

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

**Investigador responsable:** Karem del Rocío Díaz Cerna

**Asistente de investigación:** Manuel Lama Bustinza

**Financiado por:** Dirección de Gestión de la Investigación

## Departamento Académico de Psicología

---

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<sup>1</sup>. 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<sup>2</sup>. 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.

---

<sup>1</sup> hombres y mujeres de 25 a 45 años pertenecientes a los cinco estratos socioeconómicos.

<sup>2</sup> 301 hombres y mujeres adultos limeños pertenecientes a los cinco estratos socioeconómicos peruanos