

## El hábito de dejar para mañana. Factores psicosociales y evaluación de la procrastinación crónica en adultos limeños

La procrastinación crónica es una conducta irracional y disfuncional habitual que se caracteriza por una demora voluntaria en la ejecución de una tarea que se tenía la intención de realizar pero que se posterga a pesar de las consecuencias negativas de la demora.

Este estudio tuvo como primer objetivo determinar la percepción que tienen los limeños de su organización del tiempo, autorregulación para cumplir con proyectos planificados, cumplimiento de metas y tiempos de entrega, así como evaluar la experiencia de procrastinación en los participantes. El segundo objetivo planteado fue la creación y validación de un instrumento confiable para la evaluación de la procrastinación crónica en adultos.

Se realizaron entrevistas a profundidad y *focus groups* con adultos\*. Así, se determinaron los procesos de postergación de tareas habituales, sus posibles causas y consecuencias. De la misma manera, se explicó la presencia de la procrastinación crónica diferenciando, por un lado, las variables culturales que inciden en ella, la promueven y, en muchos casos, impiden que se reconozca como una conducta disfuncional; y, por el otro, evaluando las estrategias parentales en la formación de hábitos de procrastinación. La presencia de la conducta de procrastinación depende de la tarea a enfrentar, los rasgos de personalidad y el hábito para resolver tareas.

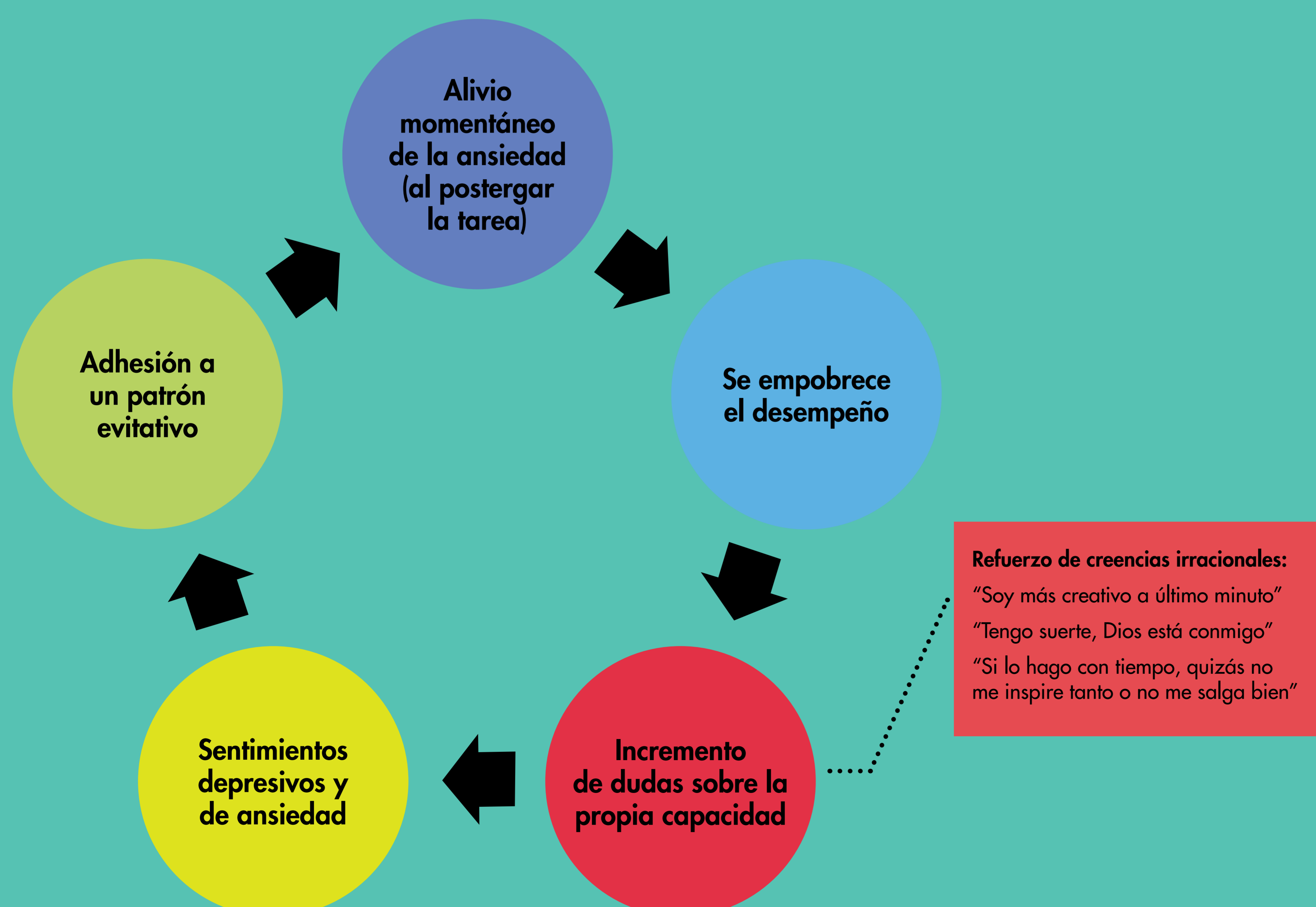
Con la información obtenida se creó la Escala de Procrastinación Crónica para Adultos (EPCA) y se procedió a estudiar su confiabilidad y validez en una muestra\*\*. Así, se identificó que son dos las áreas que evalúan la procrastinación: los rasgos de personalidad y el hábito para resolver tareas.

El estudio de la procrastinación crónica permite observar que el entorno es parte importante en la conducta de postergación, siendo la familia el primer referente a partir del cual se forma la personalidad planificadora. Existen costumbres sociales que refuerzan la conducta de postergación y su papel se vuelve más protagónico por medio de las instituciones que avalan el "permiso" para hacer las cosas tarde.

\* hombres y mujeres de 25 a 45 años pertenecientes a los cinco estratos socioeconómicos

\*\*301 hombres y mujeres adultos limeños pertenecientes a los cinco estratos socioeconómicos peruanos

### EL HÁBITO DE PROCRASTINAR: UN CÍRCULO VICIOSO



INVESTIGADOR RESPONSABLE

Karem del Rocío Díaz Cerna

ASISTENTE DE INVESTIGACIÓN

Manuel Lama Bustinza

FINANCIADO POR

Dirección de Gestión de la Investigación

INVESTIGAPUCP 2013  
VIII EXPOSICIÓN DE INVESTIGACIÓN

### Viñetas de encuestados

"Trámites, por ejemplo, como en mi caso, el de mi hija que no he sacado su DNI. Hasta ahorita estoy yendo, como que lo estoy dejando"

(MIXTO NSE AB, 46 - 55 AÑOS)

"En la casa nos enseñan a ser puntuales, pero la sociedad te va cambiando"

(HOMBRES NSE B/C, 25 - 35 AÑOS)

"En el concierto de Paul Mc Cartney pasó como media hora y no salía. Se demoraron hartoo"

(MUJERES NSE AB, 25 - 35 AÑOS)

"Si es fácil lo dejo para después y me pongo a hacer algún trabajo que sí dé más ingresos, más platita"

(HOMBRES NSE D/E, 36 - 45 AÑOS)

"...lo dejé pasar porque pensé 'es fácil'... pero al final lo dejé mucho tiempo sin hacer y se malogró el material... tuve que comprar otro"

(HOMBRES, NSE C/D, 36-45 AÑOS)

"Que me cortaron la luz por no pagar, no llegué a tiempo y al día siguiente a las 6 de la mañana cortaron. Me sentí mal por la consecuencia de la mora. Me confié en el tiempo..."

(MUJERES, NSE B/C, 36-45 AÑOS)

"Cuando me mandan a depositar un cheque y veo que hay cola entonces me voy a hacer otra cosa porque veo que es una pérdida de tiempo estar parado y el otro documento es más rápido"

(HOMBRES, NSE C/D, 36-45 AÑOS)

TABLA 1

### ESCALA DE PROCRASTINACIÓN CRÓNICA PARA ADULTOS (EPCA)

ÁREA	EJEMPLO DE ÍTEM
Naturaleza de la tarea	5. Para ceremonias o eventos formales llego tarde, como la mayoría. Así no me quedo esperando
Conducta procrastinadora	8. Me digo a mí mismo(a): "en un ratito empiezo" y, cuando me doy cuenta, ya estoy tarde para hacer bien lo que debo hacer.
Personalidad	28. Aun si me he propuesto hacer una tarea, puedo postergarla a pesar de saber que esa demora me va a perjudicar.
Hábito para procrastinar	45. Pienso que la suerte siempre me acompaña porque me aceptan los trabajos aun si los presento tarde.