



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

PERFECCIONISMO, AUTORREGULACIÓN,
AUTOEFICACIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN
LA PROCRASTINACIÓN

Autor: Sara Cid Martín

Director: María José Carrasco Galán

Madrid
Mayo 2015

Sara
Cid
Martín

PERFECCIONISMO, AUTORREGULACIÓN, AUTOEFICACIA Y BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LA PROCRASTINACIÓN



Resumen

La procrastinación puede definirse como la tendencia a postergar las tareas que tienen una fecha límite de entrega. El perfeccionismo, la autorregulación, la autoeficacia y el bienestar psicológico pueden jugar un papel importante en esta postergación de las tareas. El objetivo principal de este trabajo es estudiar la procrastinación desde un ámbito laboral, analizando las posibles diferencias entre universitarios y trabajadores, y la relación entre la procrastinación, la autorregulación, la autoeficacia, el perfeccionismo y el bienestar psicológico. Para ello, se realiza un estudio empírico correlacional con 200 universitarios y 100 trabajadores, de entre 18 y 40 años. Según los análisis, se observó que existen diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos en la variable procrastinación, autorregulación, perfeccionismo y bienestar psicológico en ambos grupos. A su vez la procrastinación se relaciona negativamente en el bienestar psicológico de los trabajadores mientras que el perfeccionismo se relaciona negativamente con la procrastinación en los estudiantes.

Abstract

Procrastination can be defined by the tendency to postpone tasks with a deadline. perfectionism, self-regulation, self-efficacy and psychological well-being could be an important role in this postponement. The main purpose of this study, is to study procrastination using workers comparing them with a student's sample and the influence of the procrastination, the self-regulation, the self-efficacy, the perfectionism and the psychological well-being. Therefore, we made a relational epidemiological study with 200 university students and 100 workers between 18 and 40 years. According to the analyses, we observed that there are statistically significant differences, in both groups between procrastination, self-regulation, perfectionism and psychological well-being. Also, we have observed that procrastination is negative related to psychological well-being in workers. Meanwhile, perfectionism is negative related to procrastination in students.

Palabras clave: Procrastinación, perfeccionismo, autorregulación, autoeficacia, bienestar psicológico.

Key words: procrastination, perfectionism, self-regulating, self-efficacy, psychological well-being.

Procrastinación

Hay un refrán popular español que dice: “*No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy*”, sin embargo, a pesar de las ventajas de tal refrán, hay gente que hace todo lo contrario, posponiendo el realizar cualquier tarea. Este fenómeno se denomina procrastinación. La Procrastinación proviene del latín y se compone de las palabras “pro”, que significa adelante o a favor de y “crastinus”, que significa del mañana (Guzmán Pérez, 2013).

Harriott y Ferrari en 1996 realizaron un estudio con población adulta, en el que demostraron que la procrastinación era un comportamiento muy prevalente, debido a que entre el 15 % y el 20 % de la población adulta presentaba procrastinación crónica (citado en González- Brignardello y Sánchez-Elvira Paniagua, 2013). De hecho, este fenómeno se da mayoritariamente en los estudiantes universitarios entre el 70% y 95% (Gargari, Sabouri y Norzad, 2011). Este elevado porcentaje, podría apuntar a que se trata de un comportamiento habitual en las personas, pero hay estudios que muestran que entre el 20% y el 30% de las personas consideran que la procrastinación es un problema importante en sus vidas y que les generan problemas personales, laborales y económicos (Ferrari, Johnson y McCown, 1995).

Existen muchas definiciones de la procrastinación, dependiendo de qué aspectos del comportamiento se resalten, y por ello muchas definiciones se pueden considerar discordantes o complementarias (Rozenal y Carlbring, 2014), de hecho hoy en día, se sigue debatiendo su origen (Steel, 2010). Así, la procrastinación se puede definir como la tendencia a retrasar intencionalmente el inicio o la terminación de actividades que tienen una fecha límite de entrega (González-Brignardello y Sánchez-Elvira Paniagua, 2013).

Otra manera de expresarla, sería como la lucha entre dos tareas, en la que la persona evita la realización de una tarea vivenciada por la persona como aversiva, sustituyéndola por otra tarea con la que se obtiene un refuerzo más inmediato (Rozenal y Carlbring, 2014). Otros autores, añaden que se puede, a su vez, postergar una decisión importante (Rosário, Costa, Núñez Pérez y González-Pienda, 2009). Otros autores subrayan que la procrastinación se considera un retraso innecesario e irracional del inicio o conclusión de las tareas (Natividad Sáez, 2014). De hecho, Burka y Yuen en 1983, consideraban que lo que caracteriza a la procrastinación es precisamente por la irracionalidad de posponer una tarea (citado en Guzmán Pérez, 2013). Otros autores, en cambio, subrayan que la acción de postergar tareas se atribuye a un fallo en la autorregulación (Mortensen, 2014; Sirois y Pychyl, 2013; Sirois, 2014a; Van Eerde, 2003), a una ausencia de autocontrol o incluso por mera vaguería (Zarick y Stonebraker, 2009).

Asimismo, se ha entendido la procrastinación como algo positivo en determinados contextos y se ha investigado su papel adaptativo (Guzmán Pérez, 2013). Algunos estudios muestran que, hay personas que procrastinan intencionalmente y experimentan la presión de entregar una tarea que tiene fecha límite, como un emocionante desafío, debido a que sienten que trabajan mejor en estas condiciones (Noh y Bong, 2011).

Según Steel (2007), el primero en realizar un análisis de la procrastinación fue Milgram. Pues en su trabajo de 1992, afirmaba que en las sociedades avanzadas tecnológicamente hay un mayor compromiso, y se establecen fechas límite que hace que se dé con mayor frecuencia la procrastinación que en las sociedades agrarias menos desarrolladas.

Ferrari en 1992, detalló distintos tipos de procrastinadores al comparar dos escalas que medían procrastinación: de tipo arousal, de tipo evitativo y de tipo decisional (citado en Guzmán Pérez, 2013). El procrastinador de tipo arousal, sería aquel que tiene un fallo en la autorregulación, es decir, que tiende a postergar tareas porque no tiene la capacidad de regularse a sí mismo. El procrastinador de tipo evitativo, evita hacer la tarea debido a que la vive de manera aversiva y por tanto, tiende a posponer su realización. Por último, el procrastinador de tipo decisional, sería el que tiende a dilatar el tener que tomar decisiones (Guzmán Pérez, 2013).

Por el contrario Chun Chu y Choi (2005) diferencian entre procrastinadores pasivos y procrastinadores activos. Los procrastinadores pasivos, son aquellos que no tienen la intención de postergar tareas y los procrastinadores activos son los que deciden posponer tareas para concentrarse en otras tareas más importantes (Chun Chu y Choi, 2005).

La procrastinación, se ha estudiado principalmente en el ámbito académico, poniendo énfasis en los procesos de aprendizaje, pero también se ha estudiado desde un enfoque motivacional (causada por un fallo en la autorregulación), desde el enfoque conductual (entendida como un comportamiento que es reforzado), desde un enfoque cognitivo (analizando las posibles distorsiones de pensamiento), relacionándola con factores de la personalidad (extraversión, neuroticismo...), vinculándola con variables psicológicas (como depresión, ansiedad...) o asociándola a variables sociodemográficas (edad, sexo...), entre otros.

Según el enfoque cognitivo – conductual, las alteraciones psicológicas de los procrastinadores provienen de distorsiones de pensamiento de tipo catastrófico, negativismo hacia uno mismo, distorsiones relacionadas con la autoimagen y distorsiones relacionadas con el autoconcepto (García-Ayala, 2009). Por la contra, desde la Teoría del Aprendizaje, la procrastinación se mantiene debido a que, o bien se ha reforzado ese comportamiento, o no ha sido suficientemente castigado (Ferrari,

Johnson y McCown, 1995). Sin embargo, la Teoría del Aprendizaje moderna, determina que la procrastinación se mantiene por reforzamiento negativo, es decir, la persona evita una situación que la vivencia de forma aversiva. Además, se tiene en cuenta la capacidad de tolerancia que tiene la persona por no obtener una gratificación inmediata (Rozental y Carlbring, 2014).

Asimismo, Steel en 2007, explica la procrastinación desde una fusión de teorías, conocida como Teoría Híbrida de la Motivación Temporal (TMT). Éste propuso un modelo en el que sus elementos se derivan principalmente de la teoría de la expectativa y el “Hyperbolic- Discounting” (descuento hiperbólico), la teoría de las perspectivas de Kahneman y Tversky en 1979, la teoría de las necesidades de Maslow en 1943 y las teorías de la motivación de Vroom en 1964 (citado en Steel, 2007). La formulación de este modelo es:

$$Utility_i = \frac{E_i \times V_i}{\Gamma_i D}$$

“Utilidad” se refiere a lo satisfactorio que sea una tarea o decisión para el individuo. En el numerador se compone de *Expectativas* (E), relacionado con confianza que la persona tiene en el éxito de la tarea y de *Valoración* (V), que sería la importancia o relevancia que se le da a esa tarea. Por otro lado, en el denominador se compone de *Impulsividad* (Γ) y de *Demora de la satisfacción* (D), relacionado con el tiempo que se tarda en obtener la recompensa de la tarea (Prieto, y Raleigh, 2013; Steel, 2007). Por lo tanto, la persona tenderá con mayor frecuencia a procrastinar, si percibe que no va a tener éxito en la tarea, si la tarea es poco atractiva, si se demora la recompensa de la tarea y si la persona es impulsiva. Lo novedoso de esta fórmula es que incluye la variable de tiempo como una variable que facilita la procrastinación.

Por otro lado, algunos autores han relacionado la procrastinación con; depresión, ansiedad, alto perfeccionismo, dificultad de concentración, déficits en el autocontrol, baja autorregulación, baja auto-competencia y autoestima, alta impulsividad y rigidez conductual (Ferrari y Díaz-Morales, 2007; Furlan, Heredia, Piemontesi y Tuckman, 2012; Rosário, et. al, 2009).

Por último, hay autores que concluyen que la procrastinación puede llegar a repercutir negativamente en el bienestar psicológico, emocional y social (Guzmán Pérez, 2013; Rozental, Forsström, Nilsson, Rizzo y Carlbring, 2014). Por ello, son muchos los autores que subrayan la importancia de dejar de estudiar la procrastinación desde el ámbito académico, y trasladarlo al ámbito clínico. (Balkis y Duru 2007; Ferrari y Díaz-Morales, 2007; Gargari, et. al, 2011; Kiamarsi y Abolghasemi, 2014; Öksüz y Güven, 2014; Rosário, et. al, 2009; Sadeghi, Hajloo y Fatemeh Emami, 2011; Sirois y Pychyl, 2013; Sirois, 2014b; Zarick y Stonebraker, 2009)

Procrastinación, la Autorregulación y la Autoeficacia

Podemos definir la autorregulación como las acciones, pensamientos y sentimientos planeados y sistemáticamente adaptados, para amentar la motivación y el aprendizaje (Zimmerman, 2000). El proceso de autorregulación, supone el dominio y gestión de unos factores que son los elementos esenciales de un aprendizaje de gran calidad. En este proceso, se activan y sostienen cogniciones, afectos y comportamientos que están sistemáticamente orientados para alcanzar las metas que uno mismo se propone (Rosário, et. al., 2012).

La autorregulación se ha estudiado mayoritariamente desde el ámbito de la psicología educativa, centrándose en el estudio de las estrategias cognitivas como la monitorización, la gestión del tiempo y su impacto en el aprendizaje. Sin embargo, la investigación más reciente gira en torno a las variables motivacionales como el establecimiento de objetivos, las atribuciones causales, la autoeficacia, la instrumentalidad y la volición (Rosário, et. al., 2012).

Una estrategia primordial en la autorregulación es la organización, que se podría definir como la forma en la que un sujeto ordena, estructura y planifica su vida. Esta estrategia es importante debido a que puede ayudar a reducir la procrastinación de diferentes formas, por ejemplo, si la persona establece objetivos a corto plazo, define minuciosamente en qué consisten estos objetivos y planifica el tiempo que va a tardar en realizarlos. De hecho, Steel denomina la procrastinación como "una forma frecuente y perniciosa de fracaso de autorregulación no completamente entendida" (Steel, 2007, p. 65).

Los procesos de autorregulación sufren influencias directas y positivas, con valores muy semejantes, de la auto-eficacia (Rosário, et. al., 2012). La autoeficacia, hace referencia a la creencia estable de la gente sobre su capacidad para manejar adecuadamente una amplia gama de estresores de la vida cotidiana (Sanjuán Suárez, Pérez García y Bermúdez Moreno, 2000). La investigación apoya la perspectiva de que la autoeficacia desempeña un importante papel en la iniciación y persistencia en la realización de tareas. Por ello, se puede decir que un sujeto que cree que no tenga habilidad (baja autoeficacia), para realizar una tarea con éxito, es más probable que posponga su realización, ya que puede poner en evidencia esta afirmación (Natividad Sáez, 2014).

A pesar de que algunos autores han encontrado que la autoeficacia y la autorregulación, se relacionan negativamente (Steel, 2007). Chun Chu y Choi (2005) encontraron que la autoeficacia se relaciona negativamente con la procrastinación pasiva y positivamente con la activa, constatando que los procrastinadores pasivos tenían, significativamente, más baja autoeficacia que los activos.

Procrastinación y el Perfeccionismo

El perfeccionismo se define como la tendencia a establecer altos estándares de desempeño, una evaluación excesivamente crítica de uno mismo y una preocupación continua por cometer errores (De Rosa, Dalla Valle, Rutzstein y Keegan, 2012). Burns en 1980 caracterizó a los perfeccionistas como aquellos cuyos estándares están fuera del alcance, que se esfuerzan compulsivamente hacia metas imposibles y que miden su propio valor en términos de productividad y logro (citado en Galarregui y Keegan, 2012).

Un aspecto clave del perfeccionismo es la autocrítica. Dicho de otro modo, los perfeccionistas se juzgan a sí mismos de manera negativa, teniendo una alta autocrítica, por no cumplir las expectativas o exigencias que se han propuesto. Por lo tanto, la autocrítica es concebida como un estilo cognitivo de personalidad mediante el cual el individuo se evalúa y se juzga a sí mismo. Se le considera multidimensional, presentando un aspecto disfuncional o desadaptativo y por otra parte un aspecto más adaptativo. En su aspecto funcional, la persona evalúa su comportamiento detectando conductas adecuadas e inadecuadas, para poder determinar los errores que pueda haber cometido y así cambiarlos. Sin embargo, hay personas que tienden a desvalorizar sus logros cuando cometen algún error, percibiendo el logro como un fracaso y no como lo que es, un logro pero con un error. De esta manera, es más probable que estas personas, perciban sus conductas como inadecuadas y menosprecien sus resultados positivos (De Rosa, et. al., 2012).

Hamachek en 1978, diferenció dos tipos de perfeccionismo: perfeccionismo positivo denominado “perfeccionismo normal” y perfeccionismo negativo denominado “perfeccionismo neurótico”. Estos dos tipos han pasado a llamarse: perfeccionismo adaptativo y perfeccionismo desadaptativo (citado en De Rosa, et. al., 2012). Rice, Ashby y Slaney en 2002, plantean que los perfeccionistas adaptativos presentan altos estándares de desempeño y baja discrepancia, mientras que los perfeccionistas desadaptativos presentan altos estándares de desempeño y alta discrepancia (citado en De Rosa, et. al., 2012). De manera que realmente el perfeccionista tiene un mayor sufrimiento por la distancia entre su desempeño y sus expectativas. Los factores que mantienen el perfeccionismo desadaptativo, o el que genera malestar, son: miedo al fracaso, pensamientos dicotómicos, necesidad de autocontrol, evaluación del rendimiento, no lograr las metas propuestas o lograrlas exitosamente y la búsqueda de reconocimiento social (De Rosa, 2012).

Existe cierta controversia en relación a si la procrastinación correlaciona con el perfeccionismo, y de hecho, algunos investigadores concluyen que hay poca asociación entre el perfeccionismo y la procrastinación (Steel, 2007). Por el contrario, Burka y Yuen en 1983 detectaron que los procrastinadores muestran muchas de las características cognitivas asociadas con el

perfeccionismo, como la tendencia a enfatizar la importancia de tener siempre éxito y autoimponerse exigencias poco realistas (citado en Natividad Sáez, 2014). A su vez, Onwuegbuzie en 2000, manifiesta que los investigadores sugieren que muchas personas exhiben la procrastinación porque son perfeccionistas (citado en Dunn, Rakes, y Rakes, 2014).

Bienestar Psicológico y Procrastinación

Los estudios relacionados con el bienestar psicológico (BP), se han basado en el estudio del desarrollo personal, las experiencias positivas, el bienestar subjetivo o nivel de felicidad y el funcionamiento óptimo de las personas (Vélix Burgos, 2012). Ryan y Deci en 2001 han propuesto una organización de los diferentes estudios en dos grandes tradiciones: una relacionada fundamentalmente con la felicidad (entendida como bienestar de tipo hedónico), y otra ligada al desarrollo del potencial humano (entendida como bienestar de tipo eudaimónico) (citado en Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle, et. al., 2006).

Ryff en 1989 sugirió un modelo multidimensional de bienestar psicológico compuesto por seis dimensiones: auto-aceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento persona (citado en Díaz, et. al., 2006). A pesar de que el BP es importante para las personas, no hay estudios que relacionen éste con la procrastinación, la cual puede llegar a causar interferencia en la vida de las personas. Como decíamos anteriormente, hay autores que dicen que la procrastinación puede repercutir en el bienestar psicológico (Guzmán Pérez, 2013; Rozental, et. al., 2014).

En general, se ha relacionado que en estudiantes universitarios, posponer tareas se asocia con mayor nivel de estrés, problemas de salud y por ello, se experimenta un menor nivel de bienestar. Los procrastinadores generan y experimentan elevados niveles de estrés psicológico y angustia psicológica respecto a sus esfuerzos por completar la tarea en el último minuto, pues se da discrepancia entre lo que quieren hacer y lo que realmente hacen (Natividad Sáez, 2014).

Objetivos e Hipótesis

El objetivo principal de este trabajo de fin de máster es estudiar la Procrastinación desde un ámbito laboral. El segundo objetivo, de este trabajo, es analizar las diferencias entre el grupo de universitarios y el grupo de trabajadores en procrastinación, autorregulación, autoeficacia, perfeccionismo y bienestar psicológico. Por último, como tercer objetivo, se pretende estudiar la relación de estas cinco variables, en ambos grupos.

Partiendo de estos objetivos, se podría decir que existen diferencias entre el nivel de procrastinación experimentado en los estudiantes y el nivel experimentado en los trabajadores, lo que se traduce en que los estudiantes obtendrían puntuaciones más altas en procrastinación que los trabajadores.

A su vez, se asumiría que existen diferencias en ambos grupos en el nivel de autorregulación y autoeficacia, pues se asume que los trabajadores tendrían puntuaciones más altas que en estudiantes. A sí mismo, se entiende que la autorregulación y la autoeficacia se relacionarían negativamente con la procrastinación en ambos grupos, altas puntuaciones en procrastinación se relaciona con bajas puntuaciones en autorregulación y en autoeficacia, en ambos grupos.

Igualmente, se encontrarían diferencias en ambos grupos en la variable perfeccionismo, por lo cual, se presupone que los trabajadores tendrían puntuaciones más altas en perfeccionismo que los estudiantes. Como en esta variable hay controversia entre su relación con la procrastinación, se asume que, el perfeccionismo estaría relacionado positivamente con la procrastinación, es decir, que a mayor puntuación en procrastinación mayor puntuación en perfeccionismo en ambos grupos.

Por último, existirían diferencias entre ambos grupos en relación al bienestar psicológico, es decir, los estudiantes obtendrían puntuaciones más altas en bienestar psicológico que los trabajadores. Por ello, el bienestar psicológico estaría relacionado negativamente con la procrastinación, de tal manera que, altas puntuaciones en procrastinación se relacionan con puntuaciones bajas en bienestar psicológico en ambos grupos.

Método

Muestra

La muestra se compone de 200 universitarios de ambos sexos y 100 trabajadores. El grupo de estudiantes (n=200), se compone de 81 hombres (40,5%) y 119 (59,5%) mujeres, con un nivel de estudios universitario y su edad media es de 20,10 años (dt= 1,52). El grupo de trabajadores (n=100), se compone de 30 hombres (30%) y 70 mujeres (70%), con un nivel de estudios mayoritariamente universitario (n=75; 75%). La edad media es de 29,36 años (dt= 6,41).

Los criterios de inclusión para los estudiantes son: ser mayor de edad (entre 18 y 40 años), ser de nacionalidad española y estar estudiando una carrera universitaria. Se excluyeron dos estudiantes debido a que no cumplían con el criterio de nacionalidad y por no habían rellenado una escala entera.

Los criterios de inclusión de los trabajadores fueron: ser mayor de edad (entre 18 y 40 años), ser de nacionalidad española y estar trabajando actualmente. A su vez se excluyeron dos sujetos del grupo de trabajadores, debido a que no cumplían el criterio de nacionalidad y eran mayores de 40 años.

Instrumentos

A continuación se detallan los cinco instrumentos que se han utilizado para medir la procrastinación, la autorregulación, la autoeficacia, el perfeccionismo y el bienestar psicológico:

- *Escala de Procrastinación General (GPS) de Lay (1986)*: Es una escala unidimensional compuesta por 20 ítems con una escala tipo Likert de 5 puntos. Esta herramienta está diseñada para la investigación y no está baremada para poder realizar un diagnóstico clínico. Esta escala informa de un índice de procrastinación general, puntuaciones entre 40 y 50 puntos indicarían un alto nivel de procrastinación. Esta escala ha presentado una buena fiabilidad ($\alpha = 0,853$), coincidiendo con el Alfa de Cronbach de la escala original ($\alpha = 0,82$). Esta escala ha sido validada con una muestra española de 502 adultos (Díaz-Morales, Ferrari, Díaz, y Argumendo, 2006).

- *Escala de Bienestar Psicológico (BP) de Carol Ryff en 1989*: reducida por Van Dierendonck en 2004 (como se citó en Medina Calvillo, 2011) y validada en población española por Díaz et al. (2006). El instrumento tiene seis escalas y 39 ítems (valorados del 1 al 6 en función del grado de acuerdo), El número de ítems varía por escala: 6 ítems en las escalas de Autoaceptación, Relaciones Positivas con otros, Dominio del Entorno y Propósito en la Vida; 7 ítems en la escala de Crecimiento Personal y 8 ítems en la escala de Autonomía. Puntuaciones por encima de la media se consideran puntuaciones altas en las escalas. La consistencia interna de las seis escalas poseen una consistencia interna considerada como buena: Autoaceptación ($\alpha = 0,570$), Relaciones Positivas ($\alpha = 0,781$), Autonomía ($\alpha = 0,669$), Dominio del entorno ($\alpha = 0,539$), Crecimiento personal ($\alpha = 0,638$) y Propósito en la Vida ($\alpha = 0,713$). Estos índices de fiabilidad son menores que los índices que obtuvo Van Dierendonck en 2004 (como se citó en Medina Calvillo, 2011; Véliz Burgos, 2012; Gómez Mudarra, 2013).

- *Escala Multidimensional de Perfeccionismo (MPS) de Frost et al. en 1990*: Cuestionario de 35 ítems con una escala tipo Likert de respuesta entre el 1 y el 5. Está compuesta por una puntuación total y por seis subescalas correspondientes a las dimensiones del perfeccionismo: Preocupación por los errores (CM), Exigencias personales (PS), Expectativas paternas (PE), Críticas paternas (PC), Dudas sobre las acciones (D) y Organización (O). El rango de las puntuaciones posibles es de 35 a 175, por lo que, puntuaciones por encima de la media serían consideradas puntuaciones altas en Perfeccionismo. Se encontró una buena consistencia interna ($\alpha = 0,887$), inferior a la encontrada en

otros estudios ($\alpha = .90$) (citado en Gelabert, García-Esteve, Martín-Santos, Gutiérrez, Torres y Subira, 2011).

- *Escala de Autorregulación (SRS) de Schwarzer, Diehl, y Schmitz de 1999*: esta escala consta de 10 ítems con una escala de tipo Likert de 1 a 4 puntos. Esta escala evalúa una medida de autorregulación general. El total de la puntuación oscila entre 10 y 40, puntuaciones por encima de la media son consideradas altas puntuaciones en autorregulación. Se ha obtenido un alfa de Cronbach aceptable ($\alpha = .725$), coincidiendo con otros autores ($\alpha = .76$) (Diehl, Semegon y Schwarzer, 2006; Luszczynska, Diehl, Gutiérrez-Doña, Kuusinen y Schwarzer, 2004).

- *Escala de Autoeficacia general (GSE) de Basser y Schwarzer de 1996*: consta de 10 ítems con una escala de tipo Likert de 1 a 4 puntos. Esta escala evalúa el sentimiento estable de competencia personal para manejar eficazmente una gran variedad de situaciones estresantes. El total de la puntuación oscila entre 10 y 40, puntuaciones por encima de la media son consideradas altas puntuaciones en autoeficacia. Su consistencia interna ha sido buena ($\alpha = .825$), coincidiendo con la obtenida por otros autores ($\alpha = .79$ y $\alpha = .93$) (Grimaldo Muchotrigo, 2005; Scholz, Gutiérrez-Doña, Sud y Schwarzer, 2002; Sanjuán Suárez, et.al., 2000).

Procedimiento

Para la recogida de muestra se realizaron dos procesos paralelos. Se creó una encuesta en Google para facilitar que los sujetos pudieran responder a los cuestionarios telemáticamente vía online, el resto de los sujetos se obtuvieron en las inmediaciones de universidades de la Comunidad de Madrid y cerca de complejos de negocios también en la Comunidad de Madrid. Se describieron los motivos de la realización de la investigación y se explicó la cláusula de confidencialidad. Una vez recogido los datos, se procedieron a analizar las puntuaciones totales obtenidos en los cinco instrumentos administrados con el programa estadístico SPSS versión 19.

Análisis de Datos

Se han procedido a analizar las puntuaciones totales obtenidos en los cinco instrumentos administrados con el programa estadístico SPSS versión 19. Ambas muestras, estudiantes y trabajadores, fueron comparadas con las pruebas paramétricas de diferencia de medias (t de Student) y correlación de Pearson.

A continuación se exponen descriptivamente las características sociodemográficas del grupo de estudiantes y del grupo de trabajadores, en la tabla 1.

Tabla 1. Características sociodemográficas

| | Estudiantes (n=200) | | Trabajadores (n=100) | |
|-----------------|------------------------|-------|-------------------------|------|
| | Media | Dt | Media | Dt |
| Edad | 20,10 | 1,52 | 29,36 | 6,41 |
| Edad por sexos | | | | |
| Hombres | 20,23 | 1,42 | 31,13 | 6,78 |
| Mujeres | 20,02 | 1,58 | 28,60 | 6,14 |
| | N | % | n | % |
| Edad | | | | |
| 18 – 20 años | 123 | 61,50 | 8 | 8 |
| 21 – 25 años | 77 | 38,50 | 29 | 29 |
| 26 –30 años | | | 25 | 25 |
| 31 –35 años | | | 14 | 14 |
| 36 –40 años | | | 24 | 24 |
| Sexo | | | | |
| Hombres | 81 | 40,50 | 30 | 30 |
| Mujeres | 119 | 59,50 | 70 | 70 |
| Estudios (n, %) | | | | |
| Diplomatura | | | 5 | 5 |
| Universitarios | 200 | 100 | 75 | 75 |
| Postgrado | | | 20 | 20 |

A su vez, en la tabla 2, se muestran las medias y las desviaciones típicas de las puntuaciones obtenidas por la muestra de estudiantes y de trabajadores en la procrastinación, autorregulación, autoeficacia, bienestar psicológico y perfeccionismo.

Tabla 2. Puntuaciones obtenidas por ambos grupos en las escalas

| | Estudiantes (n=200) | | Trabajadores (n=100) | |
|-----------------------------------|---------------------|-------|----------------------|-------|
| | Media | dt | Media | dt |
| Procrastinación | 26,64 | 4,80 | 28,81 | 4,797 |
| Autorregulación y Autoeficacia | | | | |
| Autorregulación | 25,91 | 3,22 | 27,87 | 4,419 |
| Autoeficacia | 33,23 | 3,77 | 32,71 | 4,953 |
| Escalas de Perfeccionismo | | | | |
| Preocupación por los Errores (CM) | 23,51 | 5,28 | 23,13 | 5,002 |
| Exigencia personal (PS) | 15,27 | 4,70 | 14,49 | 3,546 |
| Expectativas Paternas (PE) | 9,85 | 2,44 | 16,30 | 4,004 |
| Críticas paternas (PC) | 10,44 | 2,33 | 10,30 | 2,298 |
| Dudas (D) | 12,72 | 1,89 | 12,90 | 2,134 |
| Organización (O) | 18,89 | 3,35 | 19,18 | 3,026 |
| Perfeccionismo Total | 90,67 | 16,20 | 96,30 | 14,76 |
| Escalas de Bienestar Psicológico | | | | |
| Autoaceptación (AA) | 22,44 | 3,76 | 24,38 | 4,66 |
| Relaciones Positivas (RL) | 22,88 | 4,04 | 25,55 | 5,04 |
| Autonomía (A) | 27,73 | 7,17 | 33,44 | 7,54 |
| Dominio del entorno (DE) | 21,33 | 4,43 | 25,55 | 4,39 |
| Crecimiento Personal (CP) | 23,86 | 5,19 | 29,20 | 6,08 |
| Propósito en la vida (PV) | 22,57 | 4,37 | 24,75 | 4,76 |

Diferencia de medias de las variables en ambos grupos

Primeramente, se pasó a analizar las posibles diferencias entre el grupo de trabajadores y el grupo de estudiantes, utilizando la prueba paramétrica de comparación de medias, t de Student y se calculó el tamaño del efecto de las diferencias con la prueba de la d de Cohen, como se expone, a continuación en la tabla 3.

Tabla 3. Diferencias de medias de ambos grupos en todas las escalas

| | Estudiantes (n=200) | Trabajadores (n=100) | t de Student | Gl | p | d de Cohen |
|--------------------------------|------------------------|-------------------------|-----------------|-----|-------|---------------|
| | Media | Media | | | | |
| Procrastinación | 26,64 | 28,81 | -3,40** | 298 | 0,001 | 0,40 |
| Autorregulación y Autoeficacia | | | | | | |
| Autorregulación | 25,91 | 27,87 | -4,38** | 298 | 0,001 | 0,40 |
| Autoeficacia | 33,23 | 32,71 | 1,00 | 298 | 0,318 | |
| Escalas de Perfeccionismo | | | | | | |
| Escala de CM | 23,51 | 23,13 | 0,59 | 298 | 0,556 | |
| Escala de PS | 15,27 | 14,49 | 1,46 | 298 | 0,144 | |
| Escala de PE | 9,85 | 16,30 | -17,26** | 298 | 0,001 | 1,70 |
| Escala de PC | 10,44 | 10,30 | 0,492 | 298 | 0,623 | |
| Escala de D | 12,72 | 12,90 | -0,76 | 298 | 0,445 | |
| Escala de O | 18,89 | 19,18 | -0,74 | 298 | 0,458 | |

| | | | | | | |
|----------------------------------|-------|-------|---------|-----|-------|------|
| Perfeccionismo Total | 90,67 | 96,30 | -2,92** | 298 | 0,004 | 0,30 |
| Escalas de Bienestar Psicológico | | | | | | |
| Escala de AA | 22,44 | 24,38 | -3,89** | 298 | 0,001 | 0,40 |
| Escala de RL | 22,88 | 25,55 | -4,96** | 298 | 0,001 | 0,50 |
| Escala de A | 27,73 | 33,44 | -6,39** | 298 | 0,001 | 0,60 |
| Escala de DE | 21,33 | 25,55 | -7,81** | 298 | 0,001 | 2,20 |
| Escala de CP | 23,86 | 29,20 | -7,93** | 298 | 0,001 | 0,90 |
| Escala de PV | 22,57 | 24,75 | -3,96** | 298 | 0,001 | 0,40 |

Como se muestra en la tabla anterior se muestra existen diferencias estadísticamente significativas en ambos grupos en la variable procrastinación, a pesar de ello se observa que los trabajadores puntúan más alto que los estudiantes, por ello, no se cumple la hipótesis inicial de que los estudiantes puntuarían más alto que los trabajadores. A pesar de ello, el tamaño del efecto nos muestra que estas diferencias son pequeñas.

Asimismo para determinar si existen diferencias entre la autorregulación y la autoeficacia en ambos grupos. Según los análisis, se puede decir que existen diferencias estadísticamente significativas en la variable de autorregulación entre ambos grupos, pero no existen diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos en la variable autoeficacia. Sin embargo estas diferencias estadísticamente significativas, según el tamaño del efecto, son pequeñas. Por lo que, se cumple la hipótesis de que los trabajadores puntúan más alto en la variable autorregulación, pero no se cumple la hipótesis de que los trabajadores puntúan más alto que los estudiantes en autoeficacia.

Posteriormente se analizó si existían diferencias entre el Perfeccionismo y sus 6 escalas en ambos grupos, se puede decir que únicamente, existen diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos en la variable de Perfeccionismo Total, siendo estas diferencias de gran magnitud, y en la variable de Expectativas Paternas, siendo pequeñas estas diferencias. Por ello, se cumple la hipótesis de que los trabajadores puntúan más alto que los estudiantes en perfeccionismo.

Por último, para determinar si existen diferencias estadísticamente significativas entre el Bienestar Psicológico y sus 6 escalas en ambos grupos. Según los análisis, se puede decir que, existen diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos en todas las escalas. En relación a la magnitud de estas diferencias, se observa gran disparidad, habiendo una gran diferencia en las escalas de dominio del entorno y en la escala de crecimiento personal, una diferencia media en las escalas de relaciones positivas y autonomía, y una diferencia pequeña en las escala de Autoaceptación y propósito en la vida. Sin embargo, no se cumple la hipótesis de que los estudiantes puntúan más alto que los trabajadores en bienestar psicológico, sino que son los trabajadores son los que puntúan más alto que los estudiantes en esta variable.

Correlación de las variables en ambos grupos

En segundo lugar, se pasó a analizar la relación entre la procrastinación y el resto de las variables entre ambos grupos, con la prueba paramétrica de correlación de Pearson, como se muestra en las tablas 4 y 5. Primeramente se analizó la relación entre la procrastinación y la autorregulación en ambos grupos, según estos análisis en ambos grupos estas dos variables tienen una relación negativa estadísticamente significativa, por lo que se cumple la hipótesis establecida, altas puntuaciones en procrastinación se relaciona con bajas puntuaciones en autorregulación.

A pesar de ello, únicamente se cumple la hipótesis de que la autoeficacia tiene una relación negativa estadísticamente significativa con la procrastinación en el grupo de trabajadores, pero no en el grupo de estudiantes, que a pesar de no ser estadísticamente significativa apunta a existir una relación negativa, es decir, altas puntuaciones en procrastinación se relaciona con bajas puntuaciones en autoeficacia.

Tabla 4. Correlaciones entre procrastinación y la autorregulación en estudiantes

| | Estudiantes (n=200) | | |
|-----------------|---------------------|------------------|-----------------|
| | Procrastinación | Autorregulación | Autoeficacia |
| Procrastinación | | -0,193** (0,006) | -0,086 (0,226) |
| Autorregulación | | | 0,239** (0,001) |
| Autoeficacia | | | |

Tabla 5. Correlaciones entre procrastinación y la autorregulación en trabajadores

| | Trabajadores (n=100) | | |
|-----------------|----------------------|------------------|------------------|
| | Procrastinación | Autorregulación | Autoeficacia |
| Procrastinación | | -0,258** (0,009) | -0,312** (0,002) |
| Autorregulación | | | 0,569** (0,001) |
| Autoeficacia | | | |

En relación a la comparación entre la procrastinación y el perfeccionismo, se puede decir que en el grupo de estudiantes, existían relaciones negativas estadísticamente significativas entre la puntuación total de perfeccionismo y la escala de exigencia personal, como se muestra en la tabla 6. A mayor puntuación en perfeccionismo y en exigencia personal, menor puntuación en procrastinación. De esta manera, no se cumpliría la hipótesis de que el perfeccionismo está relacionado positivamente con la procrastinación.

Por el contrario, en el grupo de trabajadores se ha encontrado una relación positiva estadísticamente significativa entre la escala de expectativas paternas y procrastinación, es decir, a mayor puntuación en expectativas paternas, mayor puntuación en procrastinación, como se muestra la

tabla 7. A su vez, se ha encontrado una relación negativa estadísticamente significativa entre la escala de dudas sobre las acciones y la procrastinación, a mayor puntuación en dudas sobre las acciones, menor puntuación en procrastinación. Con ello podríamos decir que únicamente se cumple la hipótesis entre la procrastinación y las expectativas externas en el grupo de los trabajadores.

Tabla 6. Correlaciones entre procrastinación y las seis escalas de perfeccionismo en estudiantes

| | Estudiantes (n=200) | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------|-------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. |
| 1. Procrastinación | | -0,128 (0,071) | -0,159* (0,024) | -0,125 (0,078) | -0,133 (0,060) | -0,067 (0,344) | -0,117 (0,094) | -0,158* (0,026) |
| 2. Escala de CM | | | 0,755* (0,001) | 0,295** (0,003) | 0,688** (0,001) | 0,364** (0,001) | 0,672** (0,001) | 0,898** (0,001) |
| 3. Escala de PS | | | | 0,352** (0,001) | 0,570** (0,001) | 0,275** (0,006) | 0,625** (0,001) | 0,848** (0,001) |
| 4. Escala de PE | | | | | 0,277** (0,005) | 0,084 (0,406) | 0,179 (0,075) | 0,548** (0,001) |
| 5. Escala de PC | | | | | | 0,350** (0,001) | 0,511** (0,001) | 0,756** (0,001) |
| 6. Escala de D | | | | | | | 0,341** (0,001) | 0,481 (0,001) |
| 7. Escala de O | | | | | | | | 0,760 (0,001) |
| 8. Perfeccionismo Total | | | | | | | | |

Tabla 7. Correlaciones entre procrastinación y las seis escalas de perfeccionismo en trabajadores

| | Trabajadores (n=100) | | | | | | | |
|-------------------------|----------------------|------------------|--------------------|--------------------|--------------------|---------------------|--------------------|--------------------|
| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. |
| 1. Procrastinación | | 0,101 (0,316) | 0,097 (0,337) | 0,209* (0,037) | 0,112 (0,266) | -0,282** (0,004) | 0,015 (0,884) | 0,083 (0,412) |
| 2. Escala de CM | | | 0,755** (0,001) | 0,295** (0,003) | 0,688** (0,001) | 0,364** (0,001) | 0,672** (0,001) | 0,898** (0,001) |
| 3. Escala de PS | | | | 0,352** (0,001) | 0,570** (0,001) | 0,275** (0,006) | 0,625** (0,001) | 0,848 (0,001) |
| 4. Escala de PE | | | | | 0,277** (0,005) | 0,084 (0,406) | 0,179 (0,075) | 0,548** (0,001) |
| 5. Escala de PC | | | | | | 0,350** (0,001) | 0,511** (0,001) | 0,756** (0,001) |
| 6. Escala de D | | | | | | | 0,341** (0,001) | 0,481** (0,001) |
| 7. Escala de O | | | | | | | | 0,760** (0,001) |
| 8. Perfeccionismo Total | | | | | | | | |

Por último, se comparó el bienestar psicológico y la procrastinación en ambos grupos, como se muestra en la tabla 8. En el grupo de estudiantes, se observa una relación negativa estadísticamente

significativa entre la escala de relaciones positivas y la procrastinación, a mayor puntuación en la escala de relaciones positivas, menor puntuación en procrastinación, cumpliéndose la hipótesis de que el bienestar está relacionado negativamente con la procrastinación. En cambio, se ha encontrado una relación positiva estadísticamente significativa entre la escala de autonomía y la procrastinación, a mayor puntuación en autonomía, mayor puntuación en procrastinación, por lo cual no se cumple la hipótesis de que se relacionan negativamente esta escala de autonomía y la procrastinación.

Tabla 8. Correlaciones entre procrastinación y las seis escalas de bienestar psicológico en estudiantes

| | Estudiantes (n=200) | | | | | | |
|--------------------|---------------------|------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. |
| 1. Procrastinación | | 0,029 (0,686) | -0,140* (0,048) | 0,143* (0,043) | -0,049 (0,490) | 0,069 (0,331) | 0,025 (0,729) |
| 2. Escala de AA | | | 0,538** (0,001) | 0,485** (0,001) | 0,618** (0,001) | 0,474** (0,001) | 0,657** (0,001) |
| 3. Escala de RL | | | | 0,540** (0,001) | 0,753** (0,001) | 0,681** (0,001) | 0,827** (0,001) |
| 4. Escala de A | | | | | 0,672** (0,001) | 0,647** (0,001) | 0,521** (0,001) |
| 5. Escala de DE | | | | | | 0,746** (0,001) | 0,711** (0,001) |
| 6. Escala de CP | | | | | | | 0,681** (0,001) |
| 7. Escala de PV | | | | | | | |

Por último, en el grupo de trabajadores se han obtenido relaciones negativas estadísticamente significativas en todas las escalas y la procrastinación, por lo que a mayor puntuación en cualquiera de las escalas, menor puntuación en procrastinación, como se muestra en la tabla 9, cumpliéndose la hipótesis de que el bienestar psicológico se relaciona negativamente con la procrastinación.

Tabla 9. Correlaciones entre procrastinación y las seis escalas de bienestar psicológico en trabajadores

| | Trabajadores (n=100) | | | | | | |
|--------------------|----------------------|--------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. |
| 1. Procrastinación | | -0,196* (0,050) | -0,272** (0,006) | -0,339** (0,001) | -0,272** (0,006) | -0,347** (0,001) | -0,296** (0,003) |
| 2. Escala de AA | | | 0,802** (0,001) | 0,477** (0,001) | 0,423** (0,001) | 0,590** (0,001) | 0,816** (0,001) |
| 3. Escala de RL | | | | 0,616** (0,001) | 0,562** (0,001) | 0,636** (0,001) | 0,834** (0,001) |
| 4. Escala de A | | | | | 0,691** (0,001) | 0,657** (0,001) | 0,580** (0,001) |
| 5. Escala de DE | | | | | | 0,618** (0,001) | 0,511** (0,001) |
| 6. Escala de CP | | | | | | | 0,684** (0,001) |
| 7. Escala de PV | | | | | | | |

Discusión

En este apartado, se describirán las conclusiones que se derivan de los resultados obtenidos en la comparación entre ambos grupos, universitarios y trabajadores, en las variables de procrastinación, autorregulación, autoeficacia, perfeccionismo y bienestar psicológico. También se analizan las posibles limitaciones existentes en este estudio.

A raíz de los resultados obtenidos podemos decir que las diferencias halladas entre estudiantes y trabajadores en la variable procrastinación son significativas, en nuestro caso, es curioso como el grupo de trabajadores tiene una mayor media que los estudiantes, esto rechaza la hipótesis inicial de que la procrastinación se da más entre los estudiantes universitarios que los trabajadores. Esto se correspondería con lo que estudian Harriott y Ferrari en 1996 con población adulta, en el que demostraron que la procrastinación era un comportamiento muy prevalente, debido a que entre el 15% y el 20% de la población adulta presenta procrastinación crónica (citado en González- Brignardello y Sánchez-Elvira Paniagua, 2013).

Este hecho se puede derivar de que el test que mide la procrastinación, tiene en cuenta aspectos únicamente relacionados con la vida cotidiana, dejando de lado aspectos laborales y académicos. Se puede decir, que cuando un estudiante posterga sus tareas académicas no pone en riesgo su sustento vital, en cambio, el trabajador probablemente no pueda permitirse el lujo de postergar la entrega de tareas en el trabajo, porque pueden despedirle por este hecho. Se presupone por tanto, que los trabajadores podrían no postergar tareas relacionadas con el ámbito profesional, en cambio sí postergar aquellas tareas de la vida cotidiana.

A su vez, es bien sabido que vivimos en una sociedad en la que la jornada laboral es muy extensa y los trabajadores experimentan altos niveles de estrés laboral, como señala la encuesta sobre calidad de vida laboral realizada en 2007 por el Ministerio de Trabajo e Inmigración, que concluye que el 55,1% de las personas ocupadas manifiestan niveles altos o medios de estrés en el trabajo (Gil Montes, 2009). Este estrés puede hacer que las personas posterguen tareas cotidianas, priorizando el poco tiempo libre que tienen a descansar.

En relación a las hipótesis de autorregulación y autoeficacia, queda clara la relación negativa entre la procrastinación y la autorregulación en ambos grupos, aceptando nuestra hipótesis. En multitud de estudios se ha observado que ambas variables se relacionan (Steel, 2007), aspecto que vemos que se cumple en nuestro estudio. Lo que sí resulta llamativo es, el hecho de que la procrastinación no se relaciona con la autoeficacia en el grupo de estudiantes. Las investigaciones nos

dicen que ambas variables se relacionan, e incluso que los procesos de autorregulación están influidos por la autoeficacia (Rosário, et. al., 2012). En cambio en nuestro estudio, el grupo de estudiantes no muestra una relación significativa, entre la procrastinación y la autoeficacia, aunque si apunta a que esta relación es de tipo negativo. Este hecho puede deberse a que el test utilizado para medir la autoeficacia, tiene en cuenta únicamente, aspectos derivados de la capacidad que uno cree que tiene de sí mismo a la hora de enfrentarse a una situación. Por esto, en nuestro estudio se observa que la autoeficacia puede no tener un papel nuclear a la hora de postergar una tarea.

En lo que concierne a la variable de perfeccionismo, los resultados son discordantes en ambos grupos. Por un lado en el grupo de estudiantes vemos como existe relación negativa significativa entre la procrastinación y la escala de exigencia personal (PS), pero a su vez, existe una relación negativa significativa entre la procrastinación y la puntuación total de perfeccionismo. Estos resultados pueden deberse a que los estudiantes normalmente siguen muy vinculados a sus padres, aspecto que puede llegar a influirles a buscar la aprobación de éstos, factor que mantendría el perfeccionismo, según De Rosa (2012), y de ahí evitarían el postergar las tareas. A su vez, el hecho de que una persona tenga unos altos niveles de exigencia personal, se corresponde con lo que Rice, Ashby y Slaney en 2002, plantean que los perfeccionistas adaptativos presentan altos estándares de desempeño y baja discrepancia (citado en De Rosa, et. al., 2012), lo que hace que no se posterguen las tareas.

Sin embargo, en el grupo de trabajadores por el contrario hay una relación positiva entre Expectativas Paternas (PE) y la procrastinación, es decir, que a más procrastinación mayor expectativas por parte de los padres. Las personas adultas normalmente están más separadas de sus familias, por lo que es más probable, que tengan interiorizado las expectativas que los padres tienen sobre ellos, y a pesar de estas altas expectativas, se tienda a procrastinar con mayor probabilidad. Este aspecto una vez, puede deberse a que únicamente se están midiendo aspectos de la vida cotidiana y no aspectos laborales. Por lo tanto, se asumiría que los trabajadores en aspectos personales de menor importancia, postergarían con mayor frecuencia a pesar de estas altas expectativas paternas, pero habría que explorar que sucedería si se les preguntara acerca de postergar tareas en el ámbito laboral.

Por contra, en el grupo de trabajadores, se ha encontrado que hay una relación negativa entre las dudas sobre las acciones y la procrastinación, es decir, que a mayor procrastinación, menos dudas sobre las acciones que queremos llevar a cabo. Se supone que cuando una persona procrastina, al tener menos tiempo para realizar esa tarea le surjan muchas más dudas de cómo realizarlo adecuadamente y una persona que no posterga la tarea, al tener un mayor tiempo para prepararla y realizarla con mayor precisión, pero esto no es lo que ocurre en nuestro estudio en el grupo de los trabajadores. El hecho de que este fenómeno se de en el grupo de los procrastinadores, se puede deber a que los trabajadores serían según Chun Chu y Choi (2005) procrastinadores activos, pues deciden posponer tareas para

concentrarse en otras tareas más importantes. Esto está relacionado con el hecho de que en muchos trabajos al estar realizando una tarea, surgen otras tareas que requieren mayor atención e inmediatez, por lo que se tiende a procrastinar la tarea ya empezada para dedicarse a otras tareas más prioritarias. Muchos trabajadores se ven obligados a priorizar tareas, asumiendo que la tarea postergada, se puede retomar en cualquier momento, por lo tanto el motivo de postergarla, no es debido a que le surjan a la persona dudas sobre cómo llevarla a cabo, sino meramente deberse a la necesidad de responder a cuestiones más urgentes, pues la persona no tiene duda en realizar dicha tarea.

Existe cierta controversia en la existencia de relación entre la procrastinación y el perfeccionismo, como señalábamos anteriormente, pues a pesar de que Burka y Yuen en 1983 detectaron que los procrastinadores muestran muchas de las características cognitivas asociadas con el perfeccionismo (citado en Natividad Sáez, 2014), en nuestro estudio observamos que el perfeccionismo se relaciona positivamente con las expectativas paternas, y a su vez, negativamente en con las dudas sobre la acción en el grupo de trabajadores, por lo que no queda claro su influencia.

Por último, se cumple la hipótesis de que la procrastinación se relaciona negativamente con el bienestar psicológico en el grupo de trabajadores. Por ello, se puede decir que la procrastinación repercute en el bienestar psicológico de las personas, causando malestar, debido que las personas que puntúan alto en procrastinación tienen un menor bienestar psicológico. Esto se corresponde con lo que los autores exponen de que la procrastinación puede repercutir en el bienestar psicológico (Guzmán Pérez, 2013; Rozental, et. al., 2014). Sin embargo en el grupo de estudiantes se observa una relación positiva entre autonomía y procrastinación en el grupo de estudiantes. Esto puede deberse a que las preguntas de esta escala, están encaminadas a determinar la influencia que tiene la opinión de otra persona sobre uno mismo. Por ello, se puede decir que el hecho de postergar tareas, no está influye lo que otras personas puedan pensar de ésta. A su vez, podemos decir que, esto se relaciona con la procrastinación vista desde un aspecto más bien positivo, en el que la persona decide postergar una tarea, posiblemente influido por priorizar otra tarea, y no tanto por la opinión que las otras personas pudieran tener acerca de que la persona postergue la tarea.

Limitaciones del estudio

Si analizamos las posibles limitaciones del estudio, podríamos decir que hay posibilidad de que pudieran influir variables extrañas no tenidas en cuenta, como variables sociodemográficas, tales como; el curso académico de los universitarios, el tipo de Carrera o el tipo de trabajo. También, el cargo que los trabajadores desempeñan, puede influir a la hora de postergar tareas. Pues es bien sabido, que trabajadores que ocupan posiciones de mayor cargo, conlleva una mayor responsabilidad, mayor capacidad de adaptación y una mayor capacidad de resolución, que podría influir en que se

posterguen tareas por priorizar tareas que requieren una respuesta más inmediata. En este caso, la procrastinación sería vivenciada como algo necesario y positivo, por lo que no generaría malestar.

A su vez, metodológicamente, debido a la dificultad de acceso a ambas muestras, hubiera sido deseable que ambos grupos tuvieran el mismo número de sujetos y se hubiera controlado la variable sexo en ambos grupos (habiendo un mayor número de mujeres en ambos grupos que de hombres). En relación a esto último, podemos hipotetizar que el motivo de haber un mayor número de mujeres, se puede deber a una mayor disposición por parte de las mujeres a prestar colaboración que los hombres.

En relación a las dificultades de acceso a la muestra, se puede decir que la mayor dificultad puede estar relacionada con la gran extensión de los cuestionarios hace que las personas sean reacias a responderlos. De hecho, es bien sabido, que ante pruebas de gran extensión es más probable que se pueda perder la concentración con facilidad.

Por último, los instrumentos administrados pueden no ser muy adecuados para la muestra de trabajadores, debido a que a pesar de la validación de éstos, es cierto que convendría que fueran diferentes para estudiantes que para trabajadores. En el cuestionario que mide la procrastinación general, únicamente se tienen en cuenta aspectos de la vida cotidiana y no tanto aspectos de la vida laboral o la vida académica. Pudiendo ocurrir que un trabajador postergue tareas en su vida personal, pero no lo haga en su vida profesional, de igual modo a un estudiante podría sucederle lo contrario, pues podría postergar con mayor frecuencia tareas académicas que tareas de su vida personal. Evidentemente, las preocupaciones o creencias que tiene un trabajador no son las mismas que las que tiene un estudiante, por lo que para futuras investigaciones sería deseable el hecho de que se tenga en cuenta este aspecto.

Referencias bibliográficas

Balkis, M., y Duru, E. (2007). The evaluation of the major characteristics and aspects of the procrastination in the framework of psychological counseling and guidance. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 7(1), 376-385.

Chun Chu, A. H. y Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of " active" procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245-264.

De Rosa, L. (2012). Factores mantenedores del perfeccionismo desadaptativo o clínico. En A. Grassi (coord.), *IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XIX Jornadas de Investigación VIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. (pp. 39-42) Buenos Aires: Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires.

De Rosa, L., Dalla Valle, A., Rutzstein, G. y Keegan, E. (2012) Perfeccionismo y Autocrítica: Consideraciones clínicas. *Revista de Argentina de Clínica Psicológica* 21 (3), 209-215.

Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., et. al. (2006) Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema* 18, (3), 572-577.

Díaz-Morales, J. F., Ferrari, J. R., Díaz, K., y Argumendo, D. (2006). Factorial structure of three procrastination scales with a Spanish adult population. *European Journal of Psychological Assessment*, 22, 132-137.

Diehl, M., Semegon, A. B. y Schwarzer R. (2006) Assessing Attention Control in Goal Pursuit: A Component of Dispositional Self-Regulation. *Journal of Personality Assessment* 86(3), 306–317.

Dunn, K. E., Rakes, G.C. y Rakes, T. A., (2014). The Influence of Perfectionism and Achievement Goal Orientation on Procrastination in Online Graduate Students. Trabajo presentado en el 2014 en la convención Anual de la *Asociación Americana de Investigación en Educación*. Recuperado de <http://www.aera.net/repository>.

Ferrari, J. R. y Díaz-Morales, J. F. (2007). Perceptions of Self-concept and Self-presentation by Procrastinators: Further Evidence. *The Spanish Journal of Psychology*, 10 (1), 91-96.

Ferrari, J. R., Johnson, J. L. y McCown, W. G. (1995) *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research, and Treatment*. Alemania: Springer.

Furlan, L.A., Heredia, D.E., Piemontesi, S.E. y Tuckman, B.W. (2012). Análisis factorial confirmatorio de la adaptación argentina de la escala de Procrastinación de Tuckman (ATPS). *Perspectivas en Psicología*, 9, 142 – 149.

Galarregui, M. y Keegan, E. (2012). Perfeccionismo y procrastinación: relación con el desempeño académico y malestar Psicológico. Estado del arte. En A. Grassi (coord.), *IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XIX Jornadas de Investigación VIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. (pp. 72-75) Buenos Aires: Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires.

García-Ayala, C.A. (2009). Comprendiendo la Procrastinación con el modelo ABC de Albert Ellis. *Gaceta de la escuela de Medicina Justo Sierra*, 2 (1), 4-5.

Gargari, R. B., Sabouri, H., y Norzad, F. (2011). Academic procrastination: The relationship between causal attribution styles and behavioral postponement. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 5(2), 76.

Gelabert, E., García-Esteve, L., Martín-Santos, R., Gutiérrez, F., Torres, A. y Subira, S. (2011) Psychometric properties of the Spanish version of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale in women. *Psicothema*, 23(1), 133-139.

Gil Moreno, P. R. (2009). Algunas razones para considerar los riesgos psicosociales en el trabajo y sus consecuencias en la salud pública. *Revista Española de Salud Pública*, 83(2), 169-173.

Gómez Mudarra, P. M. (2013) Insatisfacción con la imagen corporal y malestar emocional: un estudio de mediación múltiple [Trabajo de fin de máster inédito] *Universidad Complutense de Madrid*, Madrid.

González-Brignardello, M. P. y Sánchez-Elvira Paniagua, A. (2013). ¿Puede amortiguar el engagement los efectos nocivos de la Procrastinación académica? *Acción Psicológica*, 10 (1), 117-134.

Grimaldo Muchotrigo, M. P. (2005) Propiedades Psicométricas de la escala de Autoeficacia general de Bassar y Schwarzer. *Cultura 19*, 213-229.

Guzmán Pérez, D. (2013) Procrastinación: una mirada clínica [Trabajo de fin de máster inédita] *Instituto de estudios psicológicos (ISEP)*, Barcelona.

Kiamarsi, A. y Abolghasemi, A. (2014) The Relationship of Procrastination and Self-efficacy with Psychological Vulnerability in Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences 114*, 858 – 862.

Lay, C. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality, 20*, 474-495.

Luszczynska A, Diehl M, Gutiérrez-Doña B, Kuusinen P y Schwarzer R. (2004) Measuring one component of dispositional self-regulation: Attention control in goal pursuit. *Personality and Individual Differences, 37 (3)*, 555–566.

Medina Calvillo, M. A. (2011) Adaptación y estudio psicométrico de la escala de bienestar psicológico de C. Ryff de 39 ítems en población mexicana [Tesis doctoral inédita]. *Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo*, México.

Mortensen, C. C. (2014) Is Procrastination and delay: Exploring differences in intentional and unintentional delays. Póster presentado en el 2014 en la convención Anual de la *Asociación Americana de Investigación en Educación*. Recuperado de <http://www.aera.net/repository>.

Natividad Sáez, L. A. (2014) Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios [Tesis doctoral inédita] *Universidad de Valencia*, Valencia.

Noh, A. y Bong, M. (2011) Is Procrastination Always Bad? The Case for "Intentional" Procrastination. Póster presentado en el 2011 en la convención Anual de la *Asociación Americana de Investigación en Educación*. Recuperado de <http://www.aera.net/repository>.

Öksüz, Y. y Güven, E. (2014) The relationship between psychological resilience and procrastination levels of teacher candidates. *Procedia - Social and Behavioral Sciences 114*, 858 – 862.

Prieto, D. y Raleigh, R. (2013) Propiedades psicométricas de una escala de procrastinación académica en estudiantes universitarios [Trabajo de Grado inédito] *Universidad Rafael Urdaneta*, Marañón.

- Rosário, P., Costa, M., Núñez Pérez, J.C. y González-Pienda, J. (2009) Academic Procrastination: Associations with Personal, School, and Family Variables. *The Spanish Journal of Psychology*, 12 (1), 118-127.
- Rosário, P., Lourenço, A., Paiva, M. O., Núñez Pérez, J. C., González-Pienda, J. A. y Valle, A. (2012) Autoeficacia y utilidad percibida como condiciones necesarias para un aprendizaje académico autorregulado. *Anales de Psicología* 28 (1), 37-44.
- Rozental, A. y Carlbring, P. (2014) Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self-Regulatory Failure. *Psychology*, 5, 1488-1502.
- Rozental, A., Forsström, D., Nilsson, S., Rizzo, A., y Carlbring, P. (2014). Group versus Internet-based cognitive-behavioral therapy for procrastination: Study protocol for a randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 1(2), 84-89.
- Sadeghi, H., Hajloo, N. y Fatemeh Emami, F. (2011) The study of relationship between obsessive beliefs and procrastination among students of Mohagheghe Ardabili and Maragheh universities. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 30, 292 – 296.
- Sanjuán Suárez, P., Pérez García, A. M. y Bermúdez Moreno, J. (2000) Escala de autoeficacia general: datos psicométricos de la adaptación para población española. *Psicothema* 12 (2), 509-513.
- Scholz, U., Gutiérrez-Doña, B., Sud, S. y Schwarzer R. (2002) Is general self-efficacy a universal construct? Psychometric findings from 25 countries. *European Journal of Psychological Assessment*, 18, 242–251.
- Sirois, F., y Pychyl, T. (2013). Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115-127.
- Sirois, F. M. (2014a) Out of Sight, Out of Time? A Meta-analytic Investigation of Procrastination and Time Perspective. *European Journal of Personality*, 28 (5), 511-520.
- Sirois, F. M. (2014b). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128-145.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, 133(1), 65.

Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*, 48(8), 926-934.

Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35, 1401–1418.

Vélix Burgos, A. (2012) Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico y su estructura factorial en universitarios chilenos. *Psicoperstivas: Individuo y Sociedad* 11 (2), 143-163.

Zarick, L. M., y Stonebraker, R. (2009). I'll do it Tomorrow: The Logic of Procrastination. *College Teaching*, 57(4), 211-215.

Zimmerman, B.J. (2000). Attaining self-regulation. A social cognitive perspective. En M. Boekaerts, P. Pintrich y M. Zeidner (1999), *Handbook of self-regulation*. New York, capítulo 2, 13-39. San Diego: Academic Press.

Anexo 1: Carta de presentación para participar en la investigación

A continuación se le van a presentar una serie de preguntas para un trabajo final de máster que pretende medir diferencias entre trabajadores y estudiantes, en relación a su forma de comportarse. Se necesitan las respuestas de trabajadores y universitarios de 18 a 40 años.

Deberá responder según la escala correspondiente que se indica al inicio de cada prueba. Conteste de la forma más sincera que pueda.

Se puede realizar en modo on-line en: <http://goo.gl/forms/H5nBbjd9ts>

Las respuestas son totalmente confidenciales y no hay respuestas “buenas” o “malas”. Conteste según crea que se corresponde con cómo piensa usted. Estos datos son para uso exclusivamente académico. Si está interesado en conocer los datos finales de la investigación puede mandar un correo a scid2@hotmail.com haciéndolo saber.

Muchísimas gracias por su valiosísima colaboración.

Un saludo,

Sara

En cumplimiento de lo establecido en el artículo 5 de la Ley Orgánica 15/1.999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal se le informa: Todos los datos facilitados así como los utilizados en este cuestionario son de carácter confidencial y únicamente serán usados para una investigación de un trabajo de fin de máster.

Anexo 2: Encuesta de recogida de datos

EDAD: ____

SEXO: M - F

ESTUDIOS REALIZADOS: _____

TRABAJAS: SI - NO // ¿EN QUE TRABAJAS?: _____

A continuación te presentamos cinco cuestionarios los cuales están relacionados con las pautas que cada uno tiene al realizar tareas, describirte cómo eres o tomar alguna decisión. Lee atentamente las respuestas e intenta contestar en función de cómo creas que se corresponde con lo que te sucede a ti en tu vida cotidiana. **No** hay respuestas válidas o erróneas, sino que depende de cada uno. Estos datos son **confidenciales** y únicamente se utilizarán para la realización de este estudio. Muchas gracias por tu colaboración. En cumplimiento de lo establecido en el artículo 5 de la Ley Orgánica 15/1.999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal se le informa: Todos los datos facilitados así como los utilizados en este cuestionario son de carácter confidencial y únicamente serán usados para una investigación de un trabajo de fin de máster.

Utilice la siguiente escala:

1= *Totalmente en desacuerdo*

2= *Bastante en desacuerdo*

3= *Ni en desacuerdo ni de acuerdo*

4= *Bastante de acuerdo*

5= *Totalmente de acuerdo*

| |
|--|
| 1. Mis padres me pusieron metas muy altas |
| 2. Para mí, es muy importante que todo esté organizado |
| 3. De niño me castigaban por no hacer las cosas perfectas |
| 4. Si no me pongo las metas más altas, seguramente acabaré siendo un segundón |
| 5. Mis padres nunca intentaron entender mis errores |
| 6. Para mí es importante ser muy competente en todo lo que hago |
| 7. Soy una persona cuidadosa |
| 8. Intento ser organizado |
| 9. Si fracaso en el trabajo/estudios, soy un fracasado |
| 10. Debería sentirme mal si cometo un error |
| 11. Mis padres querían que fuera el mejor en todo |
| 12. Me pongo metas más altas a mí mismo que la mayoría de la gente |
| 13. Si alguien hace una tarea en el colegio/trabajo mejor que yo, siento como si hubiera fracasado totalmente en esa tarea |
| 14. Fracasar en parte es tan malo como fracasar en todo |
| 15. En mi familia sólo se acepta un rendimiento sobresaliente |
| 16. Se me da muy bien concentrar mis esfuerzos en alcanzar una meta |
| 17. Incluso cuando hago algo con mucho cuidado, a menudo me parece que no está bien del todo |
| 18. Odio no llegar a ser el mejor en todo lo que hago |
| 19. Tengo metas extremadamente altas |
| 20. Mis padres esperaban de mí la excelencia, lo mejor |
| 21. Seguramente la gente me apreciará menos si cometo un error |
| 22. Nunca me he sentido capaz de lograr lo que mis padres esperaban de mí |
| 23. Si no hago las cosas tan bien como los demás, significa que soy un ser humano inferior |
| 24. Los demás parecen conformarse con metas más bajas que las mías |
| 25. Si no hago las cosas siempre bien, la gente no me respetará |
| 26. Mis padres siempre han tenido expectativas más altas sobre mi futuro que yo mismo |
| 27. Intento ser una persona cuidadosa |
| 28. Normalmente tengo dudas sobre las pequeñas cosas que hago cada día |
| 29. La pulcritud es muy importante para mí |
| 30. Espero rendir mejor en mis tareas diarias |
| 31. Soy una persona organizada |
| 32. Tiendo a retrasarme en mi trabajo porque repito las cosas una y otra vez |

| |
|---|
| 33. Me cuesta mucho tiempo hacer algo “bien” |
| 34. Cuanto menos errores cometa, más gustaré a los demás |
| 35. Nunca me he sentido capaz de llegar a alcanzar el nivel de mis padres |

| | | | |
|------------|---------------|-----------------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| INCORRECTO | APENAS CIERTO | MAS BIEN CIERTO | CIERTO |

| |
|--|
| 1. Si es necesario, yo puedo concentrarme en una sola actividad por largo tiempo. |
| 2. Si algo me distrae de una actividad, yo puedo regresar a ella rápidamente. |
| 3. Si algo me altera emocionalmente, yo puedo tranquilizarme y retomar pronto la tarea. |
| 4. Cuando se requiere una actitud dirigida exclusivamente a un problema, yo puedo mantener bajo control mis emociones. |
| 5. Cuando tengo pensamientos perturbadores, me cuesta mucho alejarlos de mi mente |
| 6. Yo puedo impedir que mis pensamientos me alejen de la tarea que tengo entre manos. |
| 7. Cuando algo me preocupa, NO me puedo concentrar en lo que hago. |
| 8. Después de interrumpir un trabajo que requiere concentración, puedo regresar a él sin problemas. |
| 9. Tengo un montón de pensamientos y sentimientos que me impiden concentrarme en mi trabajo. |
| 10. Mantengo la vista en mis metas y no permito que nada me aparte de ellas. |

Utilice la siguiente escala:

- 1= *Muy inadecuado* para describirme
- 2= *Bastante inadecuado* para describirme
- 3= *Algo inadecuado* para describirme
- 4= *Algo adecuado* para describirme
- 5= *Bastante adecuado* para describirme
- 6= *Muy adecuado* para describirme

| |
|--|
| 1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas |
| 2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones |
| 3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente |
| 4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida |
| 5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga |
| 6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad |
| 7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo |
| 8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar |
| 9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí |
| 10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes |
| 11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto |
| 12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo |
| 13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría |
| 14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas |
| 15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones |
| 16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo |
| 17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro |
| 18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí |
| 19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad |
| 20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo |
| 21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general |
| 22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen |
| 23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida |
| 24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo |
| 25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida |
| 26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza |
| 27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos |
| 28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria |
| 29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida |

| |
|---|
| 30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida |
| 31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo |
| 32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí |
| 33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo |
| 34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está |
| 35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo |
| 36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona |
| 37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona |
| 38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento |
| 39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla |

| | | | |
|-------------------|----------------------|------------------------|---------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| INCORRECTO | APENAS CIERTO | MAS BIEN CIERTO | CIERTO |

| |
|---|
| 1. Puedo encontrar la manera de obtener lo que quiero aunque alguien se me oponga. |
| 2. Puedo resolver problemas difíciles si me esfuerzo lo suficiente. |
| 3. Me es fácil persistir en lo que me he propuesto hasta llegar a alcanzar mis metas. |
| 4. Tengo confianza en que podría manejar eficazmente acontecimientos inesperados. |
| 5. Gracias a mis cualidades y recursos, puedo superar situaciones imprevistas. |
| 6. Cuando me encuentro en dificultades puedo permanecer tranquilo(a) porque cuento con las habilidades necesarias para manejar situaciones difíciles. |
| 7. Venga lo que venga, por lo general soy capaz de manejarlo. |
| 8. Puedo resolver la mayoría de los problemas si me esfuerzo lo necesario. |
| 9. Si me encuentro en una situación difícil, generalmente se me ocurre qué debo hacer. |
| 10. Al tener que hacer frente a un problema, generalmente se me ocurren varias alternativas de cómo |

Utilice la siguiente escala:

- 1= *Muy inadecuado* para describirme
- 2= *Bastante inadecuado* para describirme
- 3= *Neutral*
- 4= *Bastante adecuado* para describirme
- 5= *Muy adecuado* para describirme

| |
|---|
| 1. Frecuentemente me doy cuenta que estoy haciendo tareas que me había propuesto hacer con anterioridad |
| 2. A menudo pierdo conciertos, sucesos deportivos o lo que me gusta porque no he conseguido comprar las entradas a tiempo |
| 3. Cuando planeo una fiesta hago los preparativos necesarios con suficiente antelación |
| 4. Cuando es la hora de levantarse por la mañana, la mayoría de las veces lo hago inmediatamente |
| 5. Puedo dejar una carta sin enviar varios días después de haberla escrito |
| 6. Devuelvo las llamadas de teléfono con prontitud |
| 7. Tardo varios días en realizar trabajos, incluso los que sólo requieren sentarse y hacerlos |
| 8. Suelo tomar decisiones lo más pronto posible |
| 9. Generalmente me demoro en comenzar el trabajo que tengo que hacer |
| 10. Cuando viajo, tengo que darme prisa para llegar al aeropuerto o estación a una hora apropiada |
| 11. Cuando me preparo para salir, rara vez tengo que hacer algo en el último momento |
| 12. Cuando estoy haciendo un trabajo que debo presentar con frecuencia pierdo tiempo haciendo otras cosas |
| 13. Si llega una cuenta por una cantidad pequeña, la pago inmediatamente |
| 14. Devuelvo pronto una petición donde se ruega donde se ruega una contestación rápida después de recibirla |
| 15. Tengo una tarea acabada antes de lo necesario |
| 16. Siempre parece que acabo haciendo las compras de los regalos de cumpleaños en el último minuto |
| 17. Usualmente compro incluso lo esencial, en el último momento |
| 18. Suelo terminar todas las cosas que planeo hacer en el día |
| 19. Estoy continuamente diciendo: "Lo haré mañana" |
| 20. Suelo ocuparme de todas las cosas que tengo que hacer antes de sentarme y relajarme por la noche |

