temporalidad como un factor relevante en la problemática. Por ejemplo, Garzón-Umerenkova y Gil-Flores (2017a) encontraron que la gestión del tiempo (en tanto

percepción del control de éste y establecimiento de objetivos/prioridades) es un buen predictor de procrastinación académica, Blouin-Hudon y Pychyl (2015) concluyen que quienes procrastinan se perciben a su sí mismo/a futuro como un extraño/a, y por su parte, Ferrari y Díaz-Morales (2007) encuentran que tanto los/as procrastinadores evitativos como los procrastinadores arousal tienen orientaciones temporales y motivaciones diferenciadas para procrastinar. Específicamente, los procrastinadores evitativos se enfocarían en un presente fatalista, mientras que los arousal tenderían a privilegiar lo placentero del presente. Estas conclusiones son reforzadas por los resultados de Sirois (2014b) donde las personas que procrastinaban suelen enfocarse en el tiempo presente y en menor medida en el futuro, junto a los hallazgos de Rebetz, Barsics et al., (2016) que concluyeron que las personas que procrastinaban tenían menos presente las posibles consecuencias futuras de su conducta procrastinadora. Podría decirse entonces, que las personas que recurren a la procrastinación se centran en el presente, ya sea para evitar estados desagradables o por hedonismo, a expensas de lo que suceda a sí mismos en el futuro.

En ese contexto la creencia de “aún tengo tiempo disponible” sería un razonamiento que funcionaría como justificador/facilitador de una estrategia inmediata (procrastinar) ante una situación impostergable (evitación de situación intolerable/satisfacción de una necesidad de bienestar) que requiere ser atendida. Se puede hipotetizar, que al haber una desconexión entre nuestro presente y nuestro futuro (no nos conectamos con las consecuencias futuras de nuestras acciones presentes), existiría entonces una desconexión con el self futuro, como un sujeto que no tiene conexión con nosotros, hace que no tenga sentido visualizar y atender a las necesidades de éste (tal como los motivos y necesidades que hacen referencia al no procrastinar).

La creencia de que “aún hay tiempo” sería un elemento facilitador para la procrastinación, ya que daría pie a un espacio temporal donde se puede seguir postergando. Se hipotetiza que además este espacio temporal sería un estado donde la procrastinación podía ser vivida sin consecuencias, y que es por este motivo por el cual se podía seguir procrastinando. Además, esta percepción de la temporalidad permitiría satisfacer necesidades de bienestar (ya que tengo tiempo, puedo salir con amigos/as) o de protección (no hago una actividad que me parece desagradable, como hacer la tesis, o estudiar). De

modo que, en los casos en que esta noción de temporalidad diferente estaba presente, ésta podría actuar como un elemento “bisagra” entre las acciones de satisfacer una necesidad de bienestar o de protección. Es decir, ya que existe esta creencia (que me permite procrastinar) puedo hacer actividades orientadas a satisfacer las necesidades antes descritas. Lo anterior, a pesar de que requiere investigación futura, podría ser una línea fructífera de intervención.

Además, existirían otras creencias aparte de la referida a la temporalidad, que cumplirían un rol facilitador/legitimador de la conducta procrastinadora. Por ejemplo, creencias acerca del tiempo que demorará hacer la tarea, acerca de la capacidad/incapacidad propia para realizarla, acerca de cómo deberían ser las cosas o el sí mismo, la idea que de todas maneras se realizará la tarea, o que procrastinar no traerá consecuencias graves (esta última cimentada en la experiencia previa).

El tema de las creencias en relación con la procrastinación ha sido abordado en la literatura. Al respecto Balkis et al., (2013) concluyen que las creencias impactan a la procrastinación académica. En este estudio los estudiantes con alto nivel en creencias académicas racionales procrastinaban menos, a diferencia de sus pares con bajo nivel en creencias racionales (o, dicho de otra manera: irracionales), quienes procrastinaban más. Además, los autores afirman que los estudiantes que tienden a tener altos niveles de creencias racionales podrían estimar el tiempo requerido para una tarea de una forma realista, lo que no sucedería a quienes tuvieran bajos niveles de creencias académicas racionales, concretamente subestiman el tiempo (Balkis et al., 2013). En este caso, las creencias racionales están basadas en los datos empíricos, son lógicas, y tienden a respuestas emocionales saludables, en tanto las irracionales se caracterizan de la forma opuesta. En la presente investigación se opta por pausar la categoría de “irracional”, considerando que todas las respuestas de las personas tienen un sentido, independiente de si este es comprendido completamente, aunque sin desatender la idea que se subestima/sobreestima el tiempo. En ese sentido todas las conductas/emociones/pensamientos son coherentes de acuerdo con al menos un esquema emocional implícito, aunque conscientemente se las catalogue como sin sentido dado que causan malestar subjetivo y atentan contra los intereses de la misma persona que las ejecuta/siente/piensa. Sería interesante problematizar el cuándo las creencias son tildadas

de irracionales. Al respecto se pueden hipotetizar al menos dos caminos: 1) la etiqueta de irracional de las creencias es otorgada a posteriori por la persona, y que en el momento de decidirse por procrastinar éstas son consideradas lo suficientemente razonables como para llevar a cabo la acción de postergar (por ejemplo, la persona genuinamente cree que tendrá el tiempo y recursos para llevar a cabo la tarea a último momento), y 2) la persona en cierta medida es consciente de la “falsedad” de sus afirmaciones (por ejemplo, “lo haré más tarde, pero una parte de mí sabe que no será así”) y aun así procrastina. Abordar este tema podría ser provechoso para la comprensión de este problema.

Por su parte, las creencias acerca de cómo deberían ser las cosas o el sí mismo, puede estar cercana a la idea de perfeccionismo. De acuerdo a Jadidi et al., (2011) los estudiantes más perfeccionistas (en tanto a preocupación por sus errores, dudas sobre sus acciones y críticas parentales) tendían a procrastinar más. Una conclusión diferente es la de Burnam et al., (2014), para quienes las personas perfeccionistas adaptativamente procrastinan menos. En la presente investigación se encontró que un ideal de crear algo de muy buena calidad (la tesis, una tarea universitaria) o tener un excelente desempeño (por ejemplo, aprender a nadar), combinado con la imposibilidad de encarnar ese ideal en la realidad, conformaban una situación intolerable que era evitada procrastinado. Podría hipotetizarse que esta imposibilidad de hacer realidad los altos estándares de desempeño, sumado con el perfeccionismo relacionado con la preocupación sobre los errores y acciones, tal como lo visualiza Jadidi et al., (2011), favorecería la aparición de una situación intolerable. Ahora bien, no siempre el perfeccionismo podría relacionarse con la génesis de la procrastinación. En un caso se observó que el perfeccionismo no estaba vinculado a la situación intolerable, sino más bien empeoraba el problema (la persona empezaba tarde a trabajar, a eso se sumaba su perfeccionismo, lo que combinado traía como consecuencia que entregaba fuera del plazo).

Por otro lado, se observaron elementos que podrían calificarse como “identitarios” (o intrapersonales) relacionados con los motivos por los cuales las personas procrastinaban. A la dificultad para gestionar el tiempo, y el perfeccionismo se suman preferencias por el momento de trabajo o formas de aprendizaje, y valores.

Más allá de elementos considerados identitarios o intrapersonales, la procrastinación puede estar vinculada a elementos que podrían calificarse como externos. Tal es el caso de la biografía y el contexto. Una de las formas de indagar sobre la importancia de la biografía es el estudio de los estilos de crianza que ha sido el tema de diversas investigaciones (Khalid et al., 2019; Quiroga Juarez, 2020). En la presente investigación, si bien no se indagó sobre la relación entre los estilos de crianza y la procrastinación, si es posible sostener que eventos vitales específicos pueden vincularse a las motivaciones por las cuales la persona procrastina.

En cuanto al contexto, Grunschel et al., (2013b) encontraron que una de las razones externas para procrastinar de los estudiantes era el contexto o situación. Por su parte, Nordby et al., (2017) evaluaron si el contexto puede facilitar u obstaculizar la procrastinación, existiendo entornos “amigables” que faciliten esta conducta. Dentro de sus resultados encontraron que sí existían factores que configuraban entornos amigables, sin embargo, sólo quienes presentaban niveles medios de disposición a la procrastinación, son afectados por estos entornos. En el mismo año, por Chen y Qu (2017) concluyen que la procrastinación sería adaptativa en entornos inciertos. Esto porque evita que las personas hagan un esfuerzo si la recompensa por ello es incierta. Aunque el marco de trabajo es diferente, se puede afirmar que concebir a la procrastinación como estrategia coherente podría estar en sintonía con esta concepción adaptativa de la misma.

De modo que podría la procrastinación pensarse como coherente implícitamente, aunque sea vivenciada como problemática y sin sentido para las personas que recurren a ella. Esto es lo que propone la Terapia de la Coherencia, para la cual los síntomas o problemas guardan una coherencia a nivel inconsciente a pesar de que la persona no se dé cuenta ello y los experimente como un problema. A raíz de lo anterior, se puede afirmar que es en la satisfacción de una necesidad que se configura la coherencia del síntoma. La procrastinación se volvería un mecanismo necesario para la satisfacción de las necesidades que nos permiten movernos en el mundo.

7 CONCLUSIONES

Una de las principales conclusiones del presente estudio corresponde a que en líneas generales se puede afirmar que es posible concebir a la procrastinación como una estrategia coherente, destinada a la satisfacción de necesidades de bienestar o protección.

Por ejemplo, se puede observar que existe una priorización de otras actividades que responden a necesidades sociales o de bienestar, y que en algunas ocasiones estas necesidades se relacionan con una herida subjetiva inscrita en la biografía de la persona. Los momentos en los cuales se procrastina darían el espacio para ejecutar una acción/estrategia destinada a cubrir esa necesidad. En los casos vinculados a una herida subjetiva, la procrastinación daría paso a una acción cuyo trasfondo sería satisfacer una necesidad de protección (evitar revivir el contacto con la herida subjetiva).

En esa misma línea, la procrastinación puede ser vista como un “obstáculo protector”. La persona se ve enfrentada a una situación intolerable (un evento que lo/a contacta con un contenido doloroso o al menos incómodo), y la procrastinación lo/la mantiene alejado/a de contactarse nuevamente con esa situación. Hay distintos tipos de situaciones intolerables. En un primer lugar se revisaron las situaciones intolerables basadas en juicios o el fracaso. Vemos que en estos casos existe un juez interno/externo fantaseado que emite un juicio negativo respecto de una situación que compromete emocionalmente a la persona, en otras palabras, es emocionalmente relevante para él/ella (por ejemplo, la calidad con que quedará la tesis o no poder avanzar y atrasarse respecto de sus compañeros/as). La persona intenta realizar la acción (por ejemplo, intenta hacer la tesis, intenta hacer su proyecto personal), y a la par se conecta con los juicios negativos de este juez, o con los escenarios futuros donde fracasa. La persona entonces ejecuta una acción de retirada, y la procrastinación funciona como obstáculo protector para evitar un nuevo contacto. También hay situaciones intolerables donde la imagen de autosuficiencia de las personas es puesta en tensión con la realidad que están viviendo. La vivencia de esta disonancia entre su imagen y lo que está sucediendo, conforma la situación intolerable. Una tercera forma de situación intolerable es aquella donde la persona se conecta con la sensación de estar vacío/a y/o solo/a. Finalmente, aunque no se ahondó en profundidad, se encontraron situaciones estresantes que podrían considerarse de este tipo. Los/as

entrevistados/as hacen otras actividades (procrastinan) para escapar de lo postergado o para bajar su estrés.

En ocasiones la coherencia de la procrastinación estaba vinculada con una forma de percibir la temporalidad distinta a las de las demás personas. Dicha forma de percepción estaba a la base de creencias temporales, que pueden considerarse como “creencias facilitadoras de la procrastinación”. En otras palabras “dado que aún tengo tiempo, puedo dejar lo pendiente para después”. La creencia facilitadora da el espacio, a que la conducta procrastinadora sea ejecutada, proporcionando una especie de justificación racional.

La coherencia de la procrastinación, o el motivo implícito por el cual las personas recurrían a ella, se vio apoyado en elementos de tipo biográfico, contextual, identitarios o creencias. Por ejemplo, satisfacer una necesidad (como la necesidad de compartir socialmente) se entiende de mejor manera, si se considera una historia vital donde esta necesidad estuvo postergada. Al darse una oportunidad de satisfacción, la procrastinación como estrategia da el espacio para que dicha satisfacción se concrete. Tener presente estos elementos nos permitirían comprender empáticamente porqué esa necesidad requiere ser cubierta en ese momento, y el rol de la procrastinación en esta dinámica. Son los elementos identitarios, las creencias, el contexto y/o la biografía que dotan de sentido al acto de cubrir necesidades sociales o evitar el contacto con una situación intolerable.

Si bien se afirma que la procrastinación es una estrategia coherente, esta no está exenta de daños colaterales. Esto se puede entender mejor, si se parte de una propuesta de modelo de la procrastinación académica que distingue a los/as estudiantes que entregan a tiempo, de lo que no. Pese a que, existieron elementos comunes a ambos tipos de perfiles, como la culpa, y el estrés, otras consecuencias parecían ser propias de quienes no entregaban a tiempo o de aquellos/as que sí lo hacían. Así, las malas calificaciones parecieron ser una consecuencia característica de quienes no alcanzaban a entregar a tiempo, mientras que la creencia de que se habían perdido oportunidades a causa de procrastinar o que se podría haber entregado un trabajo de mejor calidad si no se hubiera procrastinado son consecuencias reportadas por algunos/as de quienes procrastinaban, pero entregaban a tiempo. Se considera importante hacer esta distinción entre las personas que entregan a tiempo de las que no, para resaltar el hecho de que la procrastinación es

una conducta que trae consecuencias perjudiciales para quienes recurren a ella, incluso si se logra entregar a tiempo en los ámbitos académicos.

El entregar a tiempo, entonces, se podría configurar como un amortiguador de las consecuencias insatisfactorias. En otras palabras, “si bien me es insatisfactorio procrastinar, lo sigo haciendo porque a pesar de ello entrego a tiempo, las consecuencias que tengo no son trágicas, o siempre me salvo”. Dado que la persona logra salir en parte ileso/a de su conducta, ésta puede seguir perpetuándose ya que en cierto sentido no hay consecuencias, o más bien, no son tan perjudiciales.

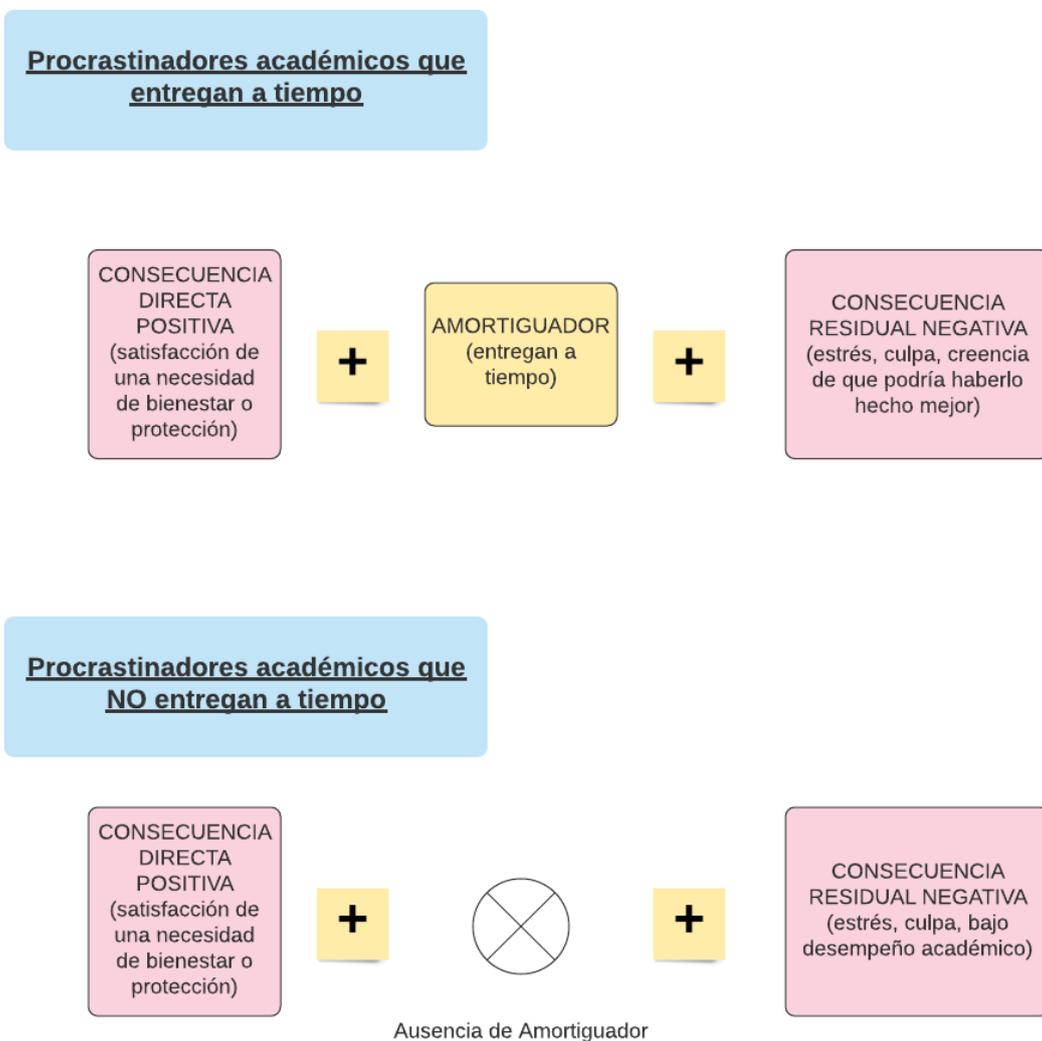


Ilustración 2 Esquema propuesto para la procrastinación académica

Lo anterior puede resumirse tal como aparece en la Ilustración 2. Al diferenciar a los/as estudiantes que procrastinan en el ámbito académico, encontramos que ambos presentan una “Consecuencia directa positiva” que es la satisfacción de la necesidad de bienestar o de protección. Por otro lado, ambos percibirían una insatisfacción a consecuencia de su actuar, que puede recibir el nombre de “Consecuencia residual negativa”, ya que es una especie de residuo o consecuencia colateral del procrastinar. Nótese que la consecuencia residual negativa es parcialmente diferente si se trata de personas que entregan a tiempo, o que no lo hacen. Otra diferencia entre estos dos grupos es que quienes entregan a tiempo, presentarían un “Amortiguador” referido al hecho de entregar a tiempo, y que estaría reduciendo la percepción de gravedad de las consecuencias (“no son consecuencias tan trágicas”) o dando la sensación de que no hay consecuencias perjudiciales (“siempre me salvo”). De modo que la conducta procrastinadora al traer en cierta forma beneficios (consecuencia directa positiva) e implicar consecuencias menores (debido a la acción del amortiguador), podría extenderse en el tiempo.

Una forma de concebir la procrastinación es como una falla en la autorregulación. Pensar la procrastinación de este modo implica visualizarla como un mecanismo deficiente. En cambio, desde la Terapia de la Coherencia la procrastinación tendría un sentido implícito. La persona sin ser consciente adopta una estrategia para satisfacer una necesidad de bienestar o protegerse de algo doloroso. La procrastinación sería parte de los mecanismos que la persona accionaría para poder desenvolverse en el mundo, y acercarse a las necesidades que lo nutren de alguna manera, o alejarse de lo que le hace daño. Entendida de este modo, como parte de los mecanismos para existir en el mundo, la procrastinación no representa una falla, sino más bien una estrategia que posee efectos colaterales no deseados por las personas. Es por esto, que en cierto sentido es posible suspender la etiqueta de “falla” para el caso de estas conductas.

Erradicar la procrastinación o considerarla como un aspecto a extirpar no es respetuoso con las necesidades a las cuales esta conducta proporciona el espacio necesario para que sean satisfechas. Mas bien el camino sería visibilizar las necesidades en las cuales la procrastinación se fundamenta, para así permitir que la persona pase desde habitar la culpa a existir en la responsabilidad. Por lo que, las personas no procrastinan por ser flojas.

Si bien este estudio contribuye a la comprensión del procrastinar, se vuelve necesario indagar en nuevos aspectos de la procrastinación que no fueron considerados, como, por ejemplo, ahondar sobre los discursos legitimadores de la procrastinación. A pesar de lo anterior la presente investigación da luces de una comprensión holística de la procrastinación que puede ser beneficiosa para abordar terapéuticamente de forma más empática este problema que aqueja a las personas.

8 REFERENCIAS

- Abramowski, A. (2018). Is procrastination all that “bad”? A qualitative study of academic procrastination and self-worth in postgraduate university students. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 46(2), 158–170. <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198168>
- Aguilera Elizarraraz, N. L., Vega Argote, M. G., Fernandez Pérez, M., Navarro Lona, A., y Negrete Luna, G. G. (2018). La procrastinación de las horas de sueño y su relación con el aumento de peso. *Nure Inv.*, 15(92), 1–6.
- Akca, F. (2012). An Investigation into the Self-Handicapping Behaviors of Undergraduates in Terms of Academic Procrastination, the Locus of Control and Academic Success. *Journal of Education and Learning*, 1(2), 288–297.
- Anderson, J. H. (2016). Chapter 3—Structured Nonprocrastination: Scaffolding Efforts to Resist the Temptation to Reconstruct Unwarranted Delay. En F. M. Sirois y T. A. Pychyl (Eds.), *Procrastination, Health, and Well-Being* (pp. 43–63). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-802862-9.00003-7>
- Arroyo Gonçalves, C. M. (2006). Modos de investigar los fenómenos sociales. *Punto Cero*, 11(12), 35–42.
- Aspur Crisóstomo, J. Y., y Falconí Verona, S. M. R. (2020). *Procrastinación académica en estudiantes universitarios de una universidad de ICA, 2020* [Tesis de Licenciatura]. Universidad Autónoma de Ica.
- Balkis, M., y Duru, E. (2016). Procrastination, self-regulation failure, academic life satisfaction, and affective well-being: Underregulation or misregulation form. *European Journal of Psychology of Education*, 31(3), 439–459. <https://doi.org/10.1007/s10212-015-0266-5>
- Balkis, M., Duru, E., y Bulus, M. (2013). Analysis of the relation between academic procrastination, academic rational/irrational beliefs, time preferences to study for exams, and academic achievement: A structural model. *European Journal of*

- Psychology of Education*, 28(3), 825–839. <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0142-5>
- Bardin, L. (1996). *Análisis de contenido* (2da edición). Ediciones Akal.
- Basirimoghadam, M., Rafii, F., y Ebadi, A. (2020). Attributes, Causes, and Outcomes of Health-Related Procrastination in Nurses: A Qualitative Content Analysis. *Crescent Journal of Medical and Biological Sciences*, 7(2), 150–158.
- Beutel, M. E., Klein, E. M., Aufenanger, S., Brähler, E., Dreier, M., Müller, K. W., Quiring, O., Reinecke, L., Schmutzer, G., Stark, B., y Wölfling, K. (2016). Procrastination, Distress and Life Satisfaction across the Age Range – A German Representative Community Study. *PLoS ONE*, 11(2), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0148054>
- Blouin-Hudon, E.-M. C., y Pychyl, T. A. (2015). Experiencing the temporally extended self: Initial support for the role of affective states, vivid mental imagery, and future self-continuity in the prediction of academic procrastination. *Personality and Individual Differences*, 86, 50–56. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.003>
- Burnam, A., Komarraju, M., Hamel, R., y Nadler, D. R. (2014). Do adaptive perfectionism and self-determined motivation reduce academic procrastination? *Learning and Individual Differences*, 36, 165–172. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2014.10.009>
- Canales Cerón, M. (2006). Presentación. En M. Canales Cerón (Ed.), *Metodologías de investigación social* (1ª ed., p. 408). Lom Ediciones.
- Cavusoglu, C., y Karatas, H. (2015). Academic Procrastination of Undergraduates: Self-determination Theory and Academic Motivation. *The Anthropologist*, 20(3), 735–743. <https://doi.org/10.1080/09720073.2015.11891780>
- Chen, B.-B., y Qu, W. (2017). Life history strategies and procrastination: The role of environmental unpredictability. *Personality and Individual Differences*, 117, 23–29. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.05.036>

- Corkin, D. M., Yu, S. L., y Lindt, S. F. (2011). Comparing active delay and procrastination from a self-regulated learning perspective. *Learning and Individual Differences*, 21(5), 602–606.
<https://doi.org/10.1016/j.lindif.2011.07.005>
- Díaz-Arce, D., Brito-González, J., Nieto-Trelles, V., y Muñoz, W. (2019). Efectos de la retroalimentación sobre la disminución del plagio académico en estudiantes de bachillerato. *Revista Innova Educación*, 1(4), 468–489.
<https://doi.org/10.35622/j.rie.2019.04.001>
- Díaz-Morales, J. F. (2019). Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica. RIDEP*, 2(51), 43–60. <https://doi.org/10.21865/RIDEP51.2.04>
- Ecker, B., y Hulley, L. (2007). *Coherence Therapy for Panic Attacks*. 12.
- Ecker, B., y Hulley, L. (2016). *Always Ten Minutes Late. Procrastination as a Portal Into Insecure Attachment*.
- Ecker, B., y Hulley, L. (2017). *Coherence Therapy. Practice manual & training guide*.
- Estrada Araoz, E. G., y Mamani Uchasara, H. J. (2020). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú. *Apuntes Universitarios*, 10(4), 322–337. <https://doi.org/10.17162/au.v10i4.517>
- Ferrari, J. R. (2001). Procrastination as self-regulation failure of performance: Effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on ‘working best under pressure’. *European Journal of Personality*, 15(5), 391–406.
<https://doi.org/10.1002/per.413>
- Ferrari, J. R., y Díaz-Morales, J. F. (2007). Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality*, 41(3), 707–714.
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.06.006>
- Ferrari, J. R., Díaz-Morales, J. F., O’callaghan, J., Díaz, K., y Argumedo, D. (2007). Frequent Behavioral Delay Tendencies by Adults—International Prevalence

- Rates of Chronic Procrastination. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38(4), 458–464. <https://doi.org/10.1177/0022022107302314>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., y McCown, W. G. (1995a). An Overview of Procrastination. En *Procrastination and Task Avoidance. Theory, Research and Treatment*. (p. 268). Springer Science+Business Media.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., y McCown, W. G. (1995b). Procrastination Research: A Synopsis of Existing Research Perspectives. En *Procrastination and Task Avoidance. Theory, Research and Treatment*. (p. 268). Springer Science+Business Media.
- Flick, U. (2007). *Introducción a la investigación cualitativa* (2da edición). Ediciones Morata.
- García Ayala, C. A., Agoitía Pérez, J. A., Acata Gonzáles, K., Rojas Arzate, F. A., Goldansky Blum, P. P., y Alvarado Castillo, A. C. (2012, junio 5). *Estudiantes de medicina con Procrastinación Académica: Estudio descriptivo desde la Teoría del Análisis Transaccional*. III Congreso Internacional de Educación Médica: un espacio de revisión actual de la educación médica y sus perspectivas futuras en el marco de la globalización, Puerto Vallarta, Jalisco, México.
- García Ayala, C. A., Olvera Mateos, M., Jiménez Bernal, M. de M., y Ramírez Castillo, M. (2014). *Procrastinación y Psicoanálisis Interdisciplinario: Estudio Descriptivo-Hermenéutico llevado a cabo en Estudiantes de Medicina*. IV Congreso Internacional de Educación Médica Educación Médica sin fronteras: La Escuela del Futuro, Puerto Vallarta, Jalisco, México.
- Garzón-Umerenkova, A., de la Fuente, J., Amate, J., Paoloni, P. V., Fadda, S., y Fiz Pérez, J. (2018). A Linear Empirical Model of Self-Regulation on Flourishing, Health, Procrastination, and Achievement, Among University Students. *Front. Psychol.*, 9(536), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00536>

- Garzón-Umerenkova, A., y Gil-Flores, J. (2017a). Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior. *Universitas Psychologica*, 16(3), 1–13.
<https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-3.gtpe>
- Garzón-Umerenkova, A., y Gil-Flores, J. (2017b). Procrastinación académica en el alumnado universitario no tradicional. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 15(3), 510–532.
<http://dx.doi.org/10.14204/ejrep.43.16134>
- Ghosh, R., y Roy, S. (2017). Relating multidimensional perfectionism and academic procrastination among Indian university students. *Gender in Management: An International Journal*, 32(8), 518–534. <https://doi.org/10.1108/GM-01-2017-0011>
- Giannoni Chávez-Ferrer, E. (2015). *Procrastinación crónica y ansiedad estado-rasgo en una muestra de estudiantes universitarios* [Tesis de Licenciatura]. Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Grunschel, C., Patrzek, J., y Fries, S. (2013a). Exploring different types of academic delayers: A latent profile analysis. *Learning and Individual Differences*, 23, 225–233. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2012.09.014>
- Grunschel, C., Patrzek, J., y Fries, S. (2013b). Exploring reasons and consequences of academic procrastination: An interview study. *European Journal of Psychology of Education*, 28(3), 841–861. <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0143-4>
- Hen, M. (2018). Causes for procrastination in a unique educational workplace. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 46(3), 215–227.
<https://doi.org/10.1080/10852352.2018.1470144>
- Hernández, C., Rivera Ottenberger, D., Moessner, M., Crosby, R. D., y Ditzen, B. (2019). Depressed and swiping my problems for later: The moderation effect between procrastination and depressive symptomatology on internet addiction. *Computers in Human Behavior*, 97, 1–9.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.02.027>

- Hernández, S., Fernández, C., y Baptista, L. (1998). *Metodología de la investigación* (2da edición). Mc Graw Hill.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, M. del P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a Ed.). McGraw-Hill.
- Herrera Salinas, P. (2016). *Taller de Autosabotaje y Procrastinación* [Material de Clase].
- Hussain, I., y Sultan, S. (2010). Analysis of procrastination among university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 1897–1904.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.385>
- Jadidi, F., Mohammadkhani, S., y Tajrishi, K. Z. (2011). Perfectionism and Academic Procrastination. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 534–537.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.104>
- Jasiński, M., Paz, C., y Feixas, G. (2016). La terapia de la coherencia: Un enfoque constructivista apoyado por la neurociencia contemporánea. *Acción Psicológica*, 13(1), 131–144. <https://doi.org/10.5944/ap.13.1.16137>
- Khalid, A., Zhang, Q., Wang, W., Sattar Ghaffari, A., y Pan, F. (2019). The relationship between procrastination, perceived stress, saliva alpha-amylase level and parenting styles in Chinese first year medical students. *Psychology Research and Behavior Management*, 12, 489–498.
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S207430>
- Klingsieck, K. B., Grund, A., Schmid, S., y Fries, S. (2013). Why students procrastinate: A qualitative approach. *Journal of College Student Development*, 54(4), 397–412.
- Kroese, F. M., y de Ridder, D. T. D. (2016). Health behaviour procrastination: A novel reasoned route towards self-regulatory failure. *Health Psychology Review*, 10(3), 313–325. <https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1116019>

- Kroese, F. M., De Ridder, D. T. D., Evers, C., y Adriaanse, M. A. (2014). Bedtime procrastination: Introducing a new area of procrastination. *Frontiers in Psychology*, 5, 611. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00611>
- Kroese, F. M., Evers, C., Adriaanse, M. A., y Ridder, D. T. de. (2016). Bedtime procrastination: A self-regulation perspective on sleep insufficiency in the general population. *Journal of Health Psychology*, 21(5), 853–862. <https://doi.org/10.1177/1359105314540014>
- Laybourn, S., Frenzel, A. C., y Fenzl, T. (2019). Teacher Procrastination, Emotions, and Stress: A Qualitative Study. *Frontiers in Psychology*, 10(2325). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02325>
- Martínez, M. (2013). *Nuevos fundamentos en la investigación científica*. Editorial Trillas.
- Monje Álvarez, C. A. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. Guía didáctica*. Universidad Surcolombiana.
- Murillo-Bonilla, L. M., Gonzalez-Pérez, R. M., Handal-Castro, M., García-Huerta, L. G., Peña-Gonzalez, A., Guerrero-Godínez, J. M., Uribe-Gonzalez, R. P., y Sánchez-Cruz, M. A. (2017). Asociación entre Salud Mental, Hábitos de Estudio y Rendimiento Académico en Estudiantes de Medicina. *Revista de Medicina Clínica*, 1(1), 9–17.
- Natividad Sáez, L. A. (2014). *Análisis de la Procrastinación en Estudiantes Universitarios*. [Tesis Doctoral]. Universitat de València.
- Nordby, K., Klingsieck, K. B., y Svartdal, F. (2017). Do procrastination-friendly environments make students delay unnecessarily? *Social Psychology of Education*, 20(3), 491–512. <https://doi.org/10.1007/s11218-017-9386-x>
- Oyanguren Goya, J. Y. (2017). *Procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada* [Tesis para optar al grado académico de Maestro en docencia universitaria]. Universidad César Vallejo.

- Patrzek, J., Grunschel, C., y Fries, S. (2012). Academic Procrastination: The Perspective of University Counsellors. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 34(3), 185–201. <https://doi.org/10.1007/s10447-012-9150-z>
- Paz Jesús, A. E., Aranda Yupanqui, R. A., del Rosario, M., Navarro del Castillo, J., Delgado Aliaga, M. H., y Sayas Castro, Y. (2014). Representaciones mentales sobre la procrastinación en estudiantes de psicología de la UNMSM. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 17(3), 1148–1167.
- Porta, L., y Silva, M. (2003). La investigación cualitativa: El Análisis de Contenido en la investigación educativa. *Red Nacional Argentina de Documentación e Información Educativa*.
- Pychyl, T. A., y Flett, G. L. (2012). Procrastination and Self-Regulatory Failure: An Introduction to the Special Issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 203–212. <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0149-5>
- Querevalú Nabarro, F., y Echabaudes Ilizarbe, R. (2020). Procrastinación académica y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de 3° a 5° del nivel secundario en colegios de Lima. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 13(1), 79–87. <https://doi.org/10.17162/rccs.v13i1.1350>
- Quiroga Juarez, L. M. (2020). *Procrastinación y estilos de crianza en estudiantes de una universidad de Chiclayo* [Tesis para optar al grado académico de Maestro en psicología educativa]. Universidad César Vallejo.
- Rahimi, S., Hall, N. C., y Pychyl, T. A. (2016). Attributions of Responsibility and Blame for Procrastination Behavior. *Front. Psychol.*, 7(1179), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01179>
- Rebetez, M. M. L., Barsics, C., Rochat, L., D'Argembeau, A., y Linden, M. V. der. (2016). Procrastination, consideration of future consequences, and episodic future thinking. *Consciousness and Cognition*, 42, 286–292. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2016.04.003>

- Rebetez, M. M. L., Rochat, L., Barsics, C., y Linden, M. V. der. (2016). Procrastination as a self-regulation failure: The role of inhibition, negative affect, and gender. *Personality and Individual Differences, 101*, 435–439.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.049>
- Rebetez, M. M. L., Rochat, L., Barsics, C., y Linden, M. V. der. (2018). Procrastination as a Self-Regulation Failure: The Role of Impulsivity and Intrusive Thoughts. *Psychological Reports, 121*(1), 26–41.
<https://doi.org/10.1177/0033294117720695>
- Reinecke, L., Meier, A., Beutel, M. E., Schemer, C., Stark, B., Wölfling, K., y Müller, K. W. (2018). The Relationship Between Trait Procrastination, Internet Use, and Psychological Functioning: Results From a Community Sample of German Adolescents. *Front. Psychol., 9*(913), 1–12.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00913>
- Rice, K. G., Neimeyer, G. J., y Taylor, J. M. (2011). Efficacy of Coherence Therapy in the Treatment of Procrastination and Perfectionism. *Counseling Outcome Research and Evaluation, 2*(2), 126–136.
<https://doi.org/10.1177/2150137811417975>
- Rodríguez, A., y Clariana, M. (2017). Procrastinación en Estudiantes Universitarios: Su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología, 26*(1), 45–60. <https://doi.org/10.15446/rcp.v26n1.53572>
- Siaputra, I. B. (2010). Temporal Motivation Theory: Best Theory (yet) to Explain Procrastination. *ANIMA Indonesian Psychological Journal, 25*(3), 206–214.
<http://anima.ubaya.ac.id>
- Sirois, F. M. (2014a). Absorbed in the moment? An investigation of procrastination, absorption and cognitive failures. *Personality and Individual Differences, 71*, 30–34. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2014.07.016>

- Sirois, F. M. (2014b). Out of Sight, Out of Time? A Meta-Analytic Investigation of Procrastination and Time Perspective. *European Journal of Personality*, 28(5), 511–520. <https://doi.org/10.1002/per.1947>
- Sirois, F. M. (2019). Trait procrastination undermines outcome and efficacy expectancies for achieving health-related possible selves. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00338-2>
- Sirois, F. M., y Kitner, R. (2015). Less Adaptive or More Maladaptive? A Meta-analytic Investigation of Procrastination and Coping. *European Journal of Personality*, 29(4), 433–444. <https://doi.org/10.1002/per.1985>
- Sirois, F. M., Melia-Gordon, M. L., y Pychyl, T. A. (2003). “I’ll look after my health, later”: An investigation of procrastination and health. *Personality and Individual Differences*, 35, 1167–1184. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00326-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00326-4)
- Sirois, F. M., van Eerde, W., y Argiropoulou, M. I. (2015). Is procrastination related to sleep quality? Testing an application of the procrastination–health model. *Cogent Psychology*, 2(1), 1074776. <https://doi.org/10.1080/23311908.2015.1074776>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*, 48(8), 926–934. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.02.025>
- Strunk, K. K., Cho, Y., Steele, M. R., y Bridges, S. L. (2013). Development and validation of a 2x2 model of time-related academic behavior: Procrastination and timely engagement. *Learning and Individual Differences*, 25, 35–44. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2013.02.007>
- Suárez Perdomo, A., y García, L. F. (2020). Influencia del perfil de procrastinación activa en el redimiento académico del alumnado de ciencias de la educación.

- The influence of active procrastination: A profile on Educational Sciences students' academic achievement. *Bordón: Revista de Pedagogía*, 72(3), 157–172. <https://doi.org/10.13042/Bordon.2020.73642>
- Sureda-Negre, J., Comas-Forgas, R., y Oliver-Trobat, M. F. (2015). Plagio académico entre alumnado de secundaria y bachillerato: Diferencias en cuanto al género y la procrastinación. *Comunicar*, XXII(44), 103–111. <http://dx.doi.org/10.3916/C44-2015-11>
- Thatcher, A., Wretschko, G., y Fridjhon, P. (2008). Online flow experiences, problematic Internet use and Internet procrastination. *Computers in Human Behavior*, 24(5), 2236–2254. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2007.10.008>
- Tibbett, T. P., y Ferrari, J. R. (2019). Return to the origin: What creates a procrastination identity? *Current issues in personality psychology*, 7(1). <https://doi.org/10.5114/cipp.2018.75648>
- Urban, T. (2016, febrero). *Inside the mind of a master procrastinator*. https://www.ted.com/talks/tim_urban_inside_the_mind_of_a_master_procrastinator/transcript
- Uzun Özer, B. (2010). *A path analytic model of procrastination: Testing cognitive, affective, and behavioral components* [Tesis Doctoral]. Middle East Technical University.
- Wan, H. C., Downey, L. A., y Stough, C. (2014). Understanding non-work presenteeism: Relationships between emotional intelligence, boredom, procrastination and job stress. *Personality and Individual Differences*, 65, 86–90. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2014.01.018>
- Wessel, J., Bradley, G. L., y Hood, M. (2019). Comparing effects of active and passive procrastination: A field study of behavioral delay. *Personality and Individual Differences*, 139, 152–157. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.020>
- Wu, H., Gui, D., Lin, W., Gu, R., Zhu, X., y Liu, X. (2016). The procrastinators want it now: Behavioral and event-related potential evidence of the procrastination of

intertemporal choices. *Brain and Cognition*, 107, 16–23.

<https://doi.org/10.1016/j.bandc.2016.06.005>

Xu, P., González-Vallejo, C., y Xiong, Z. H. (2016). State anxiety reduces procrastinating behavior. *Motiv Emot*, 40, 625–637.

<https://doi.org/10.1007/s11031-016-9554-x>

9 ANEXO B: CARACTERIZACIÓN DE LOS/AS PARTICIPANTES

Número entrevista	Abreviatura	Género del participante
1	E1	Hombre
2	E2	Mujer
3	E3	Mujer

4	E4	Mujer
5	E5	Hombre
6	E6	Mujer
7	E7	Mujer
8	E8	Mujer
9	E9	Mujer
10	E10	Mujer