



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY



Facultad de
Psicología

UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA

**PROCRASTINACIÓN
Y DESREGULACIÓN EMOCIONAL
EN ADULTOS EMERGENTES**

Tamara Hernández

Facultad de Psicología, Universidad de la República

Monografía

Tutora: Prof. Agda. Dra. Gabriela Fernandez Theoduloz

Revisora: Prof. Adj. Dra. Valentina Paz

ÍNDICE

Resumen.....	3
Introducción.....	4
Procrastinación.....	6
Procrastinación.....	6
Causas de la Procrastinación.....	7
Efectos de la Procrastinación en la Vida de los Sujetos.....	8
Clasificación y Evaluación de la Procrastinación:.....	8
Procrastinación y Salud Mental.....	10
La Procrastinación Desde Una Mirada Transdiagnóstica.....	11
Desregulación Emocional.....	13
Emociones.....	13
Las Emociones y su Impacto en el Bienestar Psicológico.....	13
Desregulación Emocional.....	14
Estrategias de Regulación Emocional:.....	14
Bienestar Psicológico a Corto y Largo Plazo.....	17
Procrastinacion y Desregulación Emocional.....	20
La Procrastinación como Resultado de Estrategias Desadaptativas de Regulación Emocional.....	20
Adultos Emergentes.....	22
Vulnerabilidad Emocional en la Adultez Emergente.....	23
Adultez Emergente y Procrastinación.....	24
Conclusiones.....	28
Referencias.....	31

Resumen

El presente trabajo se centra en el concepto de procrastinación y su vínculo con la desregulación emocional en adultos emergentes, un período de transición entre la adolescencia y la adultez. La procrastinación, definida como el retraso innecesario en la realización de tareas, constituye un fenómeno prevalente en esta etapa, vinculado primordialmente con la incapacidad para gestionar emociones adversas, lo que conduce a la preferencia por la satisfacción inmediata en lugar de abordar desafíos a largo plazo. La desregulación emocional, caracterizada por la dificultad para identificar, aceptar y manejar las emociones, constituye un factor determinante en la manifestación de la procrastinación. Dentro de este marco, los individuos con deficiencias en la regulación emocional suelen postergar tareas, en un intento por eludir el malestar vinculado a actividades que perciben como arduas o estresantes. Asimismo, la adultez emergente se distingue por una notable inestabilidad emocional, caracterizada por elevados índices de ansiedad y depresión, y por una persistente búsqueda de propósito, lo cual propicia a una mayor demanda interna y externa por una consolidación de la identidad. Las estrategias de regulación emocional, tanto adaptativas como desadaptativas, desempeñan un papel crucial en el manejo emocional de los individuos y, por ende, en el cómo afrontan el fenómeno de la procrastinación. En consecuencia, la autorregulación emocional adquiere un papel crucial para la consecución de objetivos personales y profesionales. Su déficit contribuye a la consolidación de comportamientos procrastinadores, impactando negativamente en el bienestar y el desarrollo a largo plazo.

Palabras Claves: procrastinación, desregulación emocional, adultez emergente.

Introducción

La adultez emergente es una fase de la vida que se desarrolla entre la adolescencia y la adultez, normalmente entre los 18 y 29 años. Este período, aunque se destaca por una gran independencia y oportunidades para el crecimiento personal, también se enfrenta a mucha incertidumbre, inseguridad y varios desafíos emocionales que aparecen al formar la identidad. En esta etapa, las personas deben tomar decisiones importantes sobre su futuro, como su carrera, sus relaciones y sus creencias, lo que aumenta la presión emocional. Esta transición se caracteriza por una mayor vulnerabilidad, con un aumento en los trastornos del estado de ánimo. (Arnett et al., 2014) La continua búsqueda de una identidad, el enfrentamiento a nuevas responsabilidades y el alejamiento de los padres aumentan el estrés y la inestabilidad emocional. (Potterton et al., 2020)

En este contexto, un fenómeno que afecta a los adultos emergentes es la procrastinación que, como expresan Pychyl y Sirois (2016), se entiende como el acto de retrasar tareas importantes, generalmente para hacer actividades más agradables o que ofrecen gratificación inmediata. La procrastinación, por tanto, no solo refiere a la falta de motivación o mala gestión del tiempo, sino que también se encuentra relacionada con la dificultad de manejar emociones negativas como el estrés, la ansiedad o el miedo al fracaso. (Gustavson, 2017)

Así, mencionado fenómeno no es solo un problema de organización, sino que muestra una dificultad en la regulación emocional, que es un proceso importante en el desarrollo psicológico de las personas. En este contexto, la desregulación emocional, la cual se refiere a la dificultad para reconocer, manejar y mostrar las emociones de manera correcta, se presenta como un factor importante en la procrastinación de los adultos emergentes. (Schuenemann et al., 2022)

Por tanto, el objetivo principal de este trabajo es abordar cómo la desregulación emocional afecta la procrastinación en adultos emergentes, considerando las dificultades

emocionales que enfrentan en este momento de cambio. En particular, se busca entender cómo se relacionan los mecanismos emocionales de regulación con la tendencia a procrastinar. Asimismo, se explora cómo estos factores trabajan juntos en un ciclo que puede hacer que la procrastinación continúe y cause efectos negativos en el bienestar de las personas. También se estudiará cómo los patrones de autorregulación emocional, ya sean positivos o negativos, afectan las decisiones y el logro de metas a largo plazo. Delimitar el problema significa entender que, aunque la procrastinación es algo común en la mayoría de las personas, la etapa de la adultez emergente tiene características únicas que aumentan este comportamiento. El cambio hacia la independencia, la necesidad de crear una identidad y las nuevas responsabilidades son aspectos que pueden aumentar esta problemática. (Arnett et al., 2014)

Este trabajo, por ende, no solo se centra en la procrastinación como un comportamiento aislado, sino también en cómo se relaciona con la regulación emocional, especialmente en esta etapa de la vida, planteándose como objetivo proporcionar una visión más completa sobre sus causas y efectos. Es importante entender este fenómeno porque la procrastinación constante puede causar problemas a largo plazo, como estrés, baja autoestima y dificultades para alcanzar metas personales y profesionales. (Pychyl & Sirois, 2016)

Esta monografía busca dejar en manifiesto los efectos negativos de la procrastinación en adultos emergentes, promoviendo la búsqueda de la regulación emocional para obtener un mayor bienestar general.

Procrastinación

Procrastinación

La palabra procrastinación, según Klein (1971), tiene su origen en el latín *procrastinatus*, que es el participio pasado de *procrastinare*, que significa “dejar para mañana”. Su raíz etimológica está compuesta por *pro-* “hacia adelante, a favor de” y *crastinus* “del mañana”. Se considera a este concepto la acción de retrasar tareas consideradas importantes y necesarias, a pesar de ser conscientes de las consecuencias negativas de no hacerlas. Esto sugiere que es un aspecto de la personalidad asociado a diferentes motivos personales y contextuales. (Hen y Goroshit, 2018). Por lo que, según Ferrari (1991), está vinculada a una baja autoestima y rasgos como una alta ansiedad, síntomas depresivos, tendencias neuróticas, dificultades de memoria, desorganización, escasa competitividad y escasez de energía. Esto señala que la procrastinación no se restringe al mero aplazamiento en la realización de tareas, sino que también involucra elementos emocionales, conductuales y cognitivos.

Klingsieck (2013), a partir de diferentes autores, genera un acercamiento teórico para abordar en primera instancia el concepto de procrastinación. Según este autor, la procrastinación puede ser comprendida desde diferentes perspectivas, para la psicología diferencial, encontró que se entiende como un rasgo de personalidad, viendo como el aumento de la procrastinación se relaciona con una menor conciencia y un mayor neuroticismo, perfeccionismo, baja autoestima, bajo autoconcepto y bajo optimismo. Desde la perspectiva de la psicología motivacional y volitiva, presenta a la procrastinación como una deficiencia en la motivación y/o voluntad, lo que conduce a la discrepancia entre la intención y la acción. Desde el punto de vista de la psicología clínica, se trata tomando en cuenta condiciones e intervenciones vinculadas a su importancia clínica, esta perspectiva abarca teorías del psicoanálisis, de terapia cognitivo conductual y de la neuropsicología, resaltando las repercusiones adversas vinculadas, tales como depresión, ansiedad y estrés. Finalmente, la perspectiva situacional pone el foco en las particularidades del contexto, tales como la

complejidad, atractivo y factibilidad de la tarea. En este contexto, el fenómeno se interpreta como una reacción a elementos circunstanciales más que a características personales.

Causas de la Procrastinación

Kolawole et al. (2007), subrayan que las causas de la procrastinación están relacionadas con una gestión inadecuada del tiempo personal, además de la incertidumbre en relación a las prioridades, metas y objetivos. Estos desafíos se acompañan de sentimientos de insatisfacción relacionados con la ejecución de la tarea, lo cual propicia la postergación y la concentración en actividades improductivas. Además, se identifican factores contextuales que podrían contribuir, tales como el ruido ambiental, la sobrecarga de tareas o la realización de estudios en espacios inadecuados, lo cual interfiere con la concentración y favorece la procrastinación.

Desde una perspectiva emocional, las causas pueden tener raíces emocionales como sentimientos, miedos, recuerdos, dudas y presiones. Sin embargo, gran parte de quienes procrastinan no son conscientes de esto, porque la utilizan para alejarse de sentimientos incómodos. Bajo la desorganización y el retraso, muchas personas que procrastinan tienen miedo de no ser aceptadas de alguna manera. Aunque sea un gran gasto energético, la crítica a uno mismo puede ser más fácil que enfrentar la vulnerabilidad y el miedo que se puede sentir al intentar dar lo mejor de sí. (Burka, 1983)

Además, Becerra (2012) resalta la importancia del miedo y la ansiedad asociados al fracaso como componentes fundamentales en la interpretación del fenómeno, esto se complementa con desafíos en la autorregulación emocional, bajos índices de autoeficacia, dificultades en el control conductual y una ausencia de estrategias adaptativas para gestionar las tareas y compromisos.

Finalmente, Steel (2011, citado en Becerra, 2012) propone un modelo que considera elementos cruciales para la comprensión de la procrastinación, tales como la expectativa

individual respecto a sus propios resultados, la valoración personal de la tarea, el tiempo requerido para la obtención de consecuencias reforzantes y la impulsividad. De acuerdo con esta metodología, los individuos con una baja expectativa de éxito, una valoración insuficiente de la tarea y elevados índices de impulsividad presentan una mayor susceptibilidad a la procrastinación.

Efectos de la Procrastinación en la Vida de los Sujetos

La procrastinación puede afectar significativamente la vida de los sujetos, ya que puede transformarse en una táctica para reducir temporalmente el estado emocional incómodo, proporcionando una sensación instantánea de alivio. No obstante, esta restauración transitoria del estado de ánimo fortalece el hábito de postergación, provocando que la conducta se repita en el futuro. A pesar de que la procrastinación puede generar un alivio a corto plazo, sus consecuencias a largo plazo interfieren con el bienestar general de la persona. Al postergar tareas significativas, la planificación de estas se ve comprometida, provocando la acumulación de responsabilidades, una disminución en el rendimiento y una sensación de insatisfacción personal. Este patrón no solo incide en la consecución de objetivos, sino también en la percepción de eficacia personal, fomentando sentimientos de culpabilidad y autocrítica. Por lo tanto, puede influir de manera considerable en diversos aspectos de la vida, desde el ámbito profesional y académico hasta las relaciones interpersonales y la salud física. (Svartdal, 2022)

Clasificación y Evaluación de la Procrastinación:

Las variedades de procrastinación han sido objeto de múltiples investigaciones, facilitando la identificación de patrones y motivaciones subyacentes a esta conducta. Ferrari (1995) identifica tres categorías principales mediante un análisis factorial. La primera identifica al individuo como procrastinador académico, distinguido por su impulsividad y una persistente preocupación por la pérdida de tiempo. El segundo es el procrastinador extrovertido,

caracterizado por una combinación de energía y un nivel moderado de ansiedad. En última instancia, el procrastinador neurótico se caracteriza por su incapacidad para gestionar la culminación de tareas, experimentando la sensación de que el tiempo se desvía de su control. De esta forma, se muestra a la procrastinación como una concepción multidimensional, surgiendo diversos estudios psicométricos que buscan observar la descomposición de este fenómeno. Dentro de este marco, se han elaborado múltiples instrumentos evaluativos con la finalidad de cuantificar y comprender las diversas dimensiones de la procrastinación.

Según Steel (2010), la procrastinación puede ser categorizada en función de su motivación y enfoque. Al examinar este fenómeno a través de la Escala General de Procrastinación (GPS) de Lay (1986) y el Inventario de Procrastinación para Adultos (AIP) de McCown y Johnson (1989), este autor identificó correlaciones bajas entre ambas evaluaciones. Esto condujo a la conclusión de que estas escalas examinan diversas modalidades de aplazamiento en las tareas, sugiriendo que la procrastinación no es un constructo homogéneo; las escalas evalúan distintas modalidades de procrastinación, reforzando la idea de que este fenómeno se manifiesta de diversas maneras según el contexto y las características individuales. Por lo que, para comprender la procrastinación se necesita considerar diferentes enfoques que permitan captar las distintas expresiones y factores subyacentes.

La escala GPS mide la procrastinación por excitación, una característica que se distingue por el retraso deliberado en busca de emociones intensas. Establece una correlación clara entre la procrastinación y la desorganización, tanto en el ámbito cognitivo como en las actividades cotidianas. Las investigaciones llevadas a cabo indican que los individuos procrastinadores tienden a subestimar el tiempo requerido para la finalización de tareas y presentan deficiencias en las competencias organizativas requeridas para gestionar sus prioridades de manera eficaz. Esta irracionalidad en la administración del tiempo y las responsabilidades se intensifica bajo condiciones de presión, cuando se requiere equilibrar múltiples obligaciones o afrontar plazos limitados. Por el contrario, AIP examina la

procrastinación por evitación, en la que el aplazamiento emerge como un mecanismo para proteger la autoestima o evitar el temor al fracaso. Incluyendo ítems relacionados con la puntualidad y el cumplimiento de plazos. (Díaz, 2019)

Se identificó posteriormente un tercer tipo de procrastinación, fundamentado en el Cuestionario de Procrastinación Decisional (DPS) de Mann (1982). Mientras que el GPS y el AIP se enfocan en la dilación conductual, entendida como la postergación de tareas específicas, el DPS se enfoca en la procrastinación decisional, que conlleva la demora en la toma de decisiones de relevancia. (Ferrari, 1992, como se cita en Steel 2010). Se centra en el retraso en la planificación y la toma de decisiones.

Por su parte, Steel (2010) (como se citó en Svartdal y Steel, 2017) planteó dos herramientas para profundizar en el cómo se entiende la procrastinación. Por un lado menciona la Escala de Procrastinación Irracional (IPS) definiendo la procrastinación como un retraso voluntario en la ejecución de tareas, aunque el sujeto ya prevea repercusiones adversas, viéndose así como un aplazamiento irracional. Este recurso está compuesto por nueve ítems que evalúan con precisión la demora sin razón lógica. Además, el autor menciona la Escala de Procrastinación Pura (PPS), la cual fue elaborada fusionando datos de escalas previamente establecidas (DPS, GPS y AIP) a través de un análisis factorial. La PPS, compuesta por doce ítems, se encuentra centrada principalmente en la procrastinación cotidiana, subrayando la demora en la puesta en marcha de iniciativas. La PPS y la IPS muestran una fuerte conexión, revelando su enfoque compartido en las demoras en el comportamiento. Ambas ofrecen una visión sobre la diversidad de facetas de la procrastinación.

Procrastinación y Salud Mental

Bertolín-Guillén (2023) encuentra que la procrastinación está intrínsecamente ligada a mecanismos de autocontrol emocional deficientes, donde se destaca la internalización de sentimientos negativos. El canalizar dentro de uno mismo emociones como la ansiedad, el

miedo y la tristeza sin manifestarlas de manera adaptativa no sólo fomenta la procrastinación, sino que también se entrelaza con múltiples tipos de trastornos mentales. La acumulación y el mal manejo de estas emociones pueden provocar un ciclo de evitación, autocrítica y disminución en la capacidad de aprender de los errores, elevando el riesgo de padecer trastornos del ánimo y ansiedad. Asimismo, este esquema disfuncional se vincula con una deficiencia en la gestión emocional y en el desempeño ejecutivo, revelando una fragilidad que puede ser un pilar esencial para la aparición y perpetuación de múltiples trastornos psicológicos. Esta conexión resalta la relevancia de enfrentar tanto la procrastinación como sus raíces emocionales en el ámbito de la salud mental, pues son factores cruciales en la evolución y perpetuación de los trastornos mentales.

De acuerdo con Gustavson (2017), la procrastinación está relacionada con la depresión y la ansiedad. Esta relación puede explicarse por el miedo al fracaso y la creencia de que éste conlleva consecuencias negativas, provocando que los sujetos posterguen acciones para evitar confrontarlo, aumentando su ansiedad debido al tiempo limitado para prepararse. Además, el miedo al fracaso también está relacionado con la devaluación del yo y la vergüenza, lo que refuerza su conexión con la depresión.

Según Bohus y Stieglitz (2012, como se cita en Stavemann y Hülsner, 2016), este rasgo es común en el trastorno de personalidad antisocial, en el cual las personas actúan impulsivamente buscando gratificaciones inmediatas, ignorando las consecuencias a largo plazo. De manera similar, identifican a la procrastinación en individuos con trastorno de personalidad histriónica, ya que muestran tendencia a evitar tensiones recurriendo a placeres de corto plazo.

La Procrastinación Desde Una Mirada Transdiagnóstica

Gonzalez et al. (2018) expone que el significado del término transdiagnóstico se resume en “procesos o núcleos psicopatológicos compartidos entre diversos problemas de salud

mental” (p. 149). Trata de un enfoque que puede definirse como un paradigma que facilita una intervención integradora y eficiente, la cual aborda procesos psicopatológicos comunes a diversos trastornos, basándose en principios generales que facilitan la intervención sobre factores compartidos, lo que promueve una comprensión integral de la experiencia subjetiva y fortalece la relación terapéutica, dando lugar a una práctica clínica más humanista, menos estigmatizante y centrada en los núcleos psicopatológicos subyacentes.

Debido al incremento de la comorbilidad entre trastornos, el riesgo de medicalizar la vida cotidiana y la insatisfacción con los diagnósticos psicopatológicos tradicionales dieron origen a los modelos transdiagnósticos. De este modo, los investigadores clínicos han empezado a explorar procesos o mecanismos comunes que se encuentran dentro de diferentes categorías diagnósticas, teniendo como objetivo descubrir elementos transversales que puedan justificar la disfunción percibida en diferentes trastornos, en vez de enfocarse exclusivamente en cada uno de manera individual. (González et al., 2018)

En este contexto, se puede ver la procrastinación desde un enfoque transdiagnóstico, donde se conceptualiza como un proceso manifiesto de manera transversal en diferentes cuadros clínicos. Jamil et al. (2021) señala que factores transdiagnósticos como la desregulación emocional, la evitación de experiencias, el perfeccionismo, los afectos negativos y el pensamiento negativo repetitivo (como la rumiación y la preocupación) están relacionados no solo con la procrastinación, sino también con trastornos como la ansiedad, la depresión y el trastorno obsesivo-compulsivo. Aunque la procrastinación no representa un diagnóstico clínico en sí mismo, su asociación con procesos como la regulación emocional la cual esta presente en diversos cuadros psicopatológicos, facilita la comprensión de su mecanismo operativo y ayuda a realizar intervenciones más eficaces.

A pesar de que la procrastinación se entrelaza con múltiples elementos, este trabajo busca focalizar la atención en la desregulación emocional.

Desregulación Emocional

Emociones

En principio es de importancia definir lo que se conceptualiza como emociones, exponiendo un fragmento expuesto por Fransisco Mora (2012):

La emoción es ese motor que todos llevamos dentro. Una energía codificada en ciertos circuitos neuronales localizados en zonas profundas de nuestro cerebro (en el sistema límbico) que nos mueve y nos empuja «a vivir», a querer estar vivos en interacción constante con el mundo y con nosotros mismos. Circuitos que, mientras estamos despiertos, se encuentran siempre activos, en alerta, y nos ayudan a distinguir estímulos importantes para nuestra supervivencia. (pág 14)

Los estímulos pueden desencadenar emociones de alegría y gozo o, por el contrario, de pesar y castigo. De acuerdo con Mora y Sanguinetti (2004, en Mora 2012), la emoción se define como una reacción tanto conductual como subjetiva, provocada por datos que provienen del entorno externo o de la memoria interna del ser humano. Este proceso emocional generalmente se encuentra acompañado de reacciones fisiológicas mediadas por el sistema nervioso autónomo, mientras que el sistema límbico desempeña un rol clave en la regulación y el procesamiento de las emociones que generan estas reacciones.

Las Emociones y su Impacto en el Bienestar Psicológico

Las emociones constituyen procesos momentáneos que emergen en respuesta a estímulos externos y a experiencias internas. A pesar de su corta duración, su constante aparición a lo largo del tiempo configura un entramado dinámico. Se ha demostrado, que no solo tiene relevancia la emoción de un individuo en un instante específico, sino también las fluctuaciones de estas a lo largo del tiempo. Estos movimientos proporcionan indicadores relevantes sobre la salud mental, descubriendo las modalidades mediante las cuales cada individuo se enfrenta con los desafíos emocionales y se sustenta en su mundo interno.

Comprender estos patrones dinámicos resulta clave para analizar cómo las estrategias de regulación emocional influyen en la estabilidad afectiva y en el bienestar a largo plazo. Algunas personas experimentan emociones con gran intensidad y variabilidad, mientras que otras presentan mayor estabilidad emocional. Estas diferencias pueden estar relacionadas con los mecanismos que cada individuo utiliza para gestionar sus emociones y afrontar la incertidumbre o el estrés. (Houben et al.,2015)

Desregulación Emocional

Raposo et al. (2022) conceptualizan la desregulación emocional como un constructo complejo que comprende diversas deficiencias. De acuerdo con este enfoque, la desregulación no se limita a la incapacidad para reconocer y comprender las emociones propias, sino que también implica la dificultad para aceptarlas, además, conlleva restricciones en la aplicación de comportamientos dirigidos al alcance de metas, particularmente cuando se trata de controlar reacciones impulsivas ante emociones negativas. Otra consideración significativa es la ausencia de flexibilidad en la gestión de estrategias para modular la intensidad y la duración de las respuestas emocionales. En última instancia, se subraya la relevancia de aceptar la existencia de emociones negativas, teniendo en cuenta que tal aceptación puede ser esencial para lograr objetivos personales. En su conjunto, este enfoque pone de relieve cómo las insuficiencias en estas áreas pueden propiciar una administración incorrecta de las emociones.

La desregulación mencionada emerge como un componente importante en la vida de los sujetos, afectando la capacidad de manejar impulsos, tolerar la insatisfacción y manejar las emociones negativas.

Estrategias de Regulación Emocional:

Para regular las emociones, los seres humanos utilizamos estrategias, adaptativas o desadaptativas. Estas estrategias pueden ser conscientes o automáticas, y se utilizan para

modificar las emociones, su intensidad, duración y formas de procesarlas. Una adecuada regulación emocional podría ayudar a disminuir la disfunción presente en muchos trastornos psicológicos. En general, el estudio de procesos transdiagnósticos como la regulación emocional facilita una comprensión más completa de la salud mental, dado que se dirige a intervenciones que tratan los mecanismos habituales que subyacen a diferentes situaciones. (Aldao et al., 2016)

Las habilidades de regulación emocional incluyen varios componentes, como: la conciencia emocional, la capacidad de identificar y nombrar emociones, la interpretación de sensaciones físicas relacionadas con las emociones, la comprensión de los factores que las causan, la habilidad de ofrecerse apoyo emocional en momentos difíciles, la modificación de emociones negativas, la aceptación emocional, la resiliencia y la disposición para enfrentar situaciones emocionales difíciles con el fin de alcanzar metas importantes. Estas dimensiones no son estrategias en sí mismas, sino habilidades que permiten seleccionar, implementar y sostener estrategias de regulación emocional. El concepto de regulación emocional trae consigo también que existe un proceso que regula las emociones, el cual se puede dividir en etapas para conocerlo mejor. En este escenario, surge la cuestión de si las personas adoptan estrategias para manejar sus emociones y, de ser así, si estas particularidades pueden afectar su capacidad para adaptarse. (Werner & Gross, 2010)

Estas etapas podrían mencionarse de la siguiente forma, ante una situación específica, se detectan determinadas señales y cada individuo las interpreta de diferentes maneras. Posteriormente a la recepción y evaluación de estas señales, se desencadena un conjunto de respuestas que abarcan tanto aspectos experienciales, tales como las vivencias individuales y las acciones que se manifiestan, así como también respuestas fisiológicas. Tras la activación de estas respuestas, pueden ser moduladas de diversas formas, pudiendo modificar su intensidad o su manifestación; algunas intervenciones se efectúan antes o durante el proceso de evaluación, mientras que otras se implementan una vez que las respuestas emocionales se

han presentado. Por un lado, se emplean estrategias previas a la respuesta emocional antes de que la emoción se haya manifestado de manera completa. Estas estrategias comprenden la selección de la situación, que implica la evitación o modificación de contextos emocionales potencialmente perjudiciales; la focalización de la atención, que implica enfocar nuestra atención en aspectos que nos permitan disminuir el impacto emocional de una situación; o reevaluación cognitiva, que se refiere a la reinterpretación de un suceso, consiste en ver de otra manera lo que está ocurriendo para cambiar cómo nos sentimos al respecto. Por otro lado, la supresión expresiva, es una estrategia que se enfoca en la respuesta, intenta frenar la expresión emocional que ya está presente. Aunque suprimir las emociones puede reducir cómo se expresan las emociones negativas, también puede reprimir las emociones positivas y no disminuye cómo se siente internamente la emoción negativa. Además, esta discrepancia entre lo que se siente interiormente y lo que se muestra externamente puede llevar a sensaciones de falta de autenticidad, afectando de forma negativa la relación de la persona consigo misma y con los demás. (Gross, 2003; Werner & Gross, 2010)

Las estrategias emocionales también se pueden estudiar desde diferentes aspectos que ayudan a profundizar nuestro entendimiento sobre cómo las manejamos. Una de estas dimensiones es la motivación para regular las emociones: si estamos tratando de solucionar un problema específico, con un propósito práctico, o simplemente queremos evitar sentir malestar, con un propósito placentero. Otra parte importante es la conciencia de la estrategia, a veces usamos estrategias sin darnos cuenta, de manera implícita, y otras veces somos claros y directos al decidir cómo manejar nuestras emociones. También se puede pensar en el tipo de apoyo que buscamos para manejar nuestras emociones, ya sea interno, como reflexionar sobre nosotros mismos y cuidarnos, o externo, pidiendo ayuda a otras personas.(Fernández et al., 2017)

La habilidad para manejar nuestras emociones es un proceso que sigue cambiando a lo largo de la vida. Desde la infancia temprana, los cuidadores son importantes para ayudar a los

niños con sus emociones, brindando apoyo y orientación. Sin embargo, a medida que una persona crece, aprende a manejar sus emociones, siendo estas moldeadas por influencias sociales y culturales que afectan cómo reacciona ante el mundo. A medida que se desarrollan funciones ejecutivas como el control inhibitorio, la memoria de trabajo y la toma de decisiones, las estrategias para regular las emociones evolucionan, este proceso no es lineal, factores biológicos, sociales y cognitivos van moldeando el cómo controlamos nuestras emociones. En situaciones de alta carga emocional o estrés, puede ser más difícil usar estrategias adaptativas. (Schäfer et al., 2016)

Entender cómo ha cambiado la regulación emocional con el tiempo nos ayuda a ver que no se trata solo de controlar nuestras emociones o de evitar algunas de ellas, sino de aprender a manejarlas de forma flexible y efectiva. Manejar las emociones significa identificarlas, entenderlas y buscar maneras saludables de actuar según la situación y lo que se necesita en ese momento. En este sentido, la regulación emocional no intenta eliminar las emociones negativas, sino incorporarlas para mejorar tanto el bienestar inmediato como el crecimiento personal a largo plazo. Saber manejar nuestras emociones de manera flexible nos ayuda a enfrentar retos, a mantener relaciones sanas y a tomar decisiones que sean mejores para nuestro bienestar. (Fernández et al. 2017 & Schäfer et al, 2016)

Bienestar Psicológico a Corto y Largo Plazo

¿Cuál es el significado de estar bien? ¿Se trata de experimentar felicidad en el instante actual, o implica la construcción de una existencia con propósito y estabilidad emocional? El bienestar psicológico no constituye un estado fijo ni de carácter permanente, sino un equilibrio dinámico que se transforma con el paso del tiempo, moldeado por las experiencias, emociones y la forma en que son enfrentadas.

El bienestar psicológico es un concepto amplio que incluye tener experiencias positivas y no sentir malestar emocional, tener una buena percepción de uno mismo y una sensación

general de satisfacción con la vida. Esta idea tiene dos aspectos importantes: una visión hedónica, que se enfoca en disfrutar y disminuir el sufrimiento, y una visión eudaimónica, que resalta la búsqueda de un propósito y el crecimiento personal. El bienestar, tanto ahora como en el futuro, no solo depende de cuántas emociones positivas o negativas sentimos, sino también de cómo las manejamos y del significado que les damos en nuestra vida diaria. (Houben et al. 2015)

García (2005) relata el bienestar subjetivo como la valoración de logros de la vida, y con una determinada forma de haber vivido, produciendo este denominado bienestar en relación con juicios cognitivos acerca de lo que hemos logrado, la vivencia subjetiva de nuestro equilibrio entre expectativas y logros.

Las prioridades que poseen los sujetos están vinculadas con la vivencia de su bienestar, y estas se encuentran delimitadas por los objetivos a corto, mediano y largo plazo. Estos objetivos se diferencian por el lapso de tiempo que el individuo estima poder lograr los mismos. Los objetivos a corto plazo son los planteados cuando se busca un resultado inmediato o muy cercano en el tiempo, en cambio, los objetivos a largo plazo se relacionan con una visión más extendida en el tiempo, pudiendo darle un determinado sentido a la vida. Estos diferentes objetivos pueden entrar en conflicto ya que pueden no estar alineados. (García, 2005)

Poder llevar a cabo las metas planteadas depende de las estrategias que fueron utilizadas y la capacidad de afrontamiento de la persona ante posibles obstáculos. Las estrategias pueden variar en su eficacia dependiendo qué individuo y en qué contexto se implementan, resaltando la importancia de la adaptación y flexibilidad en la regulación emocional a lo largo de la vida. Por lo tanto, el bienestar psicológico no se limita únicamente a lo instantáneo, sino que también se construye a lo largo del tiempo. Las decisiones que se efectúan en el presente, el modo en que son enfrentados los desafíos y la forma en que se gestionan las emociones, tienen un impacto significativo en el bienestar futuro de los individuos. (Castro, 2009)

En consecuencia, se pueden plantear las siguientes interrogantes: ¿cómo es posible comenzar el desarrollo de un bienestar que no solo sostenga a los sujetos en el presente, sino que también los fortalezca a largo plazo? ¿Qué sucede cuando las emociones impiden tomar acciones en el presente?

Procrastinación y Desregulación Emocional

Los estudios de Li et al. (2024) indican que hay una fuerte conexión entre la regulación emocional y la procrastinación. Cuando una persona tiene dificultades para manejar sus emociones negativas, tiende a posponer tareas más a menudo, esto indica que nuestra manera de regular las emociones afecta nuestra capacidad para tomar acción. Por otro lado, quienes tienen una alta capacidad de regulación de sus emociones utilizan estrategias adaptativas, lo que les ayuda a concentrarse en sus metas a largo plazo y a evitar la procrastinación.

La Procrastinación como Resultado de Estrategias Desadaptativas de Regulación Emocional

Schuenemann et al. (2022) exponen que la procrastinación emerge como resultado de esfuerzos disfuncionales por regular emociones no deseadas; señalan que esta se reduce de manera significativa cuando se mejoran las habilidades generales de regulación emocional. En consecuencia, mencionan que es crucial investigar cómo la mejora en la regulación emocional adaptativa podría afectar el comportamiento de procrastinación posterior para el desarrollo de intervenciones más eficaces que aborden esta conducta y sus consecuencias adversas.

Este fenómeno puede verse como una falta de autorregulación, dado que significa que los sujetos no son capaces de manejar su comportamiento para cumplir con sus intenciones y lograr metas. Cuando se enfrentan a una actividad que les produce malestar, suelen posponerla para evitar así este tipo de emociones, en lugar de enfocarse en terminar la tarea de inmediato, eligen sentirse mejor a corto plazo, dejando la tarea para después y eligiendo actividades más agradables. El alivio emocional rápido refuerza la tendencia a procrastinar, creando un ciclo que agrava la situación. Esto no aporta a una buena regulación emocional, ya que el problema original sigue ahí y, con el tiempo, la confianza en uno mismo disminuye, encontrándose una falta de coherencia entre el yo presente que busca placer inmediato y el yo futuro que va a tener que lidiar con las consecuencias. Se produce en la vida del sujeto un

círculo vicioso, el cual puede generar creencias negativas de sí mismo, pensamientos críticos y reflexiones que aumentan la tendencia a posponer las tareas. Así, la situación ya no solo trata de retrasar actividades, sino que se convierte en un desafío de autorregulación y manejo efectivo de las emociones. (Pychyl & Sirois, 2016)

Aunque la procrastinación puede propiciar una sensación inicial de alivio, con el transcurso del tiempo tiende a resultar en un incremento en el estrés y en una autopercepción negativa; la postergación de tareas no resulta en su eliminación, acumulando la carga de la responsabilidad pendiente. En este contexto, la adquisición de habilidades para administrar el tiempo y la formulación de estrategias para la regulación emocional no solo favorece la productividad, sino que también favorece el bienestar personal. Cuando la percepción del tiempo se desvía hacia la búsqueda de satisfacciones instantáneas, puede originarse un desbalance emocional que potencie patrones de evitación. Sin embargo, estudiar la procrastinación según cómo es percibida la imagen personal a futuro puede ofrecer una perspectiva más amplia. (Pychyl & Sirois, 2016)

Adultos Emergentes

Adulthood emergente es un concepto utilizado para referirse a un período transicional de la adolescencia a la adultez, que generalmente se contempla entre los 18 y 29 años. (Arnett et al., 2014). Uriarte (2005) indica que esta etapa no solo se determina por la edad cronológica, sino cuando padres, compañeros y/o instituciones comienzan a tratar al individuo como un adulto. Por lo tanto, la identidad personal y la interacción con los demás están marcadas por la forma en que los individuos se perciben y creen que otros los perciben, lo que afecta el bienestar personal y las dinámicas sociales que influyen en los jóvenes.

El interés en la psicología del desarrollo ha crecido, trabajando en entender más a fondo esta fase del ciclo vital. A pesar de que la adultez es el período más extenso del crecimiento humano, también es uno de los más inexplorados, en particular respecto a sus comienzos. En contraste con fases como las infancias y adolescencias, donde existen indicadores biológicos y psicológicos más definidos, el paso hacia la adultez se encuentra marcado por una amplia variedad de caminos personales y sociales. La autonomía económica, familiar y emocional se transforman en logros esenciales, aunque no se manifiestan de manera uniforme en todas las situaciones. Bajo este enfoque, la adultez emergente se puede entender como una fase que refleja una amplia diversidad en términos de experiencias, retos y actividades del crecimiento. (Uriarte, 2005)

Las diferentes formas en que los jóvenes experimentan este camino varían dependiendo de aspectos sociales, económicos y culturales, como exponen Guevara et al. (2021), esta fase es distinguida por un fuerte conflicto entre los ideales de autonomía y las circunstancias materiales que muchas veces resultan complicadas. La autonomía financiera, la obtención de un trabajo estable o una vivienda propia son objetivos que, pese a ser anhelados, son complicados de lograr. Esto provoca que la adultez no se logre rápidamente, sino que se desarrolle a través de procesos progresivos y desiguales. Además, los autores indican que en esta fase pueden surgir crisis que no deben interpretarse solamente desde un punto de vista

patológico, estas crisis identitarias pueden estar vinculadas con el desafío de encontrar un espacio en el mundo adulto, con cuestionamientos acerca de los modelos convencionales de adultez o con la sensación de desorientación ante el porvenir. Estas vivencias pueden ser escenarios propicios para la reinterpretación de la propia trayectoria y para la creación de proyectos personales más auténticos.

Vulnerabilidad Emocional en la Adultez Emergente

Pozzi et al. (2021) destacaron que durante el desarrollo, tanto la reactividad emocional como su regulación involucran un conjunto sólido de regiones cerebrales asociadas al procesamiento emocional. Los individuos en la adolescencia suelen activar regiones cerebrales vinculadas a fases iniciales de procesamiento afectivo, mientras que los adultos en etapa de desarrollo evidencian una mayor implicación de las regiones cerebrales superiores, encargadas de otorgar significado a las experiencias emocionales.

Esta etapa representa un período fundamental para el desarrollo de la identidad, caracterizado por la toma de decisiones autónomas y la aceptación de responsabilidades propias. Es en esta fase cuando los individuos examinan su propia identidad y el tipo de vida que aspiran tener; este proceso por momentos puede resultar estimulante, también desalentador y confuso. Los trastornos de ansiedad y del estado de ánimo son frecuentes en esta etapa, en donde es común que muchos de los individuos experimenten sentimientos de ansiedad o depresión. La inestabilidad emocional, particularmente en ámbitos como las relaciones afectivas y la trayectoria profesional, se asocia con la constante indagación de la identidad característica de esta fase. Los adultos emergentes frecuentemente experimentan una percepción de estar constantemente en transición, no considerándose adolescentes ni adultos formados, lo cual intensifica la incertidumbre. Adicionalmente, un elemento significativo es el enfoque en sí mismos, en el que los individuos adquieren una mayor conciencia de sus propios deseos, necesidades y de su posición en el mundo. A pesar de afrontar la

incertidumbre inherente a la transición, también experimentan optimismo al reconocer las diversas oportunidades que tienen disponibles, lo que se transforma en un recurso psicológico importante para manejar la complejidad en esta fase. (Arnett et al., 2014)

Es importante subrayar que esta etapa posee una serie de atributos que facilitan su definición. Dichos atributos incluyen la indagación de la identidad, la experimentación, la inestabilidad emocional y una percepción a veces negativa de uno mismo. Además, esta fase se distingue por la incorporación progresiva de responsabilidades adultas y roles más maduros. Este proceso generalmente se caracteriza por una notable incertidumbre y una mayor susceptibilidad a trastornos emocionales, en parte atribuible a la persistente demanda de establecer una identidad personal e individual. Esta presión orientada a la consolidación de una identidad puede, de manera paradójica, obstaculizar el desarrollo personal. Esto se añade al proceso de autosuficiencia, que conlleva un distanciamiento del amparo familiar y un incremento en las exigencias y obligaciones personales (Shelley et al., 2022; Potterton et al., 2020).

Estas transformaciones han incentivado el reconocimiento de un período vital distintivo, con atributos propios, caracterizado por la búsqueda activa, la transformación y la receptividad a diversas oportunidades vitales. Este período se caracteriza como una etapa en la que predomina la exploración de alternativas en ámbitos esenciales como el laboral, las relaciones afectivas y las convicciones personales. Pese a la heterogeneidad presente en cada individuo, la etapa de la adultez emergente puede ser interpretada como un período privilegiado para el desarrollo de la autonomía, durante la cual la libertad personal y la habilidad para proyectar diversos futuros se experimentan con gran intensidad. (Arnett, 2000)

Adultez Emergente y Procrastinación

Varios enfoques psicológicos han indicado que el tiempo actúa como un elemento clave en la vida mental. En este sentido, la percepción del tiempo no es la misma para todos, ya que

está influenciada por nuestras ideas, símbolos y emociones. En el caso de la adultez emergente, es importante comprender cómo en este periodo vital se percibe el pasado, el presente y el futuro, y qué importancia se le otorga a cada una en el corto, mediano o largo plazo. Guadalupe (2021) dice que este tipo de análisis ayuda a entender mejor un período caracterizado por cambios personales y la incertidumbre vital.

Morales (2021) sugiere que en la adultez emergente hay una suspensión temporal en las demandas típicas de la adultez, como tener un trabajo estable, ser económicamente independiente o formar una familia; este “aplazamiento social” significa que hay un tiempo libre que se acepta culturalmente, donde se posponen exigencias y responsabilidades, donde se crea un espacio para explorar, pero también genera incertidumbre sobre el propósito de la vida.

En este contexto, la adultez emergente puede verse como un periodo en el que se posponen decisiones importantes que antes marcaban claramente el comienzo de la adultez; como indican García et al. (2022), este cambio implica tensiones entre cómo se percibe uno mismo como adulto y su bienestar psicológico. La falta de una identificación completa con el rol de adulto está relacionada con mayores niveles de ansiedad y menores niveles de gratitud. En este estudio, también se examinó cómo la percepción de ser adulto puede predecir el bienestar, encontrando que esta percepción afecta directamente cómo las personas manejan sus caminos educativos, laborales y de vida.

De este modo, es importante tener en cuenta que la procrastinación, que se define como el retraso voluntario de tareas a pesar de saber que habrá consecuencias negativas, a menudo está relacionada con problemas en el manejo de las emociones y en la planificación del futuro; varios estudios han mostrado que este comportamiento es común entre adultos emergentes. En esta etapa, pueden sentir que tienen poco control sobre su futuro, no organizar bien su tiempo y enfrentar mucha incertidumbre (Steel, 2007; Sirois & Pychyl, 2013). Así, la procrastinación se puede ver no sólo como una forma de evitar emociones negativas ante

tareas difíciles o desagradables, sino también como un fenómeno influenciado por las características del desarrollo en esta etapa de la vida.

La procrastinación, la ansiedad y el bienestar están relacionados con cómo las personas forman su identidad adulta, manejan sus emociones y organizan su tiempo en una etapa marcada por la exploración y la inestabilidad. Sirois y Pychyl (2013) argumentan que la procrastinación es una estrategia para manejar las emociones a corto plazo, ya que se enfoca en evitar el malestar inmediato, incluso si esto afecta el bienestar en el futuro. Esta dinámica es muy importante durante la adultez emergente, una etapa donde las decisiones a largo plazo son necesarias, pero la visión de uno mismo como adulto todavía no es sólida (Steel, 2007; Sirois, 2016). Entender estas relaciones desde un punto de vista contextual y en evolución —como proponen Guadalupe (2021) y García et al. (2022)— ayuda a evitar enfoques simplistas y fomenta intervenciones que se adapten mejor a las necesidades psicosociales de quienes viven esta etapa de la vida.

En esta línea, Beutel et al. (2016) indican que a diferencia de otros estudios que se enfocaron en grupos específicos, una investigación reciente utilizó una muestra grande y representativa de personas de entre 14 y 94 años. Esto permitió ver la procrastinación en diferentes momentos de la vida. Los resultados mostraron que este comportamiento es más común en las personas más jóvenes, especialmente entre los 14 y 29 años. Este hallazgo está relacionado con una menor presencia de rasgos como la escrupulosidad en los jóvenes, que suele aumentar con la edad y se asocia de manera negativa con la procrastinación. La escrupulosidad, que se refiere a la habilidad de asumir responsabilidades y organizarse, es muy importante para enfrentar tareas de la vida adulta, como el trabajo y la vida familiar. De hecho, el estudio demostró que entre los más jóvenes, los que estaban en procesos educativos o de formación tendían a procrastinar más que aquellos que ya estaban trabajando. Además, los adultos mayores suelen usar estrategias más efectivas para resolver problemas, lo que puede ayudar a entender su menor inclinación a procrastinar. Esto se suma a que su forma de

ver el tiempo cambia: los jóvenes suelen imaginar un futuro amplio y lleno de oportunidades, mientras que los mayores ven el tiempo como algo limitado, lo que les lleva a organizarse de manera más enfocada y menos evasiva.

Conclusiones

La procrastinación, tradicionalmente vista como una tendencia a postergar tareas y deberes, se revela como un fenómeno multifacético que se entrelaza íntimamente con la gestión emocional y la autorregulación del ser humano. En realidad, los estudios más recientes revelan que la procrastinación no sólo muestra un desajuste en la administración del tiempo, sino que está intrínsecamente ligada a la incapacidad de dominar las emociones adversas que acompañan las tareas pendientes. La procrastinación se transforma en un escudo contra el malestar emocional, brindando alivio instantáneo, pero a cambio de que se genere en el individuo un círculo vicioso de estrés, insatisfacción y una baja autoestima.

Asimismo, es crucial entender que la procrastinación no es simplemente un acto de pereza, sino una forma desestabilizante a largo plazo que busca lidiar con la ansiedad, la frustración o la incertidumbre. Los estudios de Pychyl y Sirois (2016) revelan que la procrastinación se transforma en una táctica para esquivar los sentimientos molestos que brotan al enfrentarnos a tareas que nos causan inquietud. Esta huida, en vez de solucionar el problema, lo prolonga y lo complica, pues las emociones no se desvanecen con el paso del tiempo; en cambio, se acumulan y amplifican la sensación de incapacidad y la falta de autoridad, lo que desemboca en una creciente insatisfacción personal.

Al reflexionar sobre la procrastinación en el ámbito de la adultez emergente, este fenómeno cobra una nueva esencia. El período de la adultez emergente, que va de los 18 a los 29 años, se caracteriza por una indagación exhaustiva de la identidad, la autonomía en las decisiones y la aceptación de nuevas responsabilidades. No obstante, esta fase se caracteriza por la incertidumbre, la vulnerabilidad emocional y la búsqueda de un objetivo. En esta etapa las personas no se sitúan completamente jóvenes ni completamente adultos, creando un conflicto donde el desconcierto intensifica la ansiedad y la falta de orientación. La sensación de estar "en transición" se convierte en un terreno fértil para la procrastinación, pues los adultos emergentes, quienes batallan entre la incertidumbre y la presión de encontrar un sitio estable

que se alinee con sus deseos y necesidades con perspectiva a su futuro deseado, optan por la postergación como una manera de lidiar con el caos emocional provocado por la ausencia de respuestas a sus dilemas existenciales.

En la adultez emergente, la procrastinación no es solo una estrategia para evitar tareas concretas, sino un espejo de la inseguridad interna que define esta fase vital. A medida que las personas transitan este periodo de transformaciones profundas, la procrastinación puede tornarse más habitual debido a lo incierto que envuelve su identidad, sus elecciones laborales y sus vínculos emocionales. En estudios como los de Arnett (2000), la adultez emergente es vista como un conjunto de individuos en constante caminar hacia su identidad, lo que frecuentemente desemboca en estrés existencial y desconcierto. A pesar de ser crucial para el crecimiento individual, este camino puede desencadenar un incremento en la procrastinación, pues las personas dejan pasar decisiones cruciales sobre su porvenir.

Viéndolo desde una perspectiva donde lo emocional es muy importante, la procrastinación en este escenario puede verse como una estrategia de manejo emocional efímero. Ante la tormenta de estrés y ansiedad que los asfixia, optan por postergar las decisiones y buscar placeres instantáneos, como el entretenimiento o la satisfacción momentánea. Esta huida de las emociones adversas desencadena un ciclo de alivio efímero, seguido por un flujo de estrés y frustración conforme las tareas pendientes se acumulan. Así, la procrastinación se transforma en una estrategia de evasión que prolonga la inseguridad emocional y laboral, sumiendo a las personas en un laberinto que parece no tener salida.

Sin embargo, es vital comprender que este fenómeno no es eterno ni irreversible. Según los estudios de Schuenemann et al. (2022), la procrastinación puede ser frenada al cultivar destrezas en la gestión emocional adaptativa. La gestión emocional eficiente habilita a las personas a enfrentar el descontento sin evadir, fomentando una mayor concentración en las aspiraciones futuras y disminuyendo la necesidad de satisfacción inmediata. Esta habilidad para dominar las emociones no solo frena la procrastinación, sino que también eleva el

bienestar general al permitir a las personas enfrentar las tareas con mayor eficiencia y menos ansiedad.

La clave para poder erradicar la procrastinación y aprender de esta, reside en una estrategia que combine la regulación emocional con la implementación de tácticas de planificación y gestión del tiempo. A medida que las personas se vuelven más conscientes de sus ritmos emocionales y dominan la gestión de sus reacciones ante las adversidades, pueden romper la cadena de la procrastinación y transitar hacia una existencia más alineada con sus deseos y proyectos vitales. Esta reflexión nos invita a pensar sobre la procrastinación no como un simple fallo de voluntad, sino como una ocasión para cultivar destrezas emocionales que nos permitan enfrentar con mayor eficacia las exigencias de la vida adulta.

Finalmente, la procrastinación, especialmente en la adultez emergente, revela un profundo intercambio entre la gestión emocional, las expectativas sociales y las incertidumbres propias de cada individuo. Identificar este fenómeno como una manifestación de vulnerabilidad emocional nos facilita enfrentarla con una mayor empatía y comprensión. En vez de perseguir su desaparición a toda costa, debemos centrarnos en aprender a manejarla, teniendo mayor conciencia de cuál puede ser su raíz emocional, desarrollando habilidades de autorregulación emocional y tomando decisiones más conscientes sobre nuestro porvenir.

La clave se encuentra en encontrar el equilibrio entre los deseos inmediatos de alivio emocional y las aspiraciones a largo plazo que nutren nuestro bienestar y realización personal. De esta manera, podemos transformar la procrastinación no solo observándola como un obstáculo, sino poder percibirla como una ocasión para crecer y evolucionar emocionalmente.

¿Y si la procrastinación no fuera un enemigo a vencer, sino una señal que nos pide detenernos y revisar nuestras emociones? ¿Qué tanto de lo que postergamos habla de lo que nos duele, de lo que tememos o de lo que aún no estamos preparados para asumir? ¿Qué herramientas emocionales estamos construyendo —o no— para afrontar el vértigo de elegir, de crecer y de responsabilizarnos por lo que deseamos?

Referencias

- Aldao, A., Gee, D. G., De Los Reyes, A., y Seager, I. (2016). Emotion regulation as a transdiagnostic factor in the development of internalizing and externalizing psychopathology: Current and future directions. *Development and Psychopathology*, 28(4pt1), 927–946. doi:10.1017/s0954579416000638
- Arnett, J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469-480.
- Arnett, J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18– 29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569-576.
- Becerra, L. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista Iberoamericana de psicología*, 5(2), 85-94.
- Bertolín-Guillén J. (2023) Clínica neuropsicopatológica y procrastinación. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 23 (2), 123–135.
https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-92272023000200212&script=sci_arttext&lng=es
- Beutel, M., Klein, E., Aufenanger, S., Brähler, E., Dreier, M., Müller, K., Quiring, O., Reinecke, L., Schmutzer, G., Stark, B. y Wölfling, K. (2016). Procrastination, Distress and Life Satisfaction across the Age Range – A German Representative Community Study. *Plos One* 11(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0148054>
- Burka, J. y Yuen L. (1983) *Procrastination : why you do it, what to do about it now*. Da Capo Press.
https://www.booksfree.org/wp-content/uploads/2022/04/Procrastination-by-Jane-B-Burka-and-Lenora-M-Yuen-booksfree.org_.pdf
- Castro, A. (2009) El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 43-72. Recuperado de:

- <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27419066004>
- Díaz, J. (2019) Procrastinación: Una revisión de su Medida y sus Correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, vol. 2 (51)
<https://www.redalyc.org/journal/4596/459661106005/html/>
- Ferrari, J. (1991). Procrastinación compulsiva: algunas características autodeclaradas. *Psychological Reports*, 68(2), 455–458. doi:10.2466/pr0.1991.68.2.455
- Ferrari, J., Johnson, J. L., y McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance*. doi:10.1007/978-1-4899-0227-6
- Fernández, J., Díaz, A., Botella, C. y González, A. (2017). La regulación emocional en los trastornos emocionales, una piedra nodal para los abordajes transdiagnósticos: una revisión de la literatura. *Ágora de Salud*, 4(12), 111-121. doi: 10.6035/AgoraSalut.2017.4.12
- García, V. (2005). El bienestar psicológico: Dimensión subjetiva de la calidad de vida. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 8(2), 1-20.
- Gross, J. y John, O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. doi:10.1037/0022-3514.85.2.348
- González, D., Cernuda, J., Alonso, F., García, P., y Aparicio, V. (2018). Transdiagnóstico: origen e implicaciones en los cuidados de salud mental. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 38(133), 145-166. doi: 10.4321/S0211-57352018000100008
- Guevara, L., Villar, J., Boero, P., Sandoval, A., y Vinet, E. (2021). Individuación en la Adulthood Emergente: Una forma diferente de convertirse en adulto. *Revista REDES*, (43), 75–66. Recuperado a partir de <https://www.redesdigital.com/index.php/redes/article/view/14>
- Gustavson, D., du Pont, A., Hatoum, A., Rhee, S., Kremen, W., Hewitt, J., & Friedman, N. (2017). Genetic and Environmental Associations Between Procrastination and

- Internalizing/Externalizing Psychopathology. *Clinical Psychological Science*, 5(5), 798–815. doi:10.1177/2167702617706084
- Hen, M. y Goroshit, M. (2018). Procrastinación general y de ámbito vital en adultos con un alto nivel educativo en Israel. *Front. Psychol.* 9, 1173. doi: 10.3389/fpsyg.2018.01173
- Houben, M., Van Den Noortgate, W., y Kuppens, P. (2015). The relation between short-term emotion dynamics and psychological well-being: A meta-analysis. *Psychological bulletin*, 141(4), [10.1037/a0038822](https://doi.org/10.1037/a0038822)
- Jamil, L., Ashouri, A., Zamirinejad, S. y Mahaki, B. (2021). Investigación del modelo estructural de la procrastinación basado en factores transdiagnósticos. *Revista Médica de la República Islámica del Irán* , 35, 120. doi: 10.47176/mjiri.35.120
- Klein, E. (1971). *A comprehensive etymological dictionary of the English language*. New York: Elsevier.
- Klingsieck, K. (2013) Procrastination: When Good Things Don't Come to Those Who Wait. *European Psychologist*, vol. 18 (1), pp. 24–34, Jan. 2013, doi: 10.1027/1016-9040/a000138.
- Kolawole, M., Tella, A., y Tella, A. (2007). Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 3(4), 363-370
- Lay, C. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20(4), 474–495. doi:10.1016/0092-6566(86)90127-3
- Li, K., Zhang, R., & Feng, T. (2024). Functional connectivity in procrastination and emotion regulation. *Brain and Cognition*, 182, doi : <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2024.106240>
- Potterton, R., Austin, A., Robinson, L., Webb, H., Allen, K. L., & Schmidt, U. (2022). Identity Development and Social-Emotional Disorders During Adolescence and Emerging Adulthood: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of youth and adolescence*, 51(1), 16–29. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01536-7>

- Pozzi, E., Vijayakumar, N., Rakesh, D., & Whittle, S. (2021). Neural Correlates of Emotion Regulation in Adolescents and Emerging Adults: A Meta-analytic Study. *Biological psychiatry*, 89(2), 194–204. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2020.08.006>
- Pychyl, T., y Sirois, F. (2016). Procrastination, Emotion Regulation, and Well-Being. *Procrastination, Health, and Well-Being*, 163–188.
doi:10.1016/b978-0-12-802862-9.00008-6
- Raposo, B., y Francisco, R. (2022). Emotional (dys)Regulation and Family Environment in (non)Clinical Adolescents' Internalizing Problems: The Mediating Role of Well-Being. *Frontiers in psychology*, 13, 703762. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.703762>
- Schäfer, J. , Naumann, E., Holmes, E., Tuschen-Caffier, B., & Samson, C. (2016). Emotion Regulation Strategies in Depressive and Anxiety Symptoms in Youth: A Meta-Analytic Review. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(2), 261–276.
doi:10.1007/s10964-016-0585-0
- Schuenemann, L., Scherenberg, V., von Salisch, M., & Eckert, M. (2022). "I'll Worry About It Tomorrow" - Fostering Emotion Regulation Skills to Overcome Procrastination. *Frontiers in psychology*, 13, 780675. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.780675>
- Shelley, A. R., McCarthy, P., LeRoy, B., & Redlinger-Grosse, K. (2020). A Systematized review of experiences of individuals in Arnett's emerging adulthood stage who live with or are at-risk for genetic conditions. *Journal of genetic counseling*, 29(6), 1059–1080.
<https://doi.org/10.1002/jgc4.1238>
- Stavemann, H., y Hülsmann, Y. (2016) Integrative KVT bei Frustrationsintoleranz. Ärgerstörungen und Prokrastination. Beltz Verlag.
<https://www.be.de/fileadmin/beltz/leseproben/978-3-621-2-6.pdf>

- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
doi:10.1037/0033-2909.133.1.65
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*, 48(8), 926–934. doi:10.1016/j.paid.2010.02.025
- Svartdal, F. y Løkke, J. (2022) The ABC of academic procrastination: Functional analysis of a detrimental habit. *Front. Psychol.* 13:1019261. doi: 10.3389/fpsyg.2022.1019261
- Svartdal, F. y Steel, P. (2017) Irrational Delay Revisited: Examining Five Procrastination Scales in a Global Sample. *Frontiers in Psychology*. 8. (1927)
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01927>
- Uriarte, J. (2005). En la transición a la edad adulta. Los adultos emergentes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 145-160.
- Werner, K., & Gross, J. (2010). Emotion Regulation and Psychopathology: A Conceptual Framework. In A. M. Kring, & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion Regulation and Psychopathology: A Transdiagnostic Approach to Etiology and Treatment* (pp. 13-37). New York: Guilford Press.