

# El estudio de la procrastinación humana como un estilo interactivo

The Study of Procrastination as an Interactive Style

O estudo da procrastinação humana como um estilo interativo

Carlos Gerardo Torres Ceballos\*, María Antonia Padilla Vargas\*,  
Cristiano Valerio dos Santos\*

\*Universidad de Guadalajara, Guadalajara, México.

Doi: <http://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4330>

## Resumen

La procrastinación es un fenómeno que ha cobrado cada vez mayor relevancia dadas las implicaciones que puede tener tanto en las áreas de la educación y la salud, como en la vida diaria en general. Sin embargo, a pesar de su importancia, no se ha estudiado de manera sistemática. En este estudio se examinó el efecto de una tarea con requerimiento de respuesta alto sobre la procrastinación humana. Participaron voluntariamente 12 estudiantes de licenciatura en ingeniería, entre 18 y 20 años de edad, que fueron asignados de manera aleatoria a tres grupos experimentales y un grupo control. La tarea consistió en resolver una cantidad determinada de ejercicios que implicaban calcular, por simple inspección visual, la proporción de puntos verdes y azules desplegados en la pantalla de una computadora, indicando si el número de puntos verdes era mayor o menor que el número de puntos azules. Se dispusieron distractores al alcance

de los participantes durante todo el experimento. Los sujetos fueron expuestos a la tarea durante tres fases, una con requerimiento de respuesta alto, que consistió de 200 ejercicios, y dos fases con requerimiento de respuesta bajo de 100 ejercicios cada una. Los resultados no mostraron efectos sistemáticos del requerimiento de respuesta sobre la procrastinación. Sin embargo, se observó un hallazgo consistente, independiente de la condición experimental a la que los participantes se hubieran expuesto: algunos procrastinaron prácticamente en todas las fases, mientras que otros jamás lo hicieron. Ello parece mostrar que la procrastinación es un estilo interactivo idiosincrásico. Se discute la necesidad de realizar más estudios que permitan identificar las variables implicadas en este fenómeno.

*Palabras clave:* procrastinación; requerimiento de respuesta; estímulos distractores; estilos interactivos; universitarios.

\* Carlos Gerardo Torres Ceballos, María Antonia Padilla Vargas, Cristiano Valerio dos Santos, Centro de Estudios e Investigaciones en Comportamiento, Universidad de Guadalajara, Guadalajara, México.

La correspondencia relacionada con este artículo debe ser enviada a María Antonia Padilla Vargas, Centro de Estudios e Investigaciones en Comportamiento, Francisco de Quevedo # 180, Col. Arcos Vallarta. Guadalajara, Jalisco, México. C. P. 44130. Correo electrónico: [tony@cencar.udg.mx](mailto:tony@cencar.udg.mx)

Cómo citar este artículo: Torres Ceballos, C. G., Padilla Vargas, M. A., & Valerio dos Santos, C. (2017). El estudio de la procrastinación humana como un estilo interactivo. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 35(1), 153-163. doi: <http://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4330>

## Abstract

---

Procrastination has gained relevance over the years for its effects on education, health, and daily life in general. However, despite its importance, it has not been studied systematically. We examined the effect of response cost on procrastination in humans. Twelve engineering undergraduate students, between 18 and 20 years of age, were randomly assigned to an experimental and a control group. The task consisted in indicating by clicking one of two buttons whether the amount of green dots presented on the computer screen was larger or smaller than the amount of blue dots. Throughout the experiment, participants were allowed to engage in distracting activities while performing the task. Three response cost conditions comprised the experiment, one with a high response cost (200 exercises) and two with a low response cost (100 exercises). There does not seem to be a systematic effect of response requirement on procrastination. However, some participants procrastinated regardless of the condition to which they were exposed, whereas others never did it, which suggests that procrastination is an interactive style. We discuss the need for more studies in order to identify the variables related to the phenomenon.

*Keywords:* Procrastination; response cost; distractors; interactive style; undergraduate students.

## Resumo

---

A procrastinação é um fenômeno que tem cobrado cada vez maior relevância dadas as implicações que procrastinar pode ter nas áreas de educação, saúde, assim como na vida diária em geral. No entanto, apesar da sua importância, não se tem estudado de maneira sistemática. Neste estudo se examinou o efeito de uma tarefa com requerimento de resposta alto sobre a procrastinação humana. Participaram voluntariamente doze estudantes de licenciatura em engenharia, entre 18 e 20 anos de idade, que foram designados de maneira aleatória a três grupos experimentais e um grupo controle. A tarefa consistiu em resolver uma quantidade determinada de exercícios que implicavam calcular, por simples inspeção visual,

a proporção de pontos verdes e azuis dispersos no ecrã de um computador, indicando se o número de pontos verde era maior ou menor que o número de pontos azuis. Dispuseram-se distratores ao alcance dos participantes durante todo o experimento. Os sujeitos foram expostos à tarefa durante três fases, uma com requerimento de resposta alto, que consistiu de 200 exercícios e duas fases com requerimento de resposta baixo de 100 exercícios cada. Os resultados não mostraram efeitos sistemáticos do requerimento de resposta sobre a procrastinação. No entanto, observou-se um resultado consistente independente da condição experimental à que os participantes se tivessem exposto, alguns procrastinaram praticamente em todas as fases, enquanto que outros nunca o fizeram. Isso parece mostrar que a procrastinação é um estilo interativo idiossincrático. Discute-se a necessidade de realizar mais estudos que permitam identificar as variáveis implicadas neste fenômeno.

*Palavras-chave:* procrastinação; requerimento de resposta; estímulos distratores; estilos interativos; universitários.

Procrastinar implica demorar el inicio o conclusión de una tarea obligatoria y aplazarla para llevar a cabo actividades incompatibles con ésta. Algunos autores señalan que un 80% de la población muestra este comportamiento y que hasta un 50% lo hace consistentemente, es decir, siempre actuando de manera similar (Steel, 2007). Con respecto a su impacto en la población, varios estudios asocian el fenómeno con altos niveles de angustia, ansiedad e incremento de conductas impulsivas, como el consumo elevado de alcohol, tabaco y alimentos, por lo que se le considera un problema de salud pública (Tice & Baumeister, 1997). Aunado a lo anterior, altos niveles de procrastinación suelen correlacionarse con el decremento en la calidad de la ejecución de ciertas tareas (Paden & Stell, 1997).

A pesar de la prevalencia del fenómeno, aún no se analizan de manera sistemática las variables críticas en condiciones controladas de laboratorio con humanos. Ello ha obstaculizado que se esta-

blezca una definición operacional y el desarrollo de un paradigma metodológico que permita su estudio paramétrico. El presente experimento fue diseñado para empezar a trabajar en dicho sentido y ayudar a comprender este fenómeno.

Los escasos intentos de estudiar el fenómeno con humanos en situaciones controladas de laboratorio sugieren que las demandas de la tarea son una variable crítica. Por ejemplo, Froese, Nisly y May (1984) llevaron a cabo un experimento factorial con tres niveles de dificultad (fácil, moderadamente difícil y difícil) y dos niveles de interés (interesante o aburrido) de la tarea. Participaron 60 estudiantes universitarios asignados aleatoriamente a uno de los seis tipos de tareas que resultaron de la combinación de factores, las cuales debían resolverse en una sola sesión de 30 minutos de duración.

El escenario experimental constaba de un escritorio para la resolución de la tarea y varias mesas en las que se dispusieron distractores. Se midió la procrastinación como el tiempo invertido en los distractores antes de iniciar con la resolución de la tarea experimental. En el estudio se observó la mayor cantidad de procrastinación ante la tarea considerada difícil y aburrida (un problema de lógica) y la menor cantidad ante la tarea considerada fácil e interesante (tres rompecabezas infantiles) (Froese et al., 1984).

Sin embargo, este estudio tuvo algunos problemas de control experimental. Por ejemplo, las seis tareas empleadas eran morfológicamente distintas (rompecabezas infantiles, marcar cada letra “z” en un texto en idioma alemán, un laberinto, una sopa de letras, descifrar oraciones de personajes famosos y resolver problemas de lógica), por lo que comparar el desempeño de los participantes en tales condiciones podría ser engañoso. Además, dichas tareas son comunes en el contexto ordinario por lo que los participantes podrían haber tenido contacto previo con éstas, lo que implicaría que los resultados pudieron estar contaminados. Incluso, la distinción entre las tareas experimentales y los distractores (historietas, rompecabezas de distin-

ta complejidad) parece vaga ya que son similares entre sí.

Otra falla de control experimental en el estudio de Froese et al. (1984) consistió en que las tareas fueron precalificadas según determinados niveles de dificultad e interés por estudiantes que no participaron en el estudio y mediante autorreportes, por eso la asignación de cada tarea a un cierto nivel estuvo sujeta a criterios subjetivos y no a una definición operacional susceptible de manipulación paramétrica.

En otros estudios se encontraron resultados similares respecto a la demanda de la tarea cuando se expuso a los participantes a un examen de matemáticas y se les dijo que éste era (o no) predictor de su capacidad intelectual (Ferrari & Tice, 2000) o cuando la tarea consistía en agrupar los naipes de una baraja según su color (tarea fácil) o su figura (tarea difícil) (Ferrari & Dovidio, 1997). Sin embargo, nuevamente se detectaron problemas de control similares a los indicados en el caso del primer estudio.

En el análisis experimental de la conducta de animales no humanos se han observado hallazgos similares. Por ejemplo, empleando un paradigma de elección, Mazur (1996) encontró que los pichones prefieren un requerimiento de respuesta grande y demorado en lugar de un requerimiento de respuesta pequeño e inmediato. Al parecer, ante un requerimiento de respuesta alto (picotear una tecla una cantidad elevada de ocasiones), tales animales prefieren hacer una demora o “dejar el trabajo más demandante para después”. Este efecto ha sido equiparado con la procrastinación humana, lo que ha permitido establecer experimentalmente que una tarea demandante es aquella con un mayor requerimiento de respuesta (Mazur, 1996).

A partir de que se detectaron fallas en los trabajos identificados en la literatura del área, se diseñó el presente estudio con el objeto de analizar el fenómeno con una preparación con control experimental riguroso. Como primer paso, se estableció una serie de contingencias para observar la pro-

crastinación en laboratorio: a) *obligatoriedad de la tarea*, lo que implica que ésta debe ser completada de forma forzosa; b) *emplazamiento*: debe existir un plazo establecido de antemano para la culminación de la tarea y el sujeto debe conocerlo; c) *demora o interrupción de la ejecución*: la tarea debe permitir observar demora al inicio de la tarea o pausas durante su ejecución; d) *actividad incompatible con el completamiento de la tarea*: el participante debe poder involucrarse en actividades que impiden la realización de la tarea; y e) *requerimiento de la tarea*: la tarea debe ser realizada según criterios específicos de ejecución para ser considerada completada en tiempo y forma. Como segundo paso, se decidió operacionalizar la demanda de la tarea como el requerimiento de respuesta alto de ésta. Por todo lo anterior, el objetivo del presente estudio fue evaluar el efecto del requerimiento de respuesta alto sobre la procrastinación humana. Se esperaba que a mayor requerimiento de respuesta se observara más procrastinación.

Con el objeto de lograr mayor control experimental al observado en los estudios previos del área, se realizaron los siguientes ajustes: a) se expuso a los participantes a una sola tarea independiente en cada una de tres fases; b) se empleó una tarea experimental que evitara, en lo posible, exposición previa a esa situación particular; c) se emplearon estímulos distractores morfológicamente distintos a la tarea experimental; d) se incluyó una mesa exclusiva para colocar los estímulos distractores adicional a la mesa en la que se colocó el computador destinado para realizar la tarea experimental; e) se estableció en 40 minutos la duración de cada fase con el objetivo de que los participantes tuvieran tiempo suficiente para procrastinar; y f) se introdujo en el diseño experimental un grupo control, así como un procedimiento de control por contrabalanceo que consistió en exponer a los participantes a la tarea con requerimiento de respuesta alto en todas las posibles combinaciones (respecto al orden de exposición).

## Método

### Participantes

Participaron voluntariamente siete mujeres y cinco hombres, entre 18 y 20 años de edad, que cursaban los primeros semestres de la carrera de ingeniería en una universidad pública mexicana. Por su participación los estudiantes recibieron créditos en una de sus asignaturas. Antes de iniciar el experimento los participantes leyeron, y si así lo consideraban, firmaron un formato de consentimiento informado en el que se les explicaba que el estudio no tenía como objetivo medir conocimientos, inteligencia, ni personalidad, se les indicaba la duración del experimento, se les informaba que podrían retirarse del estudio si así lo deseaban (sin ningún perjuicio para ellos) en el momento en que lo decidieran, y que sus datos serían confidenciales. Sólo participaron en el experimento quienes firmaron dicho formato. Los participantes se expusieron a la tarea de forma individual.

### Escenario

El experimento se llevó cabo en un laboratorio de conducta humana, que consistía en un salón aislado de ruido externo, el cual se dividió en dos zonas: a) *de trabajo*, que constaba de una mesa en la que únicamente había una computadora para realizar la tarea experimental (sin acceso a Internet); y b) *de entretenimiento*, conformada por una mesa en la que se colocaron los estímulos distractores. Ambas zonas estuvieron separadas por 1,5 metros de distancia, por lo que los participantes tenían que trasladarse entre ambas zonas para realizar la tarea experimental o involucrarse en las actividades de entretenimiento. La mesa de entretenimiento estuvo visible en todo momento para el sujeto, ya que se ubicó frente a la mesa de trabajo. No había paredes u obstáculos entre ambas zonas.

## Materiales

Para la tarea experimental se utilizó una computadora con un software diseñado ex profeso colocada en la mesa de trabajo. Como estímulos distractores se dispusieron, en la mesa de entretenimiento, una computadora (distinta a la empleada para la tarea) con acceso a Internet inalámbrico, cinco revistas de cultura popular, cacahuates y agua. Para el registro de los eventos se empleó una videocámara digital colocada en un tripié detrás del sujeto (fuera de su campo visual).

## Diseño

El diseño consistió en un grupo experimental integrado por nueve participantes y un grupo control, conformado por tres participantes. Todos fueron asignados al azar a uno de los dos grupos. Los participantes del grupo experimental se expusieron a tres fases: dos en las que se les expuso a una tarea con requerimiento de respuesta bajo y otra con requerimiento de respuesta alto. Como se comentó, se les asignó a una de tres secuencias diferentes respecto al orden de presentación de la tarea con requerimiento de respuesta alto con el objetivo de balancear los efectos que pudiera tener el orden de exposición. Por su parte, el grupo control fue expuesto a tres fases con requerimiento de respuesta bajo.

## Tarea experimental

La tarea consistió en resolver una cantidad determinada de ejercicios que implicaban estimar, mediante simple inspección visual, la cantidad de puntos verdes y azules desplegados sobre un fondo negro en la pantalla de una computadora, indicando si el número de puntos verdes era mayor o menor que el número de puntos azules. Los participantes debían responder llevando el cursor del computador hacia uno de los dos botones colocados en la pantalla, uno de ellos marcado con la palabra *menor* y el

otro con la palabra *mayor*. Después de la respuesta del participante, el software de la tarea demoraba tres segundos en desplegar un nuevo ejercicio para ser resuelto. Entonces el participante podía elegir entre continuar con la tarea o procrastinar. En el monitor del computador se dispuso un contador que iba indicando los ejercicios faltantes para completar la tarea. Las respuestas eran registradas automáticamente por el programa.

El requerimiento de respuesta se manipuló de la siguiente manera: la tarea estuvo compuesta por 100 ejercicios en las dos fases con requerimiento de respuesta bajo y por 200 ejercicios en la fase con requerimiento de respuesta alto. La tarea con 100 ejercicios podía ser completada en aproximadamente siete minutos mientras que la tarea con 200 ejercicios podía serlo en aproximadamente 14 minutos, en caso de llevarla a cabo sin demora al inicio, ni interrupciones durante su ejecución.

Las instrucciones se mostraban en la pantalla del computador antes de iniciar cada fase, las cuales fueron las siguientes:

A continuación se te presentará una pantalla con círculos azules y verdes. La cantidad de círculos azules permanecerá fija, mientras que la de círculos verdes cambiará cada vez que tú respondas. En la parte inferior encontrarás dos botones, tu tarea consistirá en presionar el botón de mayor si la cantidad de círculos verdes es más grande que la cantidad de círculos azules o menor de ser el caso contrario. Una vez que hayas respondido, un nuevo ejercicio de círculos verdes y azules aparecerá y deberás elegir nuevamente. Observa atentamente, compara las cantidades y responde. En la pantalla verás un contador que te señalará la cantidad de ejercicios que te faltan para terminar. Para concluir los ejercicios tendrás un tiempo de 40 minutos, el cual iniciará y concluirá cuando escuches la señal correspondiente (el sonido de un *timer*). Después de escuchar la señal de inicio, puedes empezar con los ejercicios cuando tú decidas y hacer las pausas que quieras mientras los realizas. Puedes leer revistas,

ingerir alimentos, resolver los juegos de estrategia o usar Internet, pero deberás hacerlo únicamente en la otra mesa, no en ésta. Administra el tiempo como tú consideres. Si concluyes todos los ejercicios obtendrás una recompensa al finalizar la sesión. Considera concluida esta tarea cuando aparezca en la pantalla la frase: *Tarea finalizada*. Si terminas la tarea antes de los 40 minutos puedes realizar las actividades mencionadas, en la otra mesa, mientras esperas a que el tiempo concluya. Te aclaramos que la tarea completa constará de tres bloques de 40 minutos cada uno.

Con fines de registro, se consideró iniciada la fase cuando el experimentador activaba el botón de *inicio* en la pantalla del computador, lo que desplegaba la tarea en el monitor y hacía sonar una alarma que le indicaba al participante que la sesión había iniciado (mientras el experimentador se retiraba del laboratorio). Se consideró iniciada la tarea cuando la mano del participante hacía contacto con el *mouse* y observaba fijamente la pantalla del computador para responder el primer ejercicio (lo cual se verificó en la videofilmación de la sesión). Entre una fase y la siguiente se le pidió al participante que abandonara el laboratorio durante tres minutos con el objetivo de delimitar el inicio y el final de cada fase. En el caso de las fases dos y tres, los estímulos distractores (las revistas y el computador con Internet) permanecían como los había dejado el participante al concluir la fase previa.

### **Análisis de los datos**

Las filmaciones se analizaron con el software Vegas Movie Studio HD Platinum 11. El registro de la cantidad de tiempo procrastinado se llevó a cabo en unidades de segundo con el software Microsoft Excel 2010. Se consideró procrastinación la cantidad de tiempo que los participantes invertían en los estímulos distractores colocados en la mesa de *entretenimiento* antes y durante la resolución

de la tarea. El tiempo invertido en los estímulos distractores después de concluir la tarea no fue contabilizado como procrastinación.

## **Resultados**

Se obtuvieron dos medidas de procrastinación: el porcentaje de tiempo procrastinado durante cada una de las tres fases y, únicamente para los participantes que procrastinaron, la cantidad y duración de las interrupciones durante la elaboración de la tarea. Además, se calculó el porcentaje de aciertos obtenidos en cada una de las tareas para todos los participantes. Se esperaba que ante la tarea con mayor requerimiento de respuesta se observara mayor procrastinación (entendida como la cantidad de tiempo invertido en distractores antes o durante la tarea).

En la figura 1 se muestra el porcentaje de tiempo procrastinado por cada participante en cada fase. El porcentaje fue calculado dividiendo el tiempo invertido en las actividades distractoras entre el tiempo total de la sesión por 100. Puede notarse que tres de los participantes (M-11, H-10 y M-5) en conjunto suman la mayor parte del tiempo procrastinado (un 89% del total) en el estudio, y que cuatro participantes no procrastinaron en absoluto (H-9, M-4, M-2 y M-6). En cuanto al grupo control, puede observarse que los participantes prácticamente no procrastinaron (figura 1).

La procrastinación fue mayor ante el requerimiento de respuesta alto únicamente en dos participantes (M-11 y M-5), quienes además mostraron el mayor porcentaje de procrastinación en todo el experimento. Por tanto, los datos indican que, a pesar de que se logró observar procrastinación en laboratorio, no se presentaron efectos sistemáticos del requerimiento de respuesta alto en todos los participantes, como era lo esperado.

Dado que no se observó procrastinación de manera sistemática en relación con el requerimiento de respuesta, se consideró importante analizar más detalladamente el comportamiento de los partici-

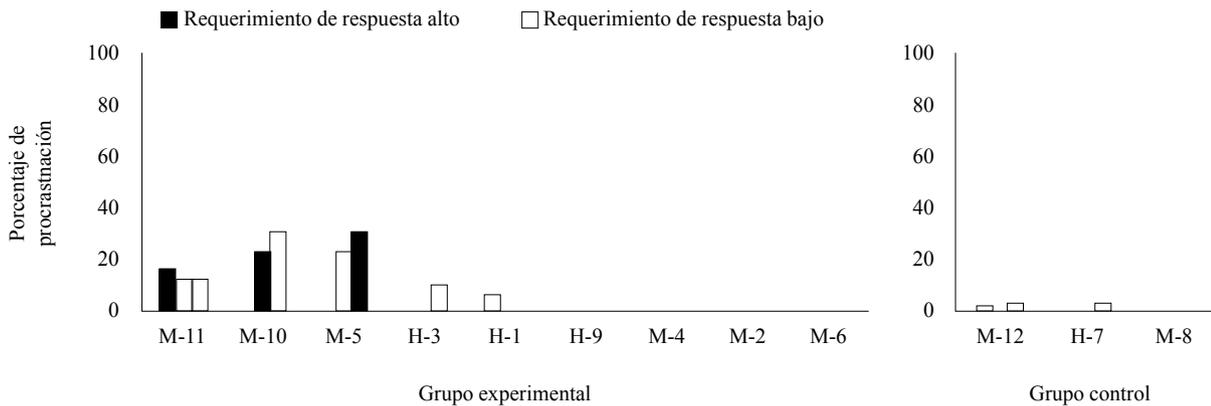


Figura 1. Porcentaje de tiempo invertido en distractores (procrastinación) en cada una de las tres fases del experimento por cada uno de los participantes. M = Mujer, H = Hombre

pantes que sí procrastinaron, tanto ante el requerimiento de respuesta alto como ante el bajo. En la tabla 1 se muestra la cantidad y duración (en segundos) de las interrupciones realizadas durante la realización de la tarea por cada uno de los participantes. Puede observarse que la cantidad máxima de interrupciones en una fase fue de cinco, que la duración de éstas fue muy variada (ocurrieron en un rango de entre 10 y 737 segundos) y que los participantes suspendieron la realización de la tarea una mayor cantidad de veces durante el requerimiento de respuesta alto.

De hecho, tales interrupciones breves parecían *conductas de sondeo* (entre 10 y 65 segundos) para actualizar información respecto a lo que estaba ocurriendo en alguna página de Internet (e. g., Facebook) o inspeccionar los encabezados de las revistas que tenían a su alcance, para después regresar a la realización de la tarea. En el otro extremo se observaron interrupciones extensas que parecían *ventanas temporales* (de 5 minutos o más) en las que los participantes abandonaban la realización de la tarea por completo para dedicarse a las actividades distractoras y después regresar a la tarea.

Los datos muestran que solamente tres de los participantes procrastinaron de manera consistente, ya que lo hicieron en prácticamente todas las sesiones durante varios minutos, mientras que el resto de los participantes no lo hizo casi nunca, y

cuando procrastinaron lo hicieron durante muy poco tiempo (ver tabla 1).

Tabla 1  
Interrupciones observadas en los tres participantes que más procrastinaron

Participante	Requerimiento de respuesta		
	Alto	Bajo	
		1ª exposición	2ª exposición
M-11	(5) 32, 65, 12, 10, 234	(1) 261	(2) 26, 220, 24
H-10	(2) 318, 217	-	(1) 737
M-5	(3) 182, 176, 332	-	(2) 191, 408

Nota. La cantidad de interrupciones se muestra dentro del paréntesis. La duración de las interrupciones se calculó en segundos. El símbolo (-) indica que no se observó procrastinación.

Por otra parte, para medir el desempeño en la tarea se calculó el porcentaje de aciertos obtenido por cada participante en cada una de las tres fases. En la figura 2 se muestra que tanto los participantes que procrastinaron como los que no lo hicieron lograron un mínimo de 80% de aciertos en la mayoría de las fases (independientemente de su requerimiento de respuesta). Sin embargo, el promedio de los que procrastinaron fue de 81,66% y de los que no lo hicieron de 90,15% de aciertos. Cabe señalar que hubo participantes (M-5, M-2 y M-12) que en la primera fase obtuvieron menos del 80% de aciertos,

lo cual no fue exclusivo de los que procrastinaron, dado que dicho efecto se presentó también en los que no procrastinaron e incluso en los participantes del grupo control (figura 2).

### Discusión

El objetivo del presente estudio fue evaluar el efecto del requerimiento de respuesta alto sobre la procrastinación humana. Se esperaba que a mayor requerimiento de respuesta fuera mayor la procrastinación. Los datos indican que no hubo efectos sistemáticos del requerimiento de respuesta en todos los participantes del grupo experimental. Sin embargo, la mayoría de la procrastinación (89%) se observó en tres participantes, durante dos o más fases, en las cuales interrumpieron en varias ocasiones la realización de la tarea para involucrarse en actividades distractoras, y ello ocurrió con mayor frecuencia durante la fase con requerimiento de respuesta alto.

Según la literatura, las tareas que han generado procrastinación son aquellas que resultan aburridas, difíciles o que representan un reto cognitivo para los participantes (Ferrari & Tice, 2000; Froese et al., 1984). En el presente estudio no se observó procrastinación de manera sistemática, lo cual podría deberse a dos razones: primero, es posible que el requerimiento de respuesta tenga un efecto, pero su impacto haya sido enmascarado porque la

preparación experimental empleada no cumplió con ninguna de las características mencionadas previamente; segundo, es posible también que el requerimiento de respuesta no tenga un efecto por sí mismo, pero sí cuando está acompañado de algunos de los elementos ya señalados (una tarea difícil, tediosa o desafiante). Aunque durante la fase con requerimiento de respuesta alto se observó que tres participantes hicieron en total 10 interrupciones, en comparación con cinco de la segunda exposición en el requerimiento de respuesta bajo y una sola durante la primera exposición al requerimiento de respuesta bajo (tabla 2). Este efecto pudo deberse a que la tarea con costo más alto requería de mayor tiempo para su culminación y, por lo tanto, hubo más oportunidades de interrumpirla.

El hecho de que solamente tres de los participantes hayan procrastinado de manera regular mientras que el resto de los participantes no lo haya hecho casi nunca sugiere que este fenómeno podría ser considerado un patrón de comportamiento idiosincrásico, lo que implica que, ante ciertos arreglos contingenciales, uno tiende a responder de manera consistente. Dichas consistencias intraindividuales, la escasa diferenciación en el porcentaje de aciertos entre los procrastinadores y los no procrastinadores, el hecho de que se logró mayor control de variables extrañas que en experimentos anteriores y que todos los participantes se hayan expuesto a una preparación experimental similar permiten

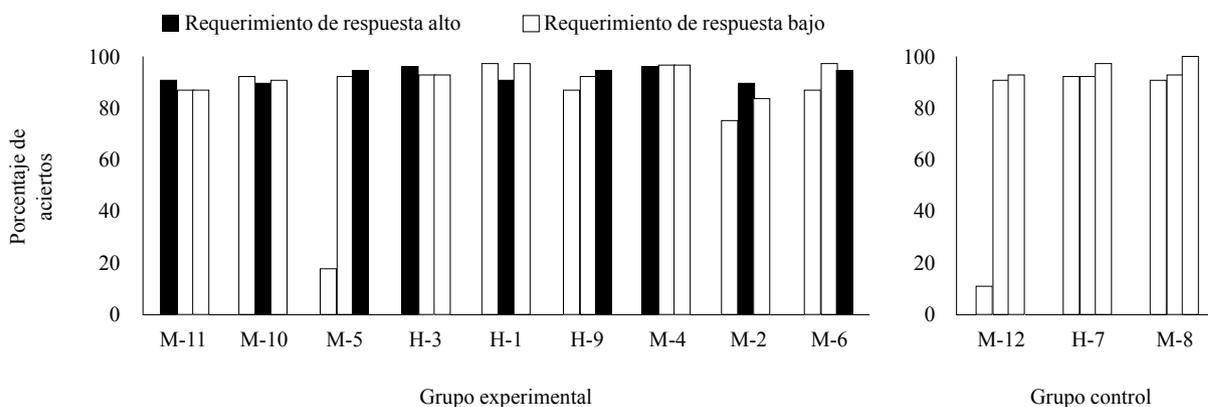


Figura 2. Porcentaje de ejercicios en los que cada participante acertó en cada fase. M = Mujer, H = Hombre

plantear que la procrastinación podría analizarse dentro del campo de las diferencias individuales. Un modelo útil para ello podría ser la teoría interconductual (ver Ribes, 1990) con la propuesta de *estilos interactivos*, que se define como el perfil de interacción entre el comportamiento del individuo y las contingencias experimentales, que lo distinguen de los demás individuos.

Según Ribes (2009), puede analizarse un estilo interactivo diseñando una preparación experimental en la que pueda observarse el comportamiento a través del tiempo en contingencias abiertas en tareas funcionalmente semejantes. Una contingencia se considera abierta (en oposición a una cerrada) cuando no existe un criterio de logro que el sujeto deba cumplir. En el presente experimento no se administraban consecuencias por demorar el inicio de la tarea, por interrumpirla, por no concluirla, ni por fallar en la ejecución de ésta. Tareas funcionalmente semejantes son aquellas cuyos elementos (estímulos y respuestas) se organizan de manera similar.

Se han observado estilos interactivos, por ejemplo, en estudios sobre perseverancia (Contreras, 2005), minuciosidad (Hernández, Sánchez, Madrid, & Santacreu, 2003), transgresión de normas (Hernández, Shih, Contreras, & Santacreu, 2001) y tendencia al riesgo (Doval, Viladrich, & Riba, 1999; Ribes & Sánchez, 1992). En el presente estudio los participantes que procrastinaron lo hicieron en sesiones diferentes (es decir, en medidas repetidas de 40 minutos cada una) en las que se observó que conforme el requerimiento de respuesta aumentaba lo hacía también el porcentaje de procrastinación y la cantidad de interrupciones que los sujetos hacían al realizar la tarea. Ello parece satisfacer los criterios establecidos por Ribes (2009) de una preparación experimental pertinente para el análisis de estilos interactivos.

El hecho de que se hayan registrado dos perfiles contrapuestos de ejecución en el experimento (quienes procrastinaron consistentemente en las tres fases y quienes nunca lo hicieron) parece in-

dicar que los individuos interactuaron de manera distinta intragrupo con las contingencias a las que se les expuso, lo que sugiere que la procrastinación es una tendencia idiosincrásica de interacción, por el constante involucramiento con los distractores empleados en el presente estudio que mostraron los tres participantes que más procrastinaron.

Dicho perfil de procrastinación fue observado en contingencias abiertas, es decir, en condiciones libres de demandas específicas, requisito indispensable de las preparaciones experimentales que permiten analizar estilos interactivos. Lo anterior se refleja en las instrucciones, por ejemplo, ya que únicamente se les comentó a los participantes que “debían realizar la tarea” sin darles ningún tipo de indicación de que debían obtener cierta cantidad de aciertos. Además, se les mencionó que podían concluir con la realización de la tarea en el momento en que lo desearan sin ningún tipo de consecuencia adversa para ellos (lo que jamás ocurrió). La lógica de las contingencias abiertas de una tarea implica que si los criterios de ejecución son bajos o ambiguos, es posible identificar los perfiles de desempeño de los individuos, contrario a lo que pasaría con criterios de ejecución elevados o cerrados, en los que los comportamientos de los sujetos tienden a uniformarse (Ribes, 2009).

Por otro lado, según muestran los hallazgos del presente estudio, la procrastinación, en este caso, no parece relacionarse con la competencia del sujeto para realizar la tarea. Hay dos argumentos principales que podrían dar soporte a esta afirmación. El primero es que la tarea fue diseñada para reducir los efectos de historia, es decir, los participantes nunca se habían expuesto a una tarea similar, y, por lo tanto, no habían tenido oportunidad de adquirir habilidades para resolver este tipo de ejercicios, por lo que se supone que todos los participantes tenían competencias similares para realizarla. Otro argumento es que el desempeño de los tres participantes que procrastinaron no fue marcadamente bajo en comparación con el resto de los sujetos del estudio. Este dato contradice los hallazgos del área, dado

que típicamente la procrastinación se ha asociado con bajo desempeño en la realización de diferentes tipos de tareas (Steel, 2007). La diferencia puede ser que la procrastinación en los trabajos anteriores se relacionaba con tareas que implicaban un costo cognitivo o el ejercicio de competencias, mientras que en el presente estudio no había consecuencias por resolver correctamente o no la tarea.

El hecho de que los individuos tiendan a procrastinar en este tipo de tareas podría deberse a que la procrastinación les permite justificar su bajo desempeño arguyendo razones distintas a su propia capacidad (Sirois, 2004). En estudios posteriores se podría analizar si se observa procrastinación en esta tarea en función del tipo de retroalimentación recibida (aciertos o errores).

Por otra parte, cabe señalar que durante todo el experimento la procrastinación fue mayor en la última fase (tercera) independientemente del nivel de requerimiento de respuesta al que se haya expuesto a los participantes (figura 1), lo que pudo deberse a efectos de historia de exposición a la tarea. Es decir, la rapidez con la que se podía concluir la tarea, cuando ésta se realizaba de manera continua, pudo auspiciar que los participantes procrastinaran más durante la última fase. Incluso, tal efecto pudo deberse a fatiga o aburrimiento después de estar 80 minutos en el laboratorio realizando la misma tarea una y otra vez, lo cual es consistente con los hallazgos de Froese et al. (1984) respecto a que se procrastina más ante tareas aburridas. En futuros estudios se podría exponer a los participantes a tareas más complejas o a sesiones más cortas para identificar los efectos de tales variables. Sin embargo, justamente lo anterior apoyaría el supuesto de que las tareas tediosas están vinculadas a mayores niveles de procrastinación (Froese et al., 1984). Por otra parte, una explicación diferente para tal efecto podría ser que los participantes, al no recibir consecuencias negativas por el hecho de procrastinar, empezaron a hacerlo cada vez con mayor frecuencia, lo que se hizo más evidente en la tercera sesión. Para probar esta hipótesis, sería

necesario replicar este estudio aumentando el número de sesiones a cuatro o cinco, y administrar consecuencias vinculadas al desempeño.

Además de lo ya expuesto, cabe señalar que en la literatura revisada la procrastinación ha sido medida hasta ahora sólo como la demora en el inicio de la tarea (Froese et al., 1984; Ferrari & Tice, 2000), mientras que, en el presente experimento, la procrastinación se presentó como interrupciones durante la realización de la tarea. Tal resultado podría deberse a que, antes de iniciar cada fase, el experimentador activaba, en presencia del participante, una alarma que señalizaba el inicio de dicha fase, lo que pudo haber inducido a los participantes a empezar de manera inmediata la tarea y a procrastinar hasta que el experimentador se ausentaba del laboratorio. En futuras investigaciones se deberá cuidar este aspecto con el objetivo de reducir su posible efecto como potencial variable extraña, por ejemplo dejando que sea el propio participante quien elija cuándo apretar el botón que dé inicio a la sesión.

Además, en futuras investigaciones se deberá seguir analizando si la procrastinación es un estilo interactivo o no, según los postulados de la teoría interconductual. También será interesante explorar el efecto de otras estrategias de exposición a la tarea, como enfrentar a los participantes a diferentes segmentos de requerimiento de respuesta a la vez, y evaluar el efecto de diferentes tipos de distractores, entre otros aspectos.

## Referencias

- Contreras, S. (2005). *Estudio del estilo interactivo de perseverancia* (Tesis de maestría inédita, Universidad de Guadalajara, México). Recuperado de <http://www.eumed.net/libros-gratis/2013a/1336/personalidad.html>
- Doval, E., Viladrich, C., & Riba, D. (1999). La consistencia individual en situaciones de riesgo como base para la evaluación de las diferencias individuales. *Revista Electrónica de Psicología*

- Iztacala*, 2(2). Recuperado de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/22842>
- Ferrari, J. & Dovidio, F. (1997). Some experimental assessments of indecisives: Support for a non-cognitive failures hypothesis. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12(2), 527-538. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/276354282\\_Some\\_Experimental\\_Assessments\\_of\\_Indecisives\\_Support\\_for\\_Non-cognitive\\_Failures\\_Hypothesis](https://www.researchgate.net/publication/276354282_Some_Experimental_Assessments_of_Indecisives_Support_for_Non-cognitive_Failures_Hypothesis)
- Ferrari, J. & Tice, D. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A task avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*, 34, 73-83. doi: 10.1006/jrpe.1999.2261
- Froese, A., Nisly, S., & May, R. (1984). The effects of task interest and difficulty on procrastination. *Transactions of the Kansas Academy of Science*, 87(3), 119-128.
- Hernández, J. M., Shih, P. C., Contreras, M. J., & Santacreu, J. (2001). El efecto de la competencia y la eficacia en la evaluación objetiva de la transgresión de normas. *Análisis y Modificación de Conducta*, 27, 205-227. Recuperado de <https://www.uam.es/proyectosinv/psimasd/transguesionnormas.pdf>
- Hernández, J., Sánchez, C., Madrid, B., & Santacreu, J. (2003). La evaluación objetiva de la minuciosidad. Diseño de una prueba conductual. *Análisis y modificación de conducta*, 29, 455-477. Recuperado de <http://uam.es/proyectosinv/psimasd/minu01.pdf>
- Mazur, J. E. (1996). Procrastination by pigeons: Preference for larger, more delayed work requirements. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 65(1), 159-171. doi: 10.1901/jeab.1996.65-159
- Paden, N. & Stell, R. (1997). Reducing procrastination through assignment and course design. *Marketing Education Review*, 7(2), 17-25. Recuperado de [http://franke.nau.edu/the\\_working\\_paper\\_series/wps\\_97\\_02\\_reducing\\_procrastination\\_through\\_assignment\\_and\\_course\\_design](http://franke.nau.edu/the_working_paper_series/wps_97_02_reducing_procrastination_through_assignment_and_course_design)
- Ribes, E. (1990). *Problemas conceptuales en el análisis del comportamiento humano*. México: Trillas.
- Ribes, E. (2009). La personalidad como organización de los estilos interactivos. *Revista Mexicana de Psicología*, 26(2), 145-16. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2430/243016315002.pdf>
- Ribes, E. & Sánchez, S. (1992). Individual behavior consistencies as interactive styles: Their relation to personality. *The Psychological Record*, 42, 369-387. Recuperado de <http://opensiuc.lib.siu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1204&context=tp>
- Sirois, F. M. (2004). Procrastination and counterfactual thinking: Avoiding what might have been. *British Journal of Social Psychology*, 43(2), 269-286. doi: 10.1348/0144666041501660
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17201571>
- Tice, D. M. & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8, 454-458. doi: 10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x

**Fecha de recepción: octubre 23, 2015**  
**Fecha de aprobación: noviembre 7, 2016**