

DEJAR PARA MAÑANA. PERSONALIDAD Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

Matrángolo, Gisela M.

Universidad Maimónides

matrangolo.gisela@maimonides.edu

Resumen: Procrastinar implica postergar voluntariamente la realización de tareas que deben ser entregadas en un momento establecido, así, puede ser entendida como un síntoma de depresión o ansiedad, o puede ser considerada como un rasgo de extremo perfeccionismo relacionado al temor al fracaso (Ferrari, 1995).

Según diversos autores la personalidad se encuentra vinculada a la procrastinación académica. Para establecer dicha relación se tomará a la personalidad desde la teoría de los Cinco Grandes Factores, FFT. Esta es una versión contemporánea de la teoría de los rasgos, basada, en los supuestos de que la gente es cognoscible, racional, cambiante y proactiva. La teoría de los Cinco Grandes Factores explica el funcionamiento de la personalidad. Los cinco factores personalidad propuestos por Mc Crae & Costa (1980) son neuroticismo, extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad y responsabilidad.

Por su parte la procrastinación académica afecta a gran cantidad de alumnos. En el presente artículo se presentará la relación entre la procrastinación académica y la personalidad considerada desde la Teoría de los Cinco grandes factores a fin de establecer la relación existente entre los diferentes factores de la personalidad y la procrastinación académica.

Abstract: Procrastinating implies voluntarily postponing tasks that should be delivered in a set time, so can be understood as a symptom of depression or anxiety, or it may be considered a feature of extreme perfectionism related to fear of failure. (Ferrari, 1995).

According to several authors personality is linked to academic procrastination. To establish this relationship to personality will be taken from the theory of the Big Five factors, FFT. This is a contemporary version of trait theory, based on the assumptions that people are knowable, rational, changing and proactiva. La theory explains the Big Five factors of personality functioning. The five

personality factors proposed by Mc Crae & Costa (1996) are neuroticism, extraversion, openness, Kindness, and Responsibility.

Meanwhile academic procrastination affects many students. In this paper the relationship between academic procrastination and personality theory considered from the Big Five factors are present.

Palabras clave: Procrastinación académica. Teoría de los cinco factores de la personalidad. Apertura a la experiencia. Responsabilidad. Amabilidad. Extraversión. Neuroticismo

Keywords: Academic procrastination. Theory of the five factors of personality. Openness to experience. Agreeableness. Conscientiousness. Extraversion. Neuroticism.

Introducción

La procrastinación académica es un fenómeno que afecta el desempeño de gran cantidad de estudiantes, por lo tanto, representa un problema significativo para el sistema educativo y es por eso un punto de interés para la sociedad. Cabe destacar que diversos estudios dan como resultado que alrededor del 95% de los estudiantes universitarios procrastina en mayor o menor medida (Solomon & Rothblum, 1984) y que el 50% lo hace sistemáticamente y de manera problemática (Day, Mensink & O'Sullivan, 2000).

Según García Ayala (2007), el término procrastinación proviene del latín y etimológicamente se puede describir de la siguiente manera: pro refiere a “a favor de” y crastinare refiere a “relativo al día de mañana”. Entonces, procrastinar sería postergar el inicio o conclusión de una actividad específica, mediante la realización de una actividad innecesaria o menos importante, acompañada de un estado de ansiedad.

Ferrari (1995) considera al mecanismo de procrastinación como un patrón de comportamiento cuya característica fundamental es postergar voluntariamente la realización de tareas que deben ser entregadas en un momento establecido, así, la procrastinación puede ser entendida como un síntoma de depresión o ansiedad, o puede ser un rasgo de extremo perfeccionismo relacionado al temor al fracaso. Al mismo tiempo esta postergación genera un intenso malestar en la persona. Según Bandura (1997), cuando las personas tienden a postergar pueden quedar incluidas en un ciclo de comportamiento afectivo caracterizado por la pérdida de tiempo, emociones negativas, disminución

de la autoeficacia y falta de compromiso para la ejecución de tareas posteriores.

La procrastinación o dilación no es un fenómeno novedoso. Milgram (1992) enfatiza que la procrastinación como un mal social es producto de los requerimientos de sociedades industriales que brega por el eslogan “tiempo es dinero”. Sin embargo, las referencias a la procrastinación son frecuentes aún en épocas anteriores a la revolución industrial. Según Angarita Becerra (2012) se estiman que las primeras alusiones al término procrastinación surgieron en Egipto alrededor del año 3000 antes de Cristo. Así se planteaba una estrecha relación entre la voluntad, el pecado y la evitación de las tareas. Quienes dilataban el cumplimiento de las tareas, según se pensaba, lo hacían por decisión propia y eso los convertía en pecadores, ya que no alcanzarían sus metas.

Refiriéndose al término en el ámbito académico, Ferrari (1995), explica que la procrastinación es la demora voluntaria a realizar sus responsabilidades académicas y que puede deberse a que los educandos tienen la intención de realizar una actividad académica dentro del plazo dado, pero no se motivan o no sienten el deseo de hacerlo por la aversión que les causa la tarea, o porque se identifica en ellos baja capacidad de autorregulación o un alto nivel de ansiedad al desempeño (Klassen, Krawch, Lynch & Rajani, 2007).

Por otro lado, se considera a la personalidad desde la teoría de los Cinco Grandes factores (Costa & Mc Crae, 1996) que considera el funcionamiento de la personalidad como un sistema en el cual estos cinco factores interactúan tanto con influencias externas, como con características biológicas en la formación y mantenimiento de características adaptativas. La personalidad según Costa y Mac Crae (1996) se compone de cinco factores. Apertura a la experiencia, Extraversión, Responsabilidad, Amabilidad y Neuroticismo.

El presente artículo se propone revisar la relación de la procrastinación académica con la personalidad . Así se considerarán las relaciones existentes entre los distintos factores de la personalidad y la procrastinación académica a fin de discriminar que factores de la personalidad influyen en la procrastinación académica.

Relación entre la procrastinación y los cinco factores de la personalidad

En mayor o menor medida existe relación entre los distintos factores y la procrastinación.

Apertura a la experiencia y procrastinacion

El factor apertura a la experiencia considera, según Costa y Mac Crae (1996), una dimensión de estilo cognitivo que distingue a las personas creativas, con intereses intelectuales y artísticos, imaginativos y sensibles a la belleza. Las personas con altos grados de apertura a la experiencia suelen tener mayor conciencia de sus sentimientos, y disposición para el pensamiento simbólico, a diferencia de las personas con estilos cognitivos más conservadores, suelen tener una menor conciencia de sus sentimientos y una predominancia del pensamiento concreto al que consideran útil para la resolución de problemas aquí y ahora.

Según Steel (2007) no se presenta una relación directa entre la apertura a la experiencia y la procrastinación. Sin embargo, podría pensarse que personas que presentan puntuaciones altas en apertura a la experiencia, quienes son curiosas y cambiantes en cuanto a sus intereses (podrían verse atraídos por situaciones e intereses novedosos y variados), lo que podría implicar cierto incremento de la procrastinación ya que se inclinarían por realizar nuevas tareas dejando inconclusas las anteriores.

Relaciones entre Responsabilidad y Procrastinación

Costa & McCrae (1996) afirman que la responsabilidad refiere a la forma en que podemos dirigir y regular nuestros impulsos.

Anderson, John, & Keltner (2011) afirman que las personas en las que predomina una alta responsabilidad obtienen éxitos a través de la planificación deliberada y de la tenacidad y perseverancia en el logro de sus objetivos. Debido a este comportamiento tienden a ser consideradas positivamente por los demás como inteligentes y confiables. Así también pueden ser considerados como sumamente autoexigentes y perfeccionistas.

La dificultad en el control de los impulsos puede ocasionar dificultades en las relaciones interpersonales, laborales y de pareja (McCrae & Costa, 2012). Sin embargo, actuar impulsivamente no es intrínsecamente malo, dado que puede ser necesario para resolver situaciones urgentes (Anderson, John, & Keltner, 2011).

La relación negativa más notable, según estudios realizados por Steel (2007), se dieron entre Responsabilidad y Procrastinación ($r=-.63$), esta misma correlación pero con valor ($r=-.75$) es considerada por Mercé (2013). Según Özer (2012) diversos estudios, que investigan la relación entre la dilación y la responsabilidad, muestran que existe una correlación negativa y lineal entre las dos variables que van entre ($r=-.21$ y $-.81$).

A partir de los resultados presentados se podría afirmar que aquellas personas que se muestran más comprometidas con las tareas a realizar, así como las que se perciben como eficaces en el cumplimiento de las tareas tienden a procrastinar menos que aquellas que son poco responsables (concienzudos, comprometidos, meticulosos) en el cumplimiento de la tarea, y aquellos que se consideran poco eficaces en el cumplimiento de las tareas.

Relaciones entre Extraversión y Procrastinación

Las personas en las que predomina el rasgo de extraversión tienden a buscar oportunidades de interacción social y a destacarse en actividades que requieren del contacto con los otros (Costa & McCrae, 2012). En cambio, las personas introvertidas intentan evitar involucrarse en las situaciones de intercambio social, suelen ser reservados y menos comunicativos acerca de sus pensamientos y emociones (Costa & McCrae, 1996).

Aunque según Steel (2007) la extraversión podría ser una de las causas de la dilación, ya que los extrovertidos son considerados como impulsivos. Dicha característica indica espontaneidad y una tendencia a actuar sobre los caprichos e inclinaciones, lo que podría guardar relación con la procrastinación académica, ya que como vimos en el apartado anterior, el escaso control de los impulsos incrementa la dilación. Sin embargo, cabe aclarar que una puntuación baja en extraversión puede guardar relación con características como el pesimismo y el bajo nivel de energía, que también podría influir en la procrastinación académica ya que la persona carecería de la energía necesaria para comenzar la tarea, o se sentiría aprensiva en cuanto a la posibilidad de fracasar en la tarea y por lo tanto evitará realizarla. En consonancia con esta inconsistencia, no se esperan resultados significativos para la extraversión. Según Steel (2007) la relación extraversión-procrastinación es débil y negativa ($r = -.12$). Clariana (2013) considera también que la relación entre ambas variables es débil, sin embargo encuentra una relación positiva ($r = .11$). Ambos resultados podrían explicarse considerando la explicación antes propuesta referida a que aquellos que tienden a ser extrovertidos suelen ser impulsivos y la dificultad en controlar los impulsos es una de las más notables causas de la procrastinación, de esta forma podría explicarse la correlación positiva de las variables, a medida que aumenta la extraversión, aumentaría la procrastinación. La correlación negativa podría ser explicada considerando que las personas más introvertidas pueden presentar características pesimistas o de escasa energía, lo que podría implicar una demora en el comienzo de las tareas e influiría en la dilación, entonces la baja puntuación en extroversión podría

relacionarse con puntuaciones altas en procrastinación.

Relaciones entre Amabilidad y Procrastinación

Según Costa & McCrae (1996), este factor caracteriza a las personas que suelen ser cooperativas y armónicas en las relaciones con los otros. Suelen ser considerados bondadosos, amables, serviciales. Las personas que presentan altos índices de este factor suelen, además, ser comprometidos en las relaciones interpersonales y tener una visión optimista de la vida y la naturaleza de las personas, de forma que adjudican a los otros condiciones de bondad y buenas intenciones (McCrae & Costa, 2012).

La relación de la procrastinación con la amabilidad es negativa ($r=-.107$) (Clariana 2013). La rebeldía, la hostilidad y desagrado se cree que son algunas de las motivaciones para la dilación. Las personas con estos rasgos de la personalidad son más propensas a experimentar a las tareas como impuestas externamente lo que les produce aversión e intentan evitarlos. Retrasando el cumplimiento de la tarea reafirmarían la propia autonomía (Steel 2007).

Relaciones entre Neuroticismo y Procrastinación

Contrariamente a lo que podría pensarse, numerosos autores afirman que no existe relación significativa entre la procrastinación académica y neuroticismo. Según Steel (2001) el neuroticismo no está esencialmente relacionado a la procrastinación ya que el vínculo de esta última con la ansiedad es débil, por lo tanto el incremento o disminución de la ansiedad no traería aparejado un cambio significativo en el nivel de procrastinación. Sin embargo, según Steel (2001), la procrastinación se encuentra estrechamente ligada a la impulsividad lo que genera un impacto en la correlación entre la responsabilidad y la procrastinación explicada en el apartado correspondiente. En síntesis, que una persona sea más o menos ansiosa no guardaría relación con que sea más o menos procrastinadora (Schouwenburg, 1992).

En cambio estudios realizados por Özer (2012) indican que existe una correlación positiva entre el Neuroticismo y la procrastinación académica ($r=.5$) de modo que el neuroticismo predice la dilación positivamente y la dilación predice neuroticismo. El factor neuroticismo produce un efecto mayor sobre la procrastinación que la procrastinación sobre el Neuroticismo. Las personas con altos niveles de Neuroticismo tienden a presentar altos niveles de ansiedad que aumentan las dificultades en el control de los impulsos por lo que aumentarían la procrastinación

Discusión y conclusiones

La procrastinación académica afecta a gran cantidad de estudiantes de distintos grados, lo que podría generar fracasos escolares y un consecuente incremento de los gastos en educación de la población. Según Contreras-Pulache et al. estudios en distintas partes del mundo han considerado que el 80-95% de los alumnos presentan conductas procrastinantes, además cerca del 50% presenta rasgos permanentes de procrastinación con consecuencias problemáticas tanto para su rendimiento académico como para su salud mental, ya que el deseo e intento de disminuir la procrastinación, cuando no se consigue, impactan en la salud mental de los individuos.

La personalidad es un constructo clave de la psicología, en este artículo se pretendió hacer una revisión de los antecedentes que vinculan a los factores de la personalidad con la procrastinación académica. La revisión de diversos artículos arrojan como resultado que la procrastinación se haya fuertemente asociada al factor responsabilidad. Dicha relación es inversa de modo que las personas que presentan niveles altos de responsabilidad son poco procrastinadoras. En cambio, aquellas que presentan escaso niveles de responsabilidad, presentan un grado de procrastinación más elevado. Esta relación se explicaría argumentando que las personas más responsables suelen controlar en mayor medida sus impulsos, la impulsividad es una de las claves de la procrastinación académica (Steel, 2007), por lo que aquellos que son menos responsables y por lo tanto más impulsivos presentan niveles de procrastinación académica más altos.

Otro de los factores de la personalidad asociado a la procrastinación académica es la amabilidad. Las personas más amables tienden a procrastinar en menor medida, posiblemente debido a que suelen involucrarse en las relaciones interpersonales considerando las necesidades y de los otros (Steel 2007). Por el contrario, las personas que presentan baja puntuación en amabilidad suelen presentar características hostiles y opositoras, además tienden a experimentar las tareas como una imposición externa y esta característica influye en el incremento de la procrastinación.

El Neuroticismo es un factor que presenta la particularidad de arrojar distintos resultados según distintos autores. Tanto Steel (2007), Clariana (2013) y Schouwenburg (1992) consideran que el Neuroticismo no impacta sobre la procrastinación, ya que el grado de ansiedad que experimenta la persona, según estos autores, no se hallaría asociado a la dilación. En cambio Özer (2012) considera que la ansiedad experimentada por las personas que tienen altos niveles de Neuroticismo, influye en la capacidad de controlar los impulsos, una mayor ansiedad implicaría un menor control de los

impulsos por lo que la relación entre ambas variables sería positiva.

Existen pocos estudios en Argentina acerca de la procrastinación académica, su relación con la personalidad y el impacto que tiene la primera en el fracaso escolar y la salud mental de los alumnos, por lo que se considera fundamental estudiar la relación entre estas variables en el país.

Bibliografía

Anderson, C., John, O. P., & Keltner, D. (2011). The Personal Sense of Power. *Journal of Personality*. 80,(2). 313–344.

Angarita Becerra, L (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista Iberoamericana de psicología: Ciencia y Tecnología*,5(2): 85-94

Ayala, (2007). Breve revisión sobre los estudios contemporáneos de las causas de la procrastinación académica. *Ecos desde las fronteras del conocimiento*,2 (11).38- 53

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.

Clariana, M.(2013). Personalidad, procrastinación y conducta deshonestas en alumnos de distintos grados universitarios. *Electronic Journal of Research in psychology*,11 (2). 451-472

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Still stable after all these years: personality as a key to some issues in adulthood and old age. En P. B. Baltes & O. G. Brim, (Eds.). *Life span development and behaviour* (pp. 65-102). New York: Academic Press.

Costa, P. T., Somerfield, M.R. & McCrae, R.R. (1996). Personality and coping: a reconceptualization. En: M. Zeidner y N.E. Endler (Eds), *Handbook of coping: theory, research, applications*. Nueva York: Wiley.

Contreras-Pulache,H.;Mori-Quispe,E;Lam-Figueroa,N.;Gil-Guevara,E;Hinostroza- Camposano, W. ;Rojas-Bolívar,D. ; Espinoza-Lecca, D. ;Torrejón-Reyes, E. ; Conspira-Cross, E. (2011). *Procrastinación en el estudio: exploración del fenómeno en adolescentes escolarizados*. Lima

Metropolitana, Perú. Revista Peruana de Epidemiología.15,(3). 01-05

Day, V., Mensink, D., & O'Sullivan, M. (2000). Patterns of academic procrastination. *Journal of College Reading and Learning*, 30, 120–134.

Ferrari, (1995) Procrastination and task avoidance. Theory, treatment. Libro digital.

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1996). Toward a new generation of personality theories: Theoretical contexts for the five-factor model. En J. S. Wiggins (Ed.), *Five-factor model of personality: Theoretical perspectives* (pp. 51-87). New York: Guilford Press.

McCrae, R., & Costa, P. (2012). *Personality in Adulthood, Second Edition: A Five-Factor Theory Perspective*. New York: Guilford Press.

Milgram, N. A., Gehrman, T., & Keinan, G. (1992). Procrastination and emotional upset: A typological model. *Personality and Individual Differences*, 13, 1307–1313.

ÖZER, A. (2012) Procrastination: Rethinking Trait Models. *Erteleme: Özellik Modellerinin Gözden Geçirilmesi. Education and Science*, 37(166). Gazi Üniversitesi

Schouwenburg, H. C. (1992). Procrastinators and fear of failure: An exploration of reasons for procrastination. *European Journal of Personality*, 6, 225–236.

Simkin, H., Etchezahar, E., & Ungaretti, J. (2012). Personalidad y Autoestima desde el modelo y la teoría de los Cinco Factores. *Hologramática*, 17(2), 171–193.

Simkin, H., & Etchezahar, E. (2013). Personalidad: tendencias básicas y características adaptativas. In G. L. Costa & E. Etchezahar (Eds.), *Temas de Psicología Social* (pp. 189–212). Buenos Aires: Ediciones Académicas.

Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and

cognitivebehavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 504-510.

Steel, P., Brothen, T., & Wambach, C. (2001). Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and Individual Differences*, 30, 95–106.

Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure, 133, (1) 65–94.