

La procrastinación como señal protectora del sistema de supervivencia: un cambio de paradigma

Lennys Luque¹

Recibido: 07 de agosto de 2025

Enviado a evaluación: 15 de agosto de 2025

Aceptado: 15 de octubre de 2025

Resumen

El artículo presenta resultados de una investigación documental y experiencial orientada a proponer una relectura conceptual de la procrastinación y de su abordaje. El punto de partida fue la pregunta: ¿Por qué, si sé lo que tengo que hacer, no lo hago? De esta reflexión apareció otra pregunta: ¿y si la procrastinación no fuera el problema, sino solo un síntoma? Cambiar la mirada llevó a revisar la literatura desde otro ángulo, buscando el origen de las resistencias y de los mecanismos de defensa. Allí se apreció que el sistema nervioso, en modo supervivencia, responde no solo a amenazas físicas, sino también a la sensación de inseguridad emocional. Se activa un freno protector frente a la tarea, basado en la idea —muchas veces inconsciente— de que los recursos no alcanzan. Esa reacción se expresa en forma de procrastinación. A partir de este hallazgo se propone un modelo integrador y una metodología de intervención que permitan comprender la procrastinación como señal protectora y transformarla en una respuesta consciente.

Palabras clave: procrastinación, autoeficacia, neurociencia, trauma, regulación emocional

¹Venezolano. Psicólogo. Psicoterapeuta Gestalt. Psicodramatista. Coach Organizacional y de Liderazgo. Latin Coaching US: Duarte, CA, Estados Unidos. | Director (Organization and Leadership Consultant). Employment. Especialista en operaciones, desarrollo de producto y planificación de telecomunicaciones. Investigador independiente en procrastinación y desarrollo humano. Dirección de correo electrónico: lennys.luque@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-7778-2677>

Procrastination as a protective signal of the survival system: a paradigm shift

Lennys Luque²

Received: 07 de august de2025

Sent for evaluation: august 15, 2025

Accepted: 15 de october de 2025

Abstract

The article presents the results of documentary and experiential research aimed at proposing a conceptual reinterpretation of procrastination and how to address it. The starting point was the question: Why, if I know what I have to do, don't I do it? This reflection led to another question: what if procrastination were not the problem, but only a symptom? Changing the perspective led to a review of the literature from another angle, searching for the origin of resistance and defense mechanisms. It was found that the nervous system, in survival mode, responds not only to physical threats, but also to feelings of emotional insecurity. A protective brake is activated in the face of the task, based on the often-unconscious idea that resources are insufficient. This reaction is expressed in the form of procrastination. Based on this finding, an integrative model and intervention methodology are proposed that allow procrastination to be understood as a protective signal and transformed into a conscious response.

Keywords: procrastination, self-efficacy, neuroscience, trauma, emotional regulation.

²Venezuelan. Psychologist. Gestalt psychotherapist. Psychodramatist. Organizational and Leadership Coach. Latin Coaching US: Duarte, CA, United States. | Director (Organization and Leadership Consultant). Employment. Specialist in operations, product development, and telecommunications planning. Independent researcher in procrastination and human development. Email address: lennys.luque@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-7778-2677>

A procrastinação como sinal protetor do sistema de sobrevivência: uma mudança de paradigma

Lennys Luque³

Recebido: 07 de agosto 2025

Enviado para avaliação: 15 de agosto de 2025

Aceito: 15 de outubro de 2025

Resumo

O artigo apresenta os resultados de uma pesquisa documental e experiencial voltada para propor uma releitura conceitual da procrastinação e de sua abordagem. O ponto de partida foi a pergunta: por que, se sei o que tenho que fazer, não faço? Dessa reflexão surgiu outra pergunta: e se a procrastinação não fosse o problema, mas apenas um sintoma? Mudar a perspectiva levou a revisar a literatura sob outro ângulo, buscando a origem das resistências e dos mecanismos de defesa. Percebeu-se então que o sistema nervoso, em modo de sobrevivência, responde não apenas a ameaças físicas, mas também à sensação de insegurança emocional. É ativado um freio protetor diante da tarefa, baseado na ideia - muitas vezes inconsciente - de que os recursos não são suficientes. Essa reação se expressa na forma de procrastinação. A partir dessa descoberta, propõe-se um modelo integrador e uma metodologia de intervenção que permitem compreender a procrastinação como um sinal protetor e transformá-la em uma resposta consciente.

Palavras-chave: procrastinação, autoeficácia, neurociência, trauma, regulação emocional.

³Venezuelano. Psicólogo. Psicoterapeuta Gestalt. Psicodramatista. Coach Organizacional e de Liderança. Latin Coaching US: Duarte, CA, Estados Unidos. | Diretor (Consultor de Organização e Liderança). Emprego. Especialista em operações, desenvolvimento de produtos e planejamento de telecomunicações. Investigador independente em procrastinação e desenvolvimento humano. Endereço de e-mail: lennys.luque@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-7778-2677>

Introducción

La procrastinación ha sido catalogada históricamente como un defecto personal: falta de voluntad, pereza o simple desorganización. Esa mirada tiene raíces antiguas. Atalaya y García (2019) señalan que las primeras referencias al acto de procrastinar aparecen ya en textos de civilizaciones antiguas como Egipto y Babilonia, donde se advertía sobre los riesgos de retrasar el trabajo necesario para la subsistencia. En el siglo VIII a. C., Hesíodo, en *Trabajos y días*, exhortaba a no aplazar las labores agrícolas, afirmando que “el trabajador lento no llena su granero”. Más tarde, Cicerón utilizó en sus escritos el verbo *procrastinare* —del latín *pro* (hacia adelante) y *cras* (mañana)— para referirse al acto de diferir una acción, aunque sin la connotación psicológica que el término adquiriría siglos después (Cicerón, 44 a. C.; Oxford English Dictionary, 2024).

En la Edad Media, la idea de la procrastinación comenzó a asociarse con la pereza (acedia), considerada un pecado moral, y en la modernidad Benjamin Franklin reforzó esa visión al popularizar la máxima “no dejes para mañana lo que puedas hacer hoy”, publicada en *Poor Richard’s Almanack* (1747). Con el tiempo, el término procrastinación se consolidó en inglés hacia el siglo XVI, y su sentido actual —entendido como la postergación voluntaria de tareas pese a conocer sus consecuencias— se estableció recién en el siglo XX con los estudios sobre autorregulación y motivación (Steel, 2007; Ferrari & Díaz-Morales, 2007). Esta evolución muestra que la concepción moral de la procrastinación ha acompañado la historia del trabajo humano, transformándose gradualmente en un fenómeno psicológico de interés científico.

Incluso en tiempos recientes, la idea se mantuvo. Rita Emmett (2000), desde una visión práctica, definió la procrastinación como un mal hábito que podía ser corregido con estrategias de voluntad y acción. Esa concepción refuerza la mirada conductual: procrastinar es hacerlo mal y hay que corregirlo.

Sin embargo, algunos psicólogos comenzaron a cuestionar este paradigma. Ellis y Knaus (1977) plantearon que la procrastinación no era solo un asunto de conducta, sino una respuesta sostenida por creencias disfuncionales. Baumeister y Tice (1997) sugirieron que podía funcionar como una defensa de la autoestima. Ferrari (1995, 2001) mostró que no era un problema de tiempo, sino de emoción, identificando perfiles procrastinadores ligados al miedo al fracaso o a la indecisión. Steel (2007) aportó una base motivacional y neurológica, vinculándola con la autoeficacia (Bandura, 1977). Más recientemente, Sirois (2023) subrayó su papel como estrategia de regulación emocional, una manera de aliviar el malestar inmediato, aunque implique consecuencias a largo plazo.

A partir de allí, la pregunta cambió de forma: ¿y si la procrastinación no fuera un problema en sí misma, sino un síntoma? Autores desde la teoría del trauma, como van der Kolk (2014), mostraron que el cuerpo recuerda experiencias de amenaza más allá de la mente consciente. Porges (2009, 2011), con su teoría polivagal, explicó cómo el sistema nervioso detecta señales de peligro y puede activar reacciones de lucha, huida o congelamiento. Schore (1997) añadió que los traumas tempranos afectan la autorregulación emocional, y Langer (1997) señaló que muchos de nuestros actos ocurren en piloto automático, como una forma de evasión.

Durante el acompañamiento a personas en procesos de cambio, emergió que la procrastinación no siempre es flojera ni falta de motivación, sino un mensaje del cuerpo que advierte: “todavía no estás listo”. Esta mirada llevó a quien escribe a explorar cómo la percepción de insuficiencia de recursos — conocimientos, habilidades o herramientas— puede activar la procrastinación como un freno protector.

El objetivo de este artículo es proponer un modelo integrador que redefine la procrastinación como una conducta protectora del sistema nervioso, y presentar un modelo de comprensión e intervención que permita transformarla en una respuesta consciente y sostenible.

Metodología

Este artículo se apoyó en un enfoque cualitativo, con una mirada hermenéutica orientada a comprender el sentido subjetivo de la procrastinación (Ricoeur, 1976, Carvajal & Rojas Malpica 2025). Durante años, en Venezuela, al acompañar procesos desde distintos ámbitos, como en acompañamiento personal, ejecutivo y organizacional, la consultoría de negocios y emprendimientos, así como talleres de formación en liderazgo, trabajo en equipo, ventas y atención al cliente. En cada uno de esos ámbitos se observó cómo la procrastinación aparecía con un rostro distinto, pero con un trasfondo común: mensajes, expresiones y temores que se repetían de manera sorprendente.

El interés no fue medir la procrastinación, sino entenderla. Para ello, se privilegió la observación de lo corporal y lo emocional: cómo variaba la respiración frente a una tarea, qué ocurría con la voz y la mirada, qué emociones se enlazaban con las palabras. Esta perspectiva encuentra respaldo en los aportes de Van der Kolk (2014), quien señala que el cuerpo guarda memorias implícitas que condicionan la acción, y en Siegel (2010), quien describe cómo la activación fuera de la ventana de tolerancia impide la reflexión consciente.

Con el tiempo se hizo evidente un patrón: en la mayoría de los casos, el temor no estaba realmente en la tarea, sino en lo que podía suceder después de realizarla. Lo que emergía al indagar era el miedo a las consecuencias: la crítica, el rechazo, la exposición, el fracaso o incluso el éxito, acompañado de la inseguridad de no saber si sería posible manejar lo que viniera después. Este hallazgo coincide con lo planteado por Seligman (1975) sobre la indefensión aprendida y con Bandura (1997), quien destacó que la percepción de autoeficacia determina en gran medida si una persona se atreve a actuar o se paraliza frente a la anticipación de los resultados.

Así emergió una comprensión central: la procrastinación no depende solo de la evaluación sobre la capacidad de ejecutar una acción, sino de la posibilidad de sostener sus consecuencias emocionales. Esa evaluación, muchas veces inconsciente, activa un mecanismo automático de protección que se expresa como procrastinación. Tal como lo mostró LeDoux (1996), ante cualquier estímulo percibido como potencialmente amenazante, el cerebro procesa la información primero en el tálamo, que puede enviarla por dos rutas: una ruta corta hacia la amígdala, responsable de las reacciones automáticas de defensa, y una ruta larga hacia la corteza prefrontal, encargada del análisis racional y de la regulación consciente. En la procrastinación, este circuito explica por qué muchas veces la acción se frena antes de

pensar: la amígdala reacciona más rápido que la reflexión consciente y bloquea la ejecución mientras no exista sensación de seguridad.

Desde esa perspectiva, la neurocepción, concepto introducido por Porges (2009, 2011), adquiere un papel determinante. Se trata de un radar inconsciente que evalúa si el entorno —o incluso una idea o tarea— es segura o amenazante. Esa evaluación no se limita al presente, sino que anticipa el posible impacto emocional de las consecuencias futuras. El sistema nervioso no teme la tarea en sí misma, sino lo que podría ocurrir después de realizarla: el juicio, la exposición, la crítica, el rechazo o incluso el desafío que implica sostener un éxito. Cuando la neurocepción interpreta esas posibles consecuencias como riesgosas o abrumadoras, activa una respuesta protectora —una forma de congelamiento emocional— que se traduce en procrastinación.

De esta manera, la procrastinación puede entenderse como un acto preventivo del sistema de supervivencia: un intento de evitar una sobrecarga emocional anticipada. Solo cuando la corteza prefrontal logra intervenir —evaluando con mayor precisión el contexto y reconociendo los recursos disponibles—, la señal de amenaza disminuye y la reacción protectora puede transformarse en una respuesta consciente y autorregulada. En este punto, la procrastinación deja de ser un fallo de voluntad para revelarse como un lenguaje del cuerpo que expresa la necesidad de seguridad antes de la acción.

Esa premisa dio origen a una propuesta que redefine la procrastinación como una conducta protectora del sistema nervioso. Esta propuesta fue validada a través de la observación continuada, de la aplicación en procesos reales de acompañamiento y del test-retest con participantes a quienes se le aplicó la metodología, siguiendo un procedimiento de contraste y verificación cercano a lo que propone la investigación cualitativa aplicada (Stake, 1995). De esa práctica constante surgió también la herramienta de Autoevaluación Diferencial, que permite identificar la brecha entre los recursos que una persona percibe como disponibles y los que considera necesarios para enfrentar una tarea, apoyada en los tres pilares que, desde esta perspectiva, son necesarios para realizar cualquier tarea o actividad: conocimientos, habilidades y herramientas.

En síntesis, la metodología se apoyó en la integración de tres ejes: a) la escucha de la experiencia, b) la observación del cuerpo y c) la sistematización reflexiva de los hallazgos. Desde allí emergió la propuesta que busca comprender la procrastinación no como falla, sino como señal de protección, y que abre la posibilidad de transformarla en una respuesta consciente y sostenible.

Fundamentación Teórica

Hablar de procrastinación es mucho más que referirse a la pereza o a la mala administración del tiempo. Se trata de un fenómeno humano complejo que involucra emociones, memoria, aprendizaje y reacciones automáticas del sistema nervioso. A lo largo de la historia, fue interpretada como un defecto moral o de carácter: Hesíodo y Cicerón la consideraban una amenaza contra la virtud y el deber, mientras que Franklin la convirtió en un mandato moral con su célebre máxima. En tiempos recientes, Rita Emmett (2000) reforzó esa mirada al describirla como un mal hábito que debía corregirse con voluntad y disciplina. Esta visión coincide con los enfoques conductistas de Pavlov (1927) y Skinner

(1953), quienes mostraron cómo el condicionamiento puede alterar la conducta observable, aunque sin abordar sus raíces emocionales. Beck (1976) y Ellis (1973), en cambio, señalaron que la procrastinación estaba sostenida por pensamientos disfuncionales, marcando un tránsito hacia explicaciones más cognitivas.

La investigación contemporánea reveló que la procrastinación no está ligada solo a la gestión del tiempo, sino a emociones y motivaciones profundas. Ferrari (1995, 2001) mostró que existen distintos perfiles procrastinadores, todos atravesados por el temor al fracaso, a la decisión o a la exposición. Steel (2007, 2011) describió cómo la expectativa de éxito y el valor percibido de la tarea se combinan con la impulsividad y la demora para activar o frenar la acción. En este punto la noción de autoeficacia, planteada por Bandura (1977, 1997), resulta fundamental: cuando la persona percibe que no tiene los recursos suficientes para lograr la tarea, lo más probable es que evite intentarlo. Del mismo modo, Deci y Ryan (1985) explicaron que la motivación se sostiene en tres factores básicos: competencia, autonomía y conexión. La falta de cualquiera de ellos genera resistencia a la acción.

La teoría del trauma aporta otra perspectiva clave. Van der Kolk (2014) mostró que el cuerpo guarda memorias implícitas que condicionan la conducta, aunque no haya recuerdos conscientes disponibles. Schore (1997, 2003) explicó cómo las experiencias tempranas afectan la autorregulación emocional, y Seligman (1975) demostró que la expectativa de fracaso puede producir indefensión, bloqueando la acción incluso si existen los recursos objetivos. De esta manera, la procrastinación puede ser entendida como un mecanismo de defensa, un intento del sistema nervioso de proteger a la persona ante la anticipación de un posible daño.

Los avances en neurociencia permiten comprender con mayor precisión cómo el cuerpo se activa, evalúa y responde frente a los estímulos que percibe como desafiantes. Según Porges (2009, 2011), el proceso de neurocepción constituye un sistema de evaluación automática y no consciente que opera a nivel subcortical, encargado de determinar de forma continua si el entorno es seguro o amenazante. Esta evaluación no surge del pensamiento, sino de la detección de señales provenientes del ambiente y de las interacciones sociales —el tono de voz, la expresión facial, la distancia interpersonal o el movimiento corporal— que el sistema nervioso autónomo interpreta a través de redes vinculadas al nervio vago. Cuando la neurocepción detecta seguridad, activa el sistema de compromiso social (rama ventral del nervio vago), favoreciendo la conexión y la acción cooperativa. En cambio, cuando identifica amenaza o ambigüedad, energiza el cuerpo mediante la activación del sistema simpático, preparando las conductas defensivas de lucha o huida. Si la amenaza se percibe como inminente o insuperable, domina la respuesta parasimpática dorsal, que inmoviliza o inhibe la acción, manifestándose en comportamientos de congelamiento o parálisis conductual (Porges, 2011).

Ese proceso de evaluación inconsciente se conecta con los circuitos descritos por LeDoux (1996), quien identificó dos rutas neuronales para el procesamiento emocional. La ruta rápida —del tálamo a la amígdala— permite reacciones automáticas y protectoras ante posibles amenazas antes de que la

corteza racional intervenga; mientras que la ruta lenta, que involucra el paso por la corteza sensorial y prefrontal, permite analizar el estímulo y modular la respuesta de acuerdo con la experiencia y el contexto. En la procrastinación con frecuencia predomina la ruta rápida, activando un reflejo protector que frena la acción antes de que la corteza prefrontal pueda evaluar la situación de manera consciente. Esta reacción no es una falla de voluntad, sino una respuesta de autoprotección anticipada.

Cuando la intensidad emocional sobrepasa la capacidad de regulación del sistema nervioso, el organismo sale de su ventana de tolerancia (Siegel, 2007, 2010) y se orienta hacia la defensa en lugar de la acción reflexiva. En este estado, la energía fisiológica movilizada para la acción no encuentra una vía de resolución y se transforma en inmovilidad funcional o postergación. De manera complementaria, Shepard Siegel (1983, 2005) demostró que el cuerpo puede condicionarse a responder anticipadamente frente a señales que evocan experiencias pasadas de amenaza o estrés, incluso en ausencia del peligro real. Así, la procrastinación puede entenderse como una conducta aprendida de evitación protectora, donde el cuerpo reacciona a la idea o anticipación de la tarea como si se tratara de una amenaza concreta. El resultado observable no es pasividad, sino una forma de autorregulación biológica que busca evitar la sobrecarga emocional y restaurar la sensación interna de seguridad.

Todo ello conduce a una premisa básica: para todo cambio se requiere un aprendizaje, y todo aprendizaje genera un cambio. El aprendizaje implícito, muchas veces ligado a la memoria corporal del trauma, fija patrones de defensa que guían nuestras reacciones automáticas. El aprendizaje significativo, en cambio, permite resignificar esas experiencias al conectar lo nuevo con lo ya conocido (Ausubel, 1963; Bruner, 1960; Vygotsky, 1978; Novak y Gowin, 1984). En este marco, la procrastinación puede verse como el resultado de aprendizajes implícitos que advierten peligro en la acción, mientras que la superación de esa reacción requiere activar aprendizajes significativos que permitan reorganizar la experiencia.

Desde la práctica, fue posible identificar tres pilares esenciales para que la acción ocurra: conocimientos, habilidades y herramientas. Cuando alguno de ellos falta, o se percibe como insuficiente, el sistema nervioso activa mecanismos de protección. Bandura (1997) mostró que la autoeficacia se fortalece con experiencias de éxito; Goleman (1995) resaltó la autorregulación emocional como condición de la acción eficaz; y Frankl (1946) recordó que entre el estímulo y la respuesta siempre existe un espacio de elección consciente. La procrastinación emerge precisamente cuando ese espacio se llena de la percepción de carencia y de amenaza.

En ese punto surgen las resistencias, que pueden entenderse como expresiones del sistema de supervivencia destinadas a proteger la identidad, el conocimiento, la valía y el ego frente al juicio externo. Desde la perspectiva gestáltica, el cambio no se produce mediante la confrontación directa de las defensas o resistencias, sino cuando estas pierden su función protectora al aumentar la conciencia del individuo (Perls, 1969). Con este propósito fue diseñada la Autoevaluación Diferencial, una herramienta que disminuye la fuerza de esas resistencias no confrontándolas, sino enalteciendo primero

al yo. El proceso comienza explorando una dimensión de vida con alta percepción de éxito, donde se evalúan conocimientos, habilidades y herramientas. En todos los casos, los participantes reconocen niveles altos de integración, lo que relaja las defensas y abre la posibilidad de revisar la dimensión de menor satisfacción.

Al hacerlo, cerca del 80% identifica bajos niveles de integración en los tres pilares, lo que permite visibilizar las razones de la procrastinación. El resto, con niveles altos, descubre que su freno no era la falta de recursos, sino el síndrome del impostor, descrito por Clance e Imes (1978), una distorsión cognitiva que amplifica la duda y minimiza los logros (Beck, 1976). En ambos casos, la Autoevaluación Diferencial actúa como disparador de cambio: el procrastinador deja de verse solo como tal porque reconoce sus logros previos, y el impostor comienza a asumir sus capacidades como propias. En ambos, se fortalece la seguridad personal y la autoeficacia (Bandura, 1997).

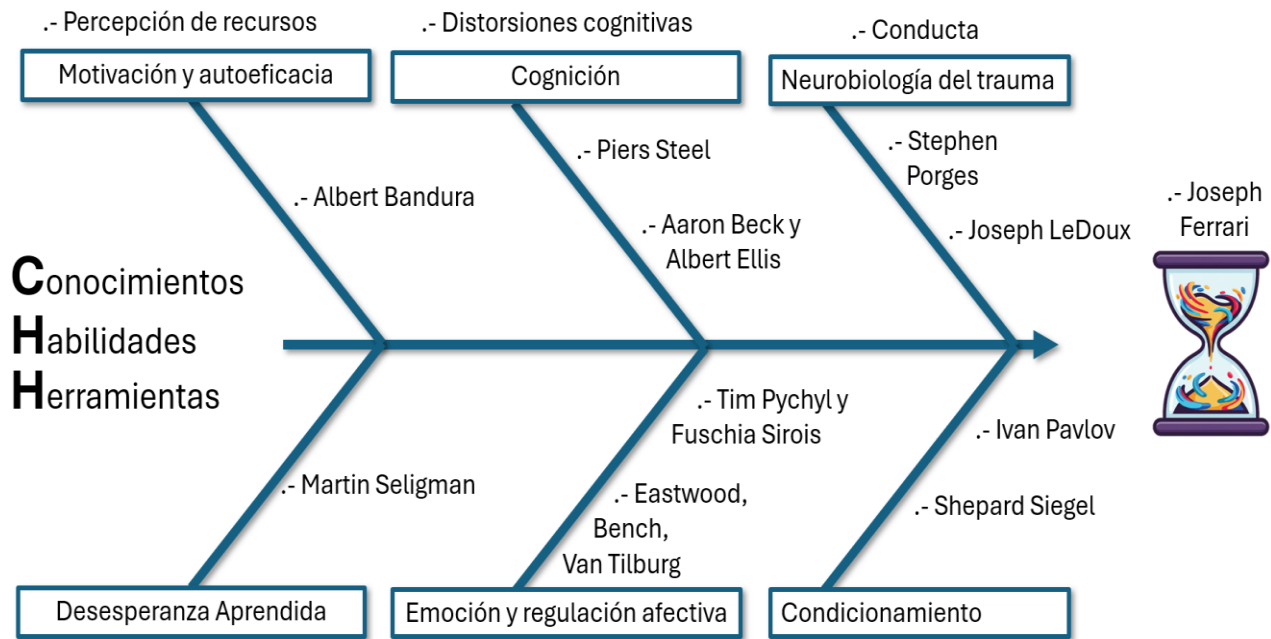
Así, pues, la fundamentación teórica converge en un mismo punto: la procrastinación no es un defecto de carácter ni un simple problema de gestión del tiempo. Es una reacción protectora del sistema de supervivencia, activada cuando se percibe insuficiencia de recursos para sostener una tarea y, sobre todo, sus consecuencias emocionales, ya sea el juicio, el rechazo, la crítica o, en ocasiones, el mismo éxito que no se sabe cómo manejar. Comprenderla desde este marco permite dejar de verla como un enemigo a vencer y empezar a leerla como un mensaje del cuerpo, un llamado a reorganizar los recursos internos para poder responder desde un lugar más consciente y sostenible.

Discusión y resultado

El modelo integrador

El desarrollo del modelo integrador partió de un análisis comparativo de las principales propuestas teóricas sobre la procrastinación, sistematizado en la ilustración 1. Este ejercicio funcionó como un proceso de ensamblaje: cada autor aportaba una pieza que, al unirse con las demás, permitió ver la estructura oculta del fenómeno. Pavlov (1927) y Siegel (1983, 2005) mostraron que el cuerpo puede anticipar reacciones antes incluso de que el estímulo ocurra, revelando la predisposición fisiológica frente a señales del entorno. Beck (1976) y Ellis (1973) añadieron la dimensión de los pensamientos distorsionados, que justifican la procrastinación y regulan la culpa de no actuar. Deci y Ryan (1985) señalaron que el aburrimiento surge cuando la tarea carece de valor intrínseco, mientras Steel (2007) precisó que la probabilidad de actuar depende de la expectativa de éxito y de la valoración subjetiva de la tarea. Ferrari (1995, 2001) consolidó la mirada conductual al tipificar perfiles procrastinadores, aportando la base descriptiva del fenómeno.

Ilustración 1. Modelo de Integración



Fuente: elaboración propia basada en fuentes interpretadas y citadas

Las perspectivas del trauma añadieron otra pieza decisiva: Van der Kolk (2014) mostró que el cuerpo conserva memorias implícitas que condicionan respuestas de evitación, y Schore (1997, 2003) explicó cómo las experiencias tempranas afectan la capacidad de autorregulación emocional. A su vez, Bandura (1977, 1997) integró el papel de la autoeficacia como factor decisivo para actuar o postergar, mientras que Porges (2009, 2011) introdujo la noción de neurocepción, un radar inconsciente que evalúa la seguridad del entorno. Finalmente, LeDoux (1996) distinguió entre la ruta corta, en la que la señal de amenaza llega directamente a la amígdala y produce una reacción inmediata, y la ruta larga, donde interviene la corteza prefrontal para elaborar una respuesta consciente.

Al ensamblar estas piezas, emergió un patrón claro: la procrastinación aparece cuando el sistema de supervivencia detecta —de manera consciente o inconsciente— una carencia de recursos para sostener no solo la tarea, sino sus consecuencias emocionales. Esa evaluación activa un freno protector que se expresa como procrastinación. De este hallazgo se formuló el Modelo de Activación de la Procrastinación (Ilustración 2), que describe cómo la tarea dispara memorias de amenaza, la neurocepción interpreta insuficiencia y el sistema responde con la reacción automática de la ruta corta. Allí, la procrastinación se entiende como un indicador protector frente a tres escenarios posibles: la percepción de no tener lo necesario (freno por carencia), el temor a no saber sostener un éxito (freno por evitación) o la sensación de exceso de recursos que vuelve la tarea irrelevante (freno por aburrimiento).

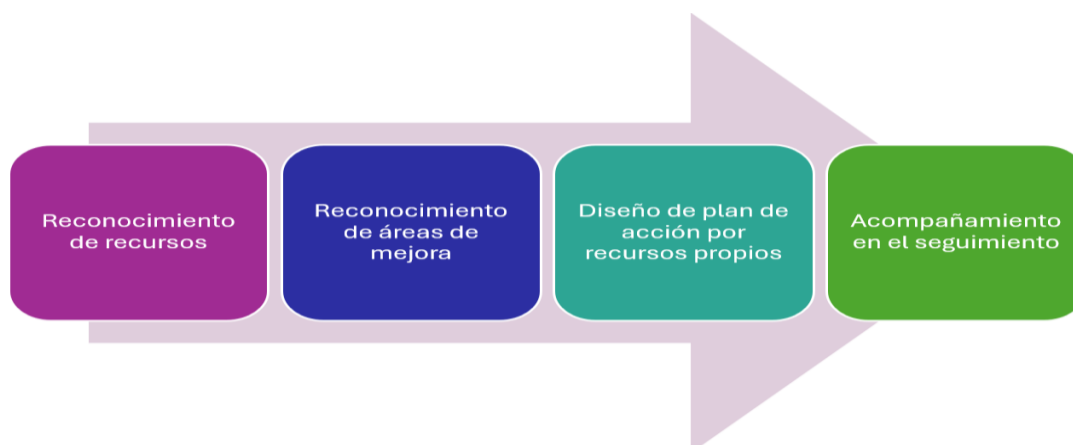
Ilustración 2. Modelo de Activación



Fuente: elaboración propia

El paso siguiente fue diseñar una vía de transformación: el Modelo de Integración de Solución (Ilustración 3). Este describe cómo la reacción de la ruta corta puede convertirse en respuesta consciente a través de la ruta larga. La herramienta que permite ese tránsito es la Autoevaluación Diferencial, concebida como guía profesional que relaja las resistencias del sistema de supervivencia, refuerza primero la seguridad interna al reconocer los recursos ya disponibles y genera apertura para identificar las brechas. Una vez que la persona observa lo que tiene y lo que le falta en términos de conocimientos, habilidades y herramientas, la tarea deja de percibirse como amenaza y comienza a resignificarse como oportunidad de aprendizaje. Desde allí, el procesamiento pasa a la corteza prefrontal, se construyen metas alcanzables y se activa un aprendizaje significativo (Ausubel, 1963; Bruner, 1960) que convierte la reacción protectora en una respuesta consciente y sostenible.

Ilustración 3. Modelo de Intervención



Fuente: elaboración propia

En conjunto, esos modelos muestran un recorrido completo: del análisis comparativo (Ilustración 1) emerge el Modelo de Activación (Ilustración 2), que explica la procrastinación como reacción automática de la ruta corta; y de allí se desprende el Modelo de Integración de Solución (Ilustración 3), que ofrece el camino de la ruta larga, guiada por la Autoevaluación Diferencial, para transformar esa reacción en respuesta consciente.

Resultados

El recorrido realizado en este artículo permite afirmar que la procrastinación no es el problema en sí mismo, sino el síntoma de un proceso más profundo del sistema nervioso. La pregunta que dio origen a esta investigación —¿por qué, si sé lo que tengo que hacer, no lo hago? — encontró su respuesta en el análisis comparativo de teorías y en la integración de hallazgos provenientes de la psicología conductual, cognitiva, motivacional, del trauma y de la neurociencia. La revisión sistemática (Ilustración 1) mostró que, a pesar de la diversidad de enfoques, existe un patrón común: la procrastinación aparece cuando el sistema de supervivencia percibe insuficiencia de recursos para afrontar una tarea y, sobre todo, para sostener las consecuencias emocionales que se derivan de ella.

Esta mirada cuestiona de raíz la visión tradicional que ha reducido la procrastinación a un mal hábito, a un problema de voluntad o a una falla en la gestión del tiempo. Autores clásicos como Ellis (1973) y Beck (1976) la entendieron como el resultado de pensamientos disfuncionales; Ferrari (1995, 2001) la describió en perfiles de conducta; Steel (2007) la explicó en términos de motivación; Sirois (2023) la vinculó con la regulación emocional; Van der Kolk (2014) y Schore (1997, 2003) mostraron su conexión con la memoria implícita del trauma; y Porges (2011) y LeDoux (1996) la situaron en los mecanismos automáticos de protección del sistema nervioso. La integración de estas perspectivas permitió observar que todas ellas, desde diferentes ángulos, apuntaban a un mismo núcleo: la procrastinación emerge como mecanismo de defensa ante la percepción de insuficiencia de recursos.

De esta síntesis surgió el Modelo de Activación de la Procrastinación (Ilustración 2), que explica cómo la tarea funciona como disparador de memorias implícitas, activa la neurocepción de amenaza y genera una reacción automática de la ruta corta. Este modelo describe con claridad el proceso por el cual la procrastinación se enciende como una señal protectora: si se percibe carencia de recursos, aparece la procrastinación; si se teme no poder manejar un eventual éxito, surge la evitación; y si la tarea se percibe irrelevante por exceso de recursos, predomina el aburrimiento. La procrastinación deja así de verse como flojera o debilidad de carácter y pasa a comprenderse como el lenguaje del sistema protector.

El siguiente paso fue responder cómo transformar esa reacción en respuesta consciente. Allí se ubica el Modelo de Integración de Solución (Ilustración 3), que propone el tránsito de la ruta corta hacia la ruta larga. El puente entre ambas rutas lo constituye la *Autoevaluación diferencial*, una herramienta diseñada para relajar las resistencias, reconocer los recursos ya disponibles y abrir la exploración de las brechas reales en conocimientos, habilidades y herramientas. Este procedimiento

fortalece la autoeficacia (Bandura, 1997), activa aprendizajes significativos (Ausubel, 1963; Bruner, 1960) y permite que la tarea deje de percibirse como amenaza para resignificarse como oportunidad de crecimiento. Así, la procrastinación ya no se combate, sino que se escucha como un indicador, y se transforma en una señal útil que guía hacia la reorganización interna y la acción consciente.

El camino recorrido muestra que comprender la procrastinación desde esta perspectiva supone un cambio de mirada conceptual. Ya no se trata de reprimirla con técnicas conductuales ni de verla como un defecto moral o un mal hábito. La propuesta aquí presentada invita a leer la procrastinación como un mecanismo de protección del sistema de supervivencia que, lejos de ser un enemigo, puede convertirse en un aliado. Al identificar su origen y al ofrecer una vía de transformación, se abre un horizonte distinto: el de pasar de la reacción automática a la respuesta consciente, del freno inconsciente al aprendizaje significativo.

Ese modelo integrador no pretende clausurar la discusión, sino abrir nuevas rutas de investigación y de aplicación práctica. Desde el ámbito clínico hasta el organizacional, desde la educación hasta el acompañamiento en procesos de vida, la procrastinación puede dejar de ser un estigma para convertirse en una oportunidad de autoconocimiento y desarrollo. Al reconocer que detrás de la procrastinación hay un sistema protector que habla en el lenguaje del cuerpo y de la emoción, permite acompañar a las personas con mayor compasión, rigor y eficacia.

Conclusiones

El modelo integrador aquí planteado puede entenderse como una propuesta teórica emergente que busca reconfigurar la manera en que se ha conceptualizado la procrastinación. Si bien el recorrido analítico permitió reunir aportes de diversas corrientes y ordenarlos en una síntesis coherente, es importante señalar que este planteamiento no constituye aún un modelo empírico validado, sino una mirada conceptual sustentada en el análisis documental y en la experiencia acumulada en la práctica profesional.

Esta limitación es también una invitación. La ausencia de estudios experimentales no invalida la hipótesis central —que la procrastinación es una reacción protectora del sistema nervioso frente a la percepción de insuficiencia de recursos—, pero sí subraya la necesidad de contrastarla en distintos escenarios. Queda pendiente la validación empírica de la Autoevaluación Diferencial como herramienta para identificar brechas y relajar resistencias, así como la exploración del modelo CHH (conocimientos, habilidades y herramientas) en contextos comparativos que permitan confirmar su eficacia en la predicción y el abordaje de la procrastinación.

Del mismo modo, conviene reconocer que la diversidad de enfoques previos —conductuales, cognitivos, motivacionales, emocionales, neuropsicológicos y del trauma— muestra que la procrastinación es un fenómeno multifacético. La integración aquí propuesta no pretende negar esa diversidad, sino ofrecer un eje explicativo común: la evaluación inconsciente de recursos como disparador del freno protector. No obstante, futuros trabajos deberán indagar si este eje es suficiente para explicar la totalidad de los casos o si existen variantes que escapen a esta lógica.

Finalmente, el modelo integrador abre líneas de investigación y aplicación que trascienden lo individual. En el ámbito educativo, puede ayudar a comprender por qué los estudiantes postergan incluso cuando poseen capacidad intelectual; en el organizacional, permite leer la procrastinación no como falta de compromiso, sino como indicador de percepción de insuficiencia de recursos; en el clínico, abre la posibilidad de intervenciones más compasivas que reconozcan la raíz protectora del síntoma.

En conclusión, el hallazgo principal de esta investigación muestra que la procrastinación emerge como una reacción adaptativa del sistema nervioso frente a la percepción de carencia de recursos. Su abordaje requiere no luchar contra ella, sino descifrar el mensaje que trae. Los modelos aquí presentados ofrecen un marco conceptual y metodológico para hacerlo: primero, describiendo cómo se activa la procrastinación como reacción protectora; y luego, mostrando cómo puede integrarse una solución que convierta esa reacción en respuesta consciente y sostenible. Esta mirada no solo desmitifica la procrastinación, sino que propone un cambio de paradigma: pasar de verla como un fallo a reconocerla como una señal de protección que, adecuadamente comprendida, puede abrir el camino hacia el aprendizaje, la resiliencia y la acción significativa.

En suma, la propuesta aquí presentada no debe leerse como un punto final, sino como un punto de partida. El desafío está en continuar investigando, validar empíricamente los modelos y profundizar en su aplicación práctica. Solo así podrá consolidarse el cambio de paradigma que se plantea: dejar de ver la procrastinación como un defecto a erradicar y comenzar a entenderla como una señal protectora que puede guiar procesos de aprendizaje, resiliencia y transformación consciente.

Referencias bibliográficas

- Atalaya, M., & García, M. (2019). Procrastinación: Revisión teórica. *Revista de Investigación en Psicología*, 22(2), 363–379. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.16719>
- Ausubel, D. P. (1963). *The psychology of meaningful verbal learning*. Grune & Stratton.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Baumeister, R. F., & Tice, D. M. (1997). *The social psychology of emotional self-regulation*. Psychology Press.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Bruner, J. (1960). *The process of education*. Harvard University Press.
- Carvajal, B.C. y Rojas Malpica, C (2025). Gestalt Communication: An Intelligent Approach that Enhances our Humanity in Pursuit of Sustainability. *Ágora de Heterodoxias*, 11(2), 9-17. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.16761965%20>

- Cicerón, M. T. (44 a. C.). *De officiis* [Sobre los deberes] (W. Miller, Trad.). Harvard University Press. (Obra original publicada en el siglo I a. C.)
- Clance, P. R., & Imes, S. A. (1978). The imposter phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 15(3), 241–247. <https://doi.org/10.1037/h0086006>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer.
- Ellis, A. (1973). *Humanistic psychotherapy: The rational-emotive approach*. McGraw-Hill.
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. Institute for Rational-Emotive Therapy.
- Emmett, R. (2000). *The procrastinator's handbook: Mastering the art of doing it now*. Walker & Company.
- Ferrari, J. R. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer.
- Ferrari, J. R. (2001). Procrastination and attention: Factor analysis of attention deficit, boredom, intelligence, self-esteem, and task delay frequencies. *Journal of Social Behavior and Personality*, 16(1), 185–196.
- Ferrari, J. R., & Díaz-Morales, J. F. (2007). Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality*, 41(3), 707–714. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.06.006>
- Frankl, V. E. (1946). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
- Franklin, B. (1747). *Poor Richard's Almanack*. Benjamin Franklin & Co.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
- Hesíodo. (~ s. VIII a. C.). *Trabajos y días* [Works and Days] (M. L. West, Ed. y Trad.). Oxford University Press.
- Langer, E. J. (1997). *The power of mindful learning*. Addison-Wesley.
- LeDoux, J. (1996). *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. Simon & Schuster.
- Novak, J. D., & Gowin, D. B. (1984). *Learning how to learn*. Cambridge University Press.
- Oxford English Dictionary. (2024). Procrastination. Oxford University Press. <https://www.oed.com>
- Pavlov, I. P. (1927). *Conditioned reflexes*. Oxford University Press.
- Perls, F. S. (1969). *Gestalt therapy verbatim*. Real People Press.
- Porges, S. W. (2009). *The polyvagal theory: New insights into adaptive reactions of the autonomic*

- nervous system. *Cleveland Clinic Journal of Medicine*, 76(Suppl 2), S86–S90. <https://doi.org/10.3949/ccjm.76.s2.17>
- Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. Norton.
- Ricoeur, P. (1976). *Interpretation theory: Discourse and the surplus of meaning*. Texas Christian University Press.
- Schore, A. N. (1997). Early organization of the nonlinear right brain and development of a predisposition to psychiatric disorders. *Development and Psychopathology*, 9(4), 595–631. <https://doi.org/10.1017/S0954579497001363>
- Schore, A. N. (2003). *Affect dysregulation and disorders of the self*. Norton.
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. Freeman.
- Siegel, D. J. (2007). *The mindful brain*. Norton.
- Siegel, D. J. (2010). *The mindful therapist*. Norton.
- Siegel, S. (1983). Classical conditioning, drug tolerance, and drug dependence. In B. Smart, F. J. R. Freestone, & K. T. Korch (Eds.), *Psychopharmacology of addictive drugs* (pp. 115–133). Springer.
- Siegel, S. (2005). Drug tolerance, drug addiction, and drug anticipation. *Current Directions in Psychological Science*, 14(6), 296–300. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00384.x>
- Sirois, F. M. (2023). Procrastination, stress, and chronic health conditions: A temporal perspective. *Journal of Behavioral Medicine*, 46(1), 15–29. <https://doi.org/10.1007/s10865-022-00372-9>
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Macmillan.
- Stake, R. E. (1995). *The art of case study research*. Sage.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P. (2011). *The procrastination equation: How to stop putting things off and start getting things done*. Harper.
- Van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.