ARTÍCULO ORIGINAL · 14 OCTUBRE 2026

Procrastinación como respuesta de evitación ante el estrés: caracterización de «ya lo miro mañana»

Estudio experimental ficticio sobre la delegación temporal de responsabilidades, el alivio emocional inmediato y la persistencia de obligaciones que se niegan a resolverse solas.

Eulalia Contreras-Gómez[1], Javier M. Lozano[1] y Matilde P. Romero[2]

[1] Laboratorio de Interacción Cotidiana y Conflicto Menor, Unidad de Estudios Improbables, Sevilla, España.

[2] Observatorio de Comunicación Conyugal, Instituto Ibérico de Conducta Ordinaria, Madrid, España.

Autora de correspondencia: Eulalia Contreras-Gómez · Unidad de Estudios Improbables.

Autores y afiliaciones: ficción editorial.

Resumen

Introducción. La procrastinación se ha relacionado con dificultades de autorregulación y con estrategias dirigidas a mejorar el estado emocional inmediato. Sin embargo, determinados comportamientos cotidianos sugieren la existencia de un procedimiento adicional de extraordinaria eficacia subjetiva: reconocer una obligación, admitir su importancia y trasladarla a una versión futura de la misma persona sin recabar previamente su consentimiento.

Objetivo. Caracterizar la expresión «ya lo miro mañana» como modalidad de evitación y examinar sus efectos sobre el alivio emocional, la productividad sustitutiva y la acumulación temporal de obligaciones.

Método. Se diseñó un estudio experimental ficticio con 312 participantes adultos distribuidos entre tres condiciones horarias: 09:00, 15:00 y 22:30. Se utilizó el Protocolo de Registro de Evitación ante Tareas Aversivas (PRETA), acompañado del Índice de Desplazamiento al Mañana (IDM), ambos instrumentos ficticios. Se distinguió el aplazamiento razonable del potencialmente procrastinatorio.

Resultados. Un total de 133 participantes (42,6 %) aplazó explícitamente la tarea. De ellos, 88 presentaron criterios operativos de aplazamiento potencialmente procrastinatorio. La postergación se acompañó de una reducción media subjetiva del malestar de 2,3 puntos. El 70,7 % de quienes aplazaron desarrolló actividades alternativas de apariencia productiva y el 63,9 % de las tareas aplazadas continuaba pendiente a las 24 horas. Las puntuaciones medias del IDM fueron de 6,7 en ejecución inmediata, 9,6 en aplazamiento razonable y 14,1 en aplazamiento potencialmente procrastinatorio.

Conclusiones. Los resultados ficticios sugieren que la postergación permite obtener beneficios emocionales inmediatos mediante un procedimiento de transferencia de obligaciones cuyo principal inconveniente es la inexistencia de un destinatario verdaderamente distinto. Se propone, exclusivamente a efectos satíricos, considerar «ya lo miro mañana» como cuarta respuesta administrativa al estrés.

Palabras clave: procrastinación; evitación; regulación emocional; afrontamiento; yo futuro; desplazamiento temporal de responsabilidades.

Abstract

Background. Procrastination has been associated with self-regulatory difficulties and short-term mood repair. Everyday behaviour suggests an additional strategy: acknowledging a responsibility and assigning its execution to a future version of oneself without obtaining prior consent.

Objective. To examine the expression “I'll look into it tomorrow” as a form of avoidance associated with emotional relief, substitute productivity, and the persistence of unresolved obligations.

Methods. A fictional experimental study involving 312 adults employed three scheduled conditions (09:00, 15:00, and 22:30), the fictional PRETA protocol, and a fictional Tomorrow Displacement Index (TDI). Reasonable task postponement was distinguished from potentially procrastinatory delay.

Results. Explicit postponement occurred in 133 participants (42.6%). Of these, 88 met operational criteria for potentially procrastinatory delay. Mean self-reported distress decreased by 2.3 points after the decision to postpone. Among postponers, 70.7% engaged in apparently productive alternative activities, and 63.9% of postponed tasks remained incomplete at the 24-hour follow-up. Mean TDI scores were 6.7 for immediate task initiation, 9.6 for reasonable postponement, and 14.1 for potentially procrastinatory postponement.

Conclusions. The fictional findings suggest that postponement may provide immediate subjective relief by transferring responsibility to a future self who is neither consulted nor adequately compensated. The expression “I'll look into it tomorrow” is therefore proposed as a satirical fourth administrative response to stress.

Keywords: procrastination; avoidance; emotion regulation; future self; temporal displacement.

1. Introducción

La especie humana dispone de mecanismos fisiológicos, cognitivos y conductuales que le permiten responder a situaciones potencialmente amenazantes. Desde una perspectiva evolutiva, la capacidad para identificar peligros, anticipar consecuencias y organizar respuestas ha desempeñado un papel relevante en nuestra supervivencia. No obstante, la observación contemporánea revela una modalidad de comportamiento difícilmente explicable mediante las exigencias originales del entorno: el individuo identifica correctamente un problema, reconoce la conveniencia de resolverlo, dispone de medios suficientes para intervenir y decide, tras un proceso de deliberación de duración variable, que lo más prudente es que se encargue otra persona.

Esa persona suele ser la misma, pero al día siguiente.

En la primera reunión preparatoria de esta investigación se encontraron una cuchara y un calcetín dentro del proyector. La sesión comenzó a la hora prevista. La retirada de ambos objetos fue declarada prioritaria y trasladada al orden del día de la siguiente convocatoria.

La procrastinación es un fenómeno bien documentado en psicología. Steel (2007), mediante una revisión metaanalítica, examinó sus relaciones con variables como la aversividad de las tareas, la impulsividad, la autoeficacia y la demora de las consecuencias. Sirois y Pychyl (2013) destacaron posteriormente el papel de la regulación emocional a corto plazo, señalando que aplazar una tarea desagradable puede proporcionar alivio inmediato, aunque perjudique los intereses posteriores del individuo. Por su parte, Tice y Baumeister (1997) observaron en estudiantes universitarios que la procrastinación se asociaba con menores niveles iniciales de estrés, pero también con consecuencias desfavorables posteriores.

Conviene distinguir, sin embargo, la procrastinación del aplazamiento estratégico. Klingsieck (2013) estableció una diferenciación conceptual entre ambas conductas, destacando que la procrastinación implica una demora voluntaria e innecesaria de una actividad prevista y relevante, pese a anticipar consecuencias negativas. Por el contrario, posponer una actividad puede resultar funcional cuando existen motivos suficientes y los beneficios previstos justifican la decisión. Esta distinción impide considerar cualquier tarea realizada al día siguiente como evidencia de un fracaso autorregulatorio.

Estos resultados permiten formular una cuestión de interés: si la procrastinación puede perjudicar al propio individuo, ¿por qué continúa practicándola con una constancia que otras conductas, objetivamente más beneficiosas, rara vez consiguen alcanzar?

La respuesta podría encontrarse en la distribución temporal de los costes. El yo presente obtiene alivio inmediato al posponer la actividad desagradable. El yo futuro recibe esa misma actividad, generalmente acompañada de un plazo más reducido, una dificultad subjetiva mayor y una explicación de por qué habría sido conveniente comenzar antes. El primero disfruta de los beneficios de la decisión; el segundo soporta sus consecuencias. Ambos pertenecen al mismo organismo, pero el sistema funciona como si se tratara de departamentos administrativos independientes, vinculados únicamente por la necesidad de conservar el mismo número de documento de identidad.

La Unidad de Estudios Improbables considera que esta circunstancia ha sido insuficientemente atendida desde una perspectiva institucional. En una organización ordinaria, trasladar responsabilidades a un departamento sin informarlo, dotarlo de recursos ni comprobar su disponibilidad podría constituir una deficiencia de gestión. En la vida cotidiana, el procedimiento se denomina «mañana lo hago» y suele ir acompañado de una apreciable sensación de tranquilidad.

El sujeto no necesariamente ignora la obligación. Frecuentemente la identifica, evalúa su importancia, calcula las consecuencias de incumplirla y formula un compromiso explícito de ejecución posterior. Este compromiso produce una modificación inmediata de su situación emocional, aunque la tarea permanezca materialmente intacta. La decisión de posponer puede experimentar así una transformación subjetiva: deja de ser percibida como ausencia de ejecución y pasa a considerarse una primera medida de gestión.

La Unidad propone denominar este mecanismo **delegación unilateral de responsabilidad intertemporal** (DURI), proceso mediante el cual un individuo adquiere compromisos en nombre de una versión futura de sí mismo que no ha participado en la negociación y cuya capacidad de oposición resulta, por definición, nula. Durante la deliberación sobre este concepto, la secretaría depositó un huevo duro sobre el acta de constitución. El documento fue aprobado sin modificaciones.

Desde esta perspectiva, «ya lo miro mañana» no representa únicamente una expresión coloquial de aplazamiento. Constituye un acto de redistribución administrativa de obligaciones en el que el organismo conserva formalmente la responsabilidad mientras desplaza la carga operativa hacia un momento posterior.

El sistema presenta una ventaja adicional: si el yo futuro incumple el compromiso, el yo presente que lo había adquirido ya no se encuentra disponible para recibir reclamaciones.

2. Objetivos e hipótesis

El objetivo principal fue examinar la relación entre el aplazamiento de tareas desagradables, el alivio emocional inmediato y la atribución de responsabilidades al yo futuro. Como objetivos secundarios se plantearon analizar las actividades sustitutivas realizadas durante la postergación, observar la persistencia de obligaciones pendientes y examinar cómo influye el horario de presentación de una tarea en la decisión de aplazarla.

Se formularon cuatro hipótesis ficticias. En primer lugar, una proporción relevante de los participantes optaría por posponer obligaciones que reconociera como necesarias y pudiera comenzar razonablemente. En segundo lugar, la decisión de postergar se asociaría con una reducción inmediata del malestar subjetivo, sin requerir avances objetivos en la tarea. En tercer lugar, el aplazamiento favorecería la aparición de comportamientos alternativos capaces de proporcionar una apariencia de productividad. Finalmente, se esperaba que el yo futuro heredase una proporción considerable de las obligaciones pendientes, sin que constara acuerdo previo sobre los recursos necesarios para ejecutarlas.

Como hipótesis exploratoria se planteó que las puntuaciones del IDM serían superiores entre quienes incurrieran en aplazamientos potencialmente procrastinatorios, al atribuir mayores recursos y competencias a su versión futura. Se consideró asimismo que la expresión «mañana» pudiera funcionar no como una fecha fija, sino como una referencia temporal renovable, capaz de conservar una distancia aproximadamente constante respecto del momento presente mediante sucesivos aplazamientos.

3. Material y método

3.1. Diseño y participantes

Se diseñó un estudio experimental ficticio con 312 participantes adultos, distribuidos aleatoriamente entre tres condiciones horarias de 104 sujetos cada una: 09:00, 15:00 y 22:30. El horario constituía una variable experimental de presentación, mientras que la decisión de realizar o aplazar la tarea era una respuesta observada, no asignada por los investigadores.

Los participantes fueron seleccionados entre personas que manifestaron familiaridad con expresiones como «luego lo hago», «esta semana sin falta», «mañana me pongo» y «en cuanto tenga un momento». La inclusión de estos antecedentes no implicaba considerar todas esas expresiones como evidencia de procrastinación.

Las tareas propuestas tenían carácter simulado y se realizaban mediante una plataforma experimental accesible a cualquier hora, sin dependencia de horarios de atención, disponibilidad de personal externo o funcionamiento de servicios administrativos reales. Los escenarios incluían plazos y consecuencias hipotéticas que permitían valorar la importancia atribuida a cada obligación sin generar perjuicios efectivos.

Se excluyeron los casos en los que existían impedimentos objetivos para iniciar la actividad, como falta de acceso a la plataforma o dificultades para comprender las instrucciones. El cansancio percibido y la existencia de prioridades concurrentes no constituyeron motivos automáticos de exclusión, sino variables consideradas posteriormente al clasificar el aplazamiento.

La Unidad consideró necesario introducir esta restricción después de reconocer que no toda tarea pendiente constituye una negligencia y que dormir por la noche sigue siendo una conducta ampliamente recomendable, incluso cuando interfiere con los intereses estadísticos del investigador.

3.2. Instrumentos

Se elaboró el **Protocolo de Registro de Evitación ante Tareas Aversivas (PRETA)**, compuesto por cinco escenarios cotidianos de baja complejidad: responder un correo administrativo, revisar una factura, solicitar una cita, ordenar documentación necesaria para una gestión y cumplimentar un formulario breve.

Cada participante recibió una única tarea principal, asignada entre estos escenarios. Todas las actividades se presentaron mediante simulaciones autónomas, sin interacción necesaria con organismos o terceras personas. Por ejemplo, solicitar una cita consistía en completar una gestión en un sistema simulado, y revisar una factura suponía examinar un documento ficticio con información suficiente para identificar y registrar la incidencia correspondiente.

Un pilotaje ficticio previo estimó que las tareas podían completarse en un intervalo de entre cuatro y ocho minutos en condiciones ordinarias. Esta estimación permitió comparar la duración de las actividades sustitutivas con el tiempo previsto de ejecución, sin asumir que todas las personas necesitarían exactamente el mismo tiempo. Durante el pilotaje, una persona solicitó unos minutos para concentrarse. Regresó con una sandía. El cronómetro continuó funcionando.

Se comprobó que los participantes comprendían las instrucciones y disponían de los recursos materiales necesarios. Las tareas podían iniciarse durante la sesión y permanecían accesibles después de la evaluación inicial, aunque el seguimiento analítico se limitó a las primeras 24 horas.

Se utilizó también el **Índice de Desplazamiento al Mañana (IDM)**, instrumento ficticio compuesto por cinco ítems con respuestas de 0 a 4 puntos, para una puntuación total comprendida entre 0 y 20. El índice exploraba hasta qué punto el participante atribuía a su yo futuro mejores condiciones de motivación, energía, concentración, disciplina y disponibilidad temporal, sin necesidad de especificar qué acontecimientos producirían semejante mejoría.

Las puntuaciones más elevadas representaban una mayor expectativa de competencia futura. El IDM se administró después de registrar la decisión inicial, por lo que sus resultados se interpretaron descriptivamente y no como medidas previas capaces de predecir causalmente el comportamiento.

Para el registro del malestar se empleó una escala subjetiva de 0 a 10, con puntuaciones enteras, administrada antes y después de la decisión inicial. Se recogió asimismo una valoración del cansancio percibido, las prioridades concurrentes y la oportunidad real de ejecutar la tarea en ese momento.

Todos los instrumentos propios de la Unidad son ficticios y carecen de validación psicométrica.

3.3. Procedimiento

Los participantes examinaron la tarea asignada y valoraron su dificultad, el malestar anticipado, la importancia de su ejecución y la posibilidad de comenzarla en ese momento. A continuación, pudieron iniciar su realización o aplazarla. La decisión quedó registrada junto a su justificación verbal.

Tras la decisión, los sujetos completaron una segunda valoración del malestar y el IDM. Durante los quince minutos siguientes se observaron las actividades alternativas, diferenciando aquellas que producían avances verificables en la tarea de las que únicamente modificaban las condiciones periféricas de su ejecución.

Las personas que optaron por comenzar la actividad pudieron desarrollarla en la propia sesión. En los casos de aplazamiento, la plataforma conservó el acceso a la tarea y registró su estado de finalización.

Se efectuó un seguimiento a las 24 horas para comprobar la conclusión de las obligaciones pendientes y recoger, cuando procediera, nuevas declaraciones de intención. No se enviaron recordatorios adicionales durante ese intervalo, puesto que introducir una intervención externa habría impedido observar con suficiente claridad el comportamiento espontáneo de los departamentos temporales implicados.

Aunque la plataforma continuó permitiendo el acceso posteriormente, no se utilizaron observaciones adicionales para formular conclusiones sobre la persistencia longitudinal de los comportamientos.

3.4. Criterios para distinguir aplazamiento razonable y procrastinación

La clasificación siguió conceptualmente la diferenciación entre procrastinación y aplazamiento estratégico descrita por Klingsieck (2013). La Unidad estableció dos categorías operativas para las decisiones de postergación, considerando la necesidad de la tarea, su relevancia personal, las oportunidades reales de ejecución y las consecuencias esperadas.

Se consideró **aplazamiento razonable** aquel que respondía a cansancio significativo, prioridades concurrentes, necesidad objetiva de información o planificación compatible con las circunstancias reales, siempre que los beneficios previsibles de la demora justificaran su adopción.

Se consideró **aplazamiento potencialmente procrastinatorio** aquel en el que existía oportunidad razonable de ejecución, la tarea se reconocía como necesaria o relevante, se anticipaban consecuencias desfavorables de la demora y esta respondía principalmente al deseo de evitar el malestar asociado a la actividad, sin beneficios suficientes que justificaran el retraso.

Estas categorías se utilizaron exclusivamente para el estudio ficticio y no equivalen a diagnósticos clínicos. La clasificación se realizó a partir de las justificaciones y circunstancias registradas, sin emplear la puntuación del IDM como criterio decisorio, con el fin de evitar que sus resultados quedaran determinados por la propia definición de los grupos.

La distinción resultó especialmente importante en la condición de las 22:30. Posponer un trámite de baja urgencia hasta la mañana siguiente tras una jornada agotadora se consideró una decisión potencialmente adaptativa. En cambio, haber dedicado las seis horas anteriores a reorganizar aplicaciones de productividad mientras se mantenía pendiente una gestión de cinco minutos recibió una valoración metodológica diferente.

No se estableció ninguna hora universal a partir de la cual una tarea pudiera posponerse legítimamente. El comité reconoció que semejante criterio habría simplificado el trabajo de clasificación, pero habría introducido una arbitrariedad difícilmente defendible, incluso para sus estándares habituales.

3.5. Análisis

Se calcularon frecuencias y porcentajes de aplazamiento, finalización y actividades sustitutivas. Se examinaron descriptivamente las diferencias entre condiciones horarias y las categorías de aplazamiento.

El cambio en el malestar subjetivo se expresó mediante la diferencia media entre las valoraciones anteriores y posteriores a la decisión. Las puntuaciones del IDM se resumieron mediante medias y desviaciones típicas, diferenciando ejecución inmediata, aplazamiento razonable y aplazamiento potencialmente procrastinatorio.

No se realizaron inferencias causales entre los grupos definidos por sus decisiones, dado que la conducta de aplazar no fue asignada aleatoriamente. Las diferencias entre categorías se consideraron descriptivas y exploratorias.

Dado el carácter ficticio de la investigación, los datos presentados no constituyen evidencia empírica ni permiten inferencias sobre la población general.

4. Resultados

4.1. Aplazamiento y condición horaria

De los 312 participantes ficticios, 133 (42,6 %) optaron por aplazar expresamente la tarea asignada.

La frecuencia del aplazamiento aumentó conforme avanzaba la jornada, aunque una parte considerable de las decisiones tomadas a última hora respondió a razones objetivamente compatibles con el descanso y la planificación.

Condición	Participantes	Aplazaron	Aplazamiento potencialmente procrastinatorio
09:00	104	27	25
15:00	104	42	37
22:30	104	64	26
Total	**312**	**133**	**88**

De los 133 aplazamientos, 45 se clasificaron como razonables según los criterios establecidos. Los restantes 88 presentaron características operativas compatibles con la evitación procrastinatoria.

La Unidad considera que esta distinción es relevante: no toda actividad que se realiza mañana debería haberse realizado hoy. No obstante, también advierte que declarar retrospectivamente que una tarea necesitaba mejores condiciones no equivale a demostrar que tales condiciones fueran necesarias.

4.2. Alivio emocional inmediato

Entre quienes aplazaron, la valoración subjetiva del malestar disminuyó tras la decisión, con una reducción media ficticia de 2,3 puntos en la escala de 0 a 10. Esta observación no permite establecer causalidad, dado que la decisión de posponer no fue asignada experimentalmente ni se controlaron todas las diferencias individuales.

La reducción se produjo, en numerosos casos, sin que los participantes hubieran modificado la obligación original, disminuido su dificultad o iniciado ninguna acción conducente a resolverla.

Se constató así una separación entre dos dimensiones que habitualmente se presentan relacionadas: el estado emocional del responsable y el estado material de la tarea.

El primero mejoraba.

El segundo no había recibido noticia alguna de la intervención.

La Unidad denominó a esta discrepancia **eficacia emocional sin producción de resultados**, y observó que su principal atractivo consistía en proporcionar una recompensa inmediata por una actividad que todavía no había tenido lugar.

Desde la perspectiva del individuo, la jornada había mejorado. Desde la perspectiva del problema, no había sucedido absolutamente nada.

4.3. Productividad sustitutiva y gestión de las condiciones previas

De los 133 participantes que aplazaron la actividad, 94 (70,7 %) desarrollaron durante el periodo de observación alguna conducta alternativa que podía presentarse como productiva sin representar un avance verificable hacia el objetivo principal.

Las actividades registradas incluyeron reorganización de carpetas, elaboración de listas de prioridades, búsqueda de aplicaciones de gestión del tiempo, limpieza del escritorio, revisión de correos antiguos y modificación de sistemas de clasificación documental. Durante una de las sesiones, una persona desplegó una tabla de planchar, colocó una berenjena sobre ella y la planchó cuidadosamente por ambas caras. Después la introdujo en una funda para documentos. El formulario permaneció abierto en la primera casilla.

En algunos casos, el tiempo invertido en estas actividades superó el estimado durante el pilotaje para ejecutar la obligación original. La circunstancia no produjo necesariamente malestar: por el contrario, permitió terminar el periodo de observación con la impresión subjetiva de haber avanzado considerablemente.

El comité denominó a este comportamiento **productividad sustitutiva de legitimación**, entendida como la ejecución de tareas secundarias que permiten mantener una identidad de persona responsable sin intervenir sobre la obligación que origina el problema.

La característica distintiva del procedimiento no reside en la inutilidad de todas esas actividades. Ordenar documentos, limpiar el escritorio o planificar una jornada pueden ser conductas beneficiosas. Su interés aparece cuando se convierten en requisitos cada vez más elaborados para realizar una tarea sencilla, hasta el punto de que la preparación termina consumiendo los recursos que supuestamente pretendía liberar.

En su manifestación más desarrollada, el sujeto puede concluir una jornada exhausto después de haber dedicado varias horas a organizar el trabajo que no ha hecho.

La Unidad considera que este resultado obliga a revisar determinadas interpretaciones convencionales de la productividad. La cantidad de esfuerzo invertido en una actividad no demuestra, por sí sola, que esa actividad se encuentre relacionada con lo que era necesario conseguir.

4.4. Persistencia de la obligación y comportamiento del yo futuro

Durante la evaluación realizada a las 24 horas, 85 de las 133 tareas aplazadas (63,9 %) continuaban sin completarse.

La obligación no había desaparecido espontáneamente ni había mostrado modificaciones significativas en su contenido. La principal transformación documentada fue una reducción del tiempo disponible para realizarla.

Entre los 88 participantes con aplazamiento potencialmente procrastinatorio, 70 mantenían la tarea pendiente (79,5 %). En el grupo de aplazamiento razonable, permanecían incompletas 15 de las 45 actividades diferidas (33,3 %).

Esta diferencia descriptiva resultó considerable, aunque no permite establecer que la clasificación inicial causara el incumplimiento posterior. Las circunstancias que motivaban cada tipo de aplazamiento podían estar relacionadas tanto con la decisión inicial como con la ejecución subsiguiente.

La postergación razonable permitió, en una proporción mayor de casos, reorganizar las condiciones de ejecución. La potencialmente procrastinatoria mostró una persistencia más elevada de obligaciones pendientes.

La postergación razonable permitió recuperar tiempo y organizar recursos. La procrastinatoria permitió recuperar tranquilidad y perder ambas cosas.

Los participantes que mantenían obligaciones pendientes describieron diferentes causas para su situación, entre ellas la aparición de nuevas tareas, la falta de un momento adecuado y la necesidad de organizar mejor sus prioridades. Algunas de estas explicaciones resultaban compatibles con acontecimientos reales; otras reproducían las condiciones que ya habían motivado el aplazamiento inicial. Durante una de las entrevistas de seguimiento, una persona compareció arrastrando un kayak por el pasillo. Al preguntarle si había completado la tarea, respondió que no había encontrado un momento.

La evaluación permitió identificar una dificultad estructural del sistema DURI: el yo futuro, inicialmente representado como una figura dotada de energía, disciplina y disponibilidad suficientes, perdía buena parte de estas cualidades en el instante preciso en que pasaba a convertirse en el yo presente.

Este descenso de competencia percibida resultó especialmente preocupante porque el yo futuro había sido seleccionado como responsable precisamente por reunir aquellas características que el sujeto actual consideraba necesarias.

La Unidad examinó distintas explicaciones para el fenómeno. Finalmente, descartó la existencia de una transformación personal adversa durante las veinticuatro horas anteriores y consideró más parsimoniosa la hipótesis de que la competencia extraordinaria atribuida al yo futuro nunca hubiera estado debidamente acreditada.

En consecuencia, el compromiso inicial habría descansado sobre una previsión de recursos cuya existencia no se había comprobado.

4.5. Índice de Desplazamiento al Mañana (IDM)

Las puntuaciones del IDM mostraron diferencias descriptivas entre los tres grupos establecidos. Las expectativas de competencia futura resultaron más elevadas entre quienes habían realizado aplazamientos potencialmente procrastinatorios.

Grupo	n	Media IDM	Desviación típica
Ejecución inmediata	179	6,7	3,2
Aplazamiento razonable	45	9,6	3,0
Aplazamiento potencialmente procrastinatorio	88	14,1	2,8
Total	**312**		

Las puntuaciones superiores reflejaban una mayor atribución de recursos al yo futuro, particularmente en motivación, disciplina y disponibilidad temporal. No obstante, dado que el IDM se administró después de la decisión, no puede determinarse si estas expectativas contribuyeron al aplazamiento o si se intensificaron como justificación posterior.

La diferencia resultó conceptualmente interesante. Quienes habían optado por ejecutar inmediatamente la tarea mostraron expectativas relativamente moderadas sobre las capacidades de su versión futura. En cambio, el grupo de aplazamiento potencialmente procrastinatorio atribuyó al yo futuro una competencia considerablemente superior, pese a compartir con él antecedentes personales, recursos disponibles y obligaciones generales.

Durante la administración del índice, una persona abrió un paraguas debajo de la mesa. De su interior cayó un teléfono de pared que comenzó a sonar. Solicitó que la llamada se transfiriera al día siguiente y continuó respondiendo al cuestionario.

La Unidad denominó a esta discrepancia **optimismo competencial intertemporal**, definido como la expectativa de que una versión futura del mismo individuo dispondrá de capacidades ejecutivas superiores sin que exista evidencia suficiente de una transformación próxima.

Los resultados ficticios sugieren que la confianza en el yo futuro puede alcanzar niveles especialmente elevados cuando quien manifiesta esa confianza no tendrá que ejecutar inmediatamente las tareas comprometidas.

Se observó así una peculiar relación entre responsabilidad y optimismo: cuanto mayor era la distancia temporal respecto de la ejecución, más favorable parecía la evaluación de las competencias del departamento encargado.

No se encontraron pruebas de que la motivación, la disciplina o la capacidad de concentración aumentaran espontáneamente durante la noche en la magnitud anticipada por algunas de las personas participantes.

El comité no consideró necesario prolongar la observación hasta el descubrimiento de semejante mecanismo.

4.6. Renovación automática de los compromisos

Entre quienes seguían sin completar la tarea a las 24 horas se registraron nuevas declaraciones de intención, algunas de ellas prácticamente idénticas a las emitidas el día anterior.

Estas observaciones permitieron proponer, como extrapolación satírica y no como resultado longitudinal demostrado, el **Principio de Renovación Automática del Mañana (PRAM)**, según el cual una obligación podría conservar indefinidamente su carácter de tarea prevista para el día siguiente siempre que el sujeto actualizara periódicamente la fecha de ejecución.

El procedimiento no requiere modificar la obligación original. Basta con renovar el compromiso verbal, restablecer la expectativa de condiciones futuras favorables y aceptar que la versión anterior del responsable no pudo cumplir por circunstancias cuya relevancia será determinada posteriormente.

La formulación del PRAM no implica que el estudio haya observado aplazamientos durante semanas o meses. El seguimiento se limitó a 24 horas y únicamente permitió identificar nuevas declaraciones de intención en ese periodo. Su extensión a ciclos sucesivos constituye una hipótesis ficticia pendiente de comprobación.

Desde el punto de vista administrativo, el modelo presenta una elegancia considerable. Cada nueva promesa sustituye a la anterior, de modo que la persona conserva la percepción de encontrarse a punto de comenzar sin necesidad de reconocer formalmente la continuidad del incumplimiento.

En su formulación extrema, el modelo permitiría permanecer varios días a punto de realizar una actividad que habría requerido menos de quince minutos.

No se ha establecido un límite teórico para la renovación del procedimiento. El límite práctico podría depender de la aparición de consecuencias externas suficientemente molestas como para que la tarea deje de ser aplazable.

5. Discusión

Los resultados ficticios ilustran una interpretación de la procrastinación compatible con la prioridad de la regulación emocional inmediata descrita por Sirois y Pychyl (2013). La postergación puede proporcionar alivio subjetivo en el presente aun cuando no mejore la situación objetiva que originó el malestar. Esta distinción resulta fundamental porque permite comprender cómo una conducta perjudicial a largo plazo puede mantenerse sin necesidad de suponer desconocimiento de sus consecuencias.

La diferenciación conceptual propuesta por Klingsieck (2013) permite asimismo evitar una conclusión excesivamente amplia: no todo aplazamiento constituye procrastinación. La decisión de posponer puede resultar adaptativa cuando responde a una planificación razonable y sus beneficios justifican el retraso. Los resultados ficticios de la condición nocturna muestran precisamente la importancia de considerar el contexto, en lugar de identificar automáticamente cualquier demora con un fallo autorregulatorio.

La investigación propone, no obstante, una interpretación institucional complementaria: la procrastinación no consiste siempre en ignorar una obligación. En ocasiones implica desplegar una considerable actividad cognitiva destinada a conservar la obligación mientras se evita cuidadosamente su ejecución.

5.1. El yo futuro como empleado sin representación

La delegación unilateral de responsabilidad intertemporal plantea un problema de organización interna. El yo presente actúa como órgano decisor, establece compromisos, determina plazos y distribuye responsabilidades. El yo futuro aparece como unidad ejecutora, obligada a asumir decisiones en cuya adopción no ha participado.

La asimetría es considerable. Quien adopta la decisión disfruta de su beneficio inmediato; quien debe ejecutarla recibe una tarea pendiente, un margen temporal más estrecho y la responsabilidad de explicar por qué todavía no está resuelta.

No se identificó ningún mecanismo mediante el cual el yo futuro pudiera rechazar formalmente el encargo, negociar los plazos o solicitar recursos adicionales. Tampoco se documentó la existencia de representación sindical, procedimiento de audiencia o posibilidad de recurrir las decisiones adoptadas antes de su constitución.

Durante una reunión destinada a examinar estas garantías, se reservó una silla para el yo futuro. A mitad de la sesión apareció una persona con traje de buzo, depositó una lubina sobre el asiento y se marchó. La secretaría anotó la ausencia de alegaciones.

El sistema permite, por tanto, que una unidad administrativa todavía inexistente acumule obligaciones cuya aceptación se presume por defecto.

La Unidad recomienda que cualquier futura reforma de la gestión temporal de responsabilidades considere este desequilibrio. Resulta difícil justificar que el yo presente conserve íntegramente su derecho al descanso mientras compromete sin consulta previa la disponibilidad del yo futuro, especialmente cuando ambas partes comparten recursos limitados y un historial documentado de incumplimientos.

5.2. La preparación como forma avanzada de no empezar

Los resultados relativos a la productividad sustitutiva permiten examinar una forma de evitación particularmente resistente a la crítica: aquella que se presenta como requisito técnico para alcanzar una ejecución óptima.

El sujeto no afirma que vaya a desatender su obligación. Por el contrario, manifiesta una preocupación considerable por realizarla correctamente. Para ello, puede establecer un sistema de prioridades, organizar materiales, comparar herramientas, estudiar procedimientos alternativos y determinar el momento más adecuado para comenzar.

Estas actividades pueden resultar útiles cuando responden a necesidades reales. Sin embargo, cuando se aplican desproporcionadamente a tareas de baja complejidad, terminan constituyendo un procedimiento autónomo que absorbe los recursos disponibles.

La Unidad identificó una paradoja organizativa: **cuanto más sencilla era una tarea, mayor margen existía para complicar su preparación sin que esa complicación resultara inmediatamente justificable.**

De este modo, responder un mensaje breve podía convertirse en una cuestión de planificación estratégica. Cumplimentar un formulario podía exigir reorganizar todo el sistema documental. Solicitar una cita podía requerir comparar plataformas, revisar calendarios y evaluar distintas alternativas horarias, hasta que el cierre del servicio proporcionaba finalmente una razón objetiva para no realizar la gestión.

Durante una sesión de observación, una persona solicitó un rotulador para representar gráficamente sus prioridades. Dibujó una puerta de tamaño natural en la pared, instaló un picaporte, lo giró y salió de la sala. El cuestionario quedó sobre la mesa.

En otros casos, la aparición de un impedimento material era recibida con una combinación de frustración declarada y alivio subjetivo difícil de conciliar.

Desde la perspectiva del comité, esta modalidad de evitación presenta una ventaja defensiva: cualquier observación sobre la falta de resultados puede ser respondida mediante una descripción detallada de los esfuerzos realizados para conseguirlos.

La cantidad de trabajo desarrollado para no hacer el trabajo adquiere así valor justificativo propio.

5.3. El incumplimiento como problema de previsión ajena

La persistencia de obligaciones pendientes permitió identificar otra característica del fenómeno: la capacidad del individuo para explicar retrospectivamente las causas de un compromiso adquirido por él mismo como si su ejecución hubiera dependido de una organización externa.

Frases como «es que al final no me ha dado tiempo», «se me ha complicado el día» o «no he tenido un momento» pueden describir situaciones completamente legítimas. Sin embargo, también pueden funcionar como explicaciones retrospectivas que omiten las decisiones mediante las cuales se distribuyó previamente el tiempo disponible.

En determinados casos, el sujeto había disfrutado de oportunidades razonables para iniciar la tarea, pero describía posteriormente su incumplimiento como consecuencia de una escasez temporal sobrevenida e inevitable.

La Unidad considera que este fenómeno plantea una cuestión de responsabilidad narrativa. El individuo participa activamente en la distribución de su tiempo, pero puede reconstruir posteriormente esa distribución como si hubiera sido ejecutada por una autoridad superior de la que no recibió información suficiente.

Se produce entonces una singular separación entre decisión y resultado. El sujeto es autor de la primera y víctima administrativa del segundo.

Esta reconstrucción no debe interpretarse necesariamente como engaño deliberado. La racionalización retrospectiva puede producirse sin una intención consciente de falsear lo sucedido. Precisamente por ello resulta de interés: permite mantener una representación coherente de responsabilidad personal sin tener que examinar exhaustivamente todas las decisiones que condujeron a la situación actual.

5.4. Mañana como recurso renovable

El Principio de Renovación Automática del Mañana constituye una de las aportaciones satíricas principales del estudio.

En el calendario civil, mañana designa el día inmediatamente posterior al presente. En el sistema propuesto, sin embargo, mañana puede funcionar como una categoría administrativa móvil: una fecha suficientemente cercana para otorgar credibilidad al compromiso y suficientemente lejana para evitar su ejecución inmediata.

El procedimiento presenta ventajas notables. No requiere aprobar nuevas partidas presupuestarias, modificar la agenda original ni reconocer incumplimientos anteriores. Cada mañana, al convertirse en hoy, puede ser sustituido por otro mañana que recupera íntegramente las expectativas de motivación, claridad mental y disponibilidad previamente atribuidas a su antecesor.

La continuidad del sistema se sostiene gracias a una peculiar distribución de la confianza. El sujeto puede acumular numerosos antecedentes personales de aplazamiento y continuar considerando razonable que su siguiente versión actuará de manera sustancialmente distinta.

La Unidad no consiguió determinar cuántos incumplimientos son necesarios para que una promesa deje de beneficiarse de la presunción de credibilidad. La hipótesis satírica plantea que el umbral podría ser extraordinariamente elevado cuando el emisor y el receptor de la promesa son la misma persona.

5.5. Implicaciones para el funcionamiento institucional

Aunque la investigación se centra en conductas individuales, la Unidad considera que el modelo DURI presenta analogías con determinados procedimientos organizativos.

Una obligación puede ser registrada, examinada, asignada, derivada y sometida a seguimiento sin que ninguna de esas operaciones implique necesariamente su resolución. Cada fase puede producir documentación acreditativa de actividad administrativa, incluso cuando la situación que motivó el expediente permanece esencialmente inalterada.

En este sentido, la procrastinación individual podría representar una versión reducida de procesos organizativos más complejos, con la particularidad de que todos los departamentos implicados se encuentran alojados en una sola persona.

La observación resulta especialmente relevante porque demuestra que no es necesario disponer de una estructura burocrática extensa para reproducir algunos de sus inconvenientes. Basta con una tarea desagradable, una fecha posterior y una confianza suficientemente elevada en que el problema será gestionado por alguien distinto, aunque ese alguien tenga exactamente el mismo nombre.

El comité estudió la posibilidad de crear una Comisión Permanente de Seguimiento de Obligaciones Trasladadas. La propuesta fue considerada favorablemente, si bien se acordó posponer su constitución hasta disponer de una agenda suficientemente despejada.

El asunto permanece abierto.

6. Limitaciones

El presente trabajo es una investigación satírica. Los participantes, instrumentos, procedimientos experimentales y resultados son ficticios. En consecuencia, sus cifras no constituyen hallazgos empíricos y ninguna de sus categorías institucionales posee reconocimiento científico.

El diseño tampoco permite atribuir causalmente el alivio emocional a la decisión de aplazar. Aunque se registraron valoraciones anteriores y posteriores a la decisión, los participantes no fueron asignados aleatoriamente a procrastinar y las diferencias observadas pueden depender de múltiples factores.

Del mismo modo, las puntuaciones del IDM no permiten establecer que una mayor confianza en el yo futuro produzca procrastinación. El instrumento fue administrado después de la decisión y carece de validación psicométrica. Por tanto, las diferencias entre grupos tienen carácter exclusivamente descriptivo.

La clasificación del aplazamiento exige además considerar la naturaleza de la tarea, el contexto, las oportunidades disponibles y las consecuencias previsibles de la demora. El cansancio, la necesidad de descanso o la existencia de prioridades más importantes no constituyen, por sí solos, evidencia de procrastinación.

Otra limitación procede del seguimiento de 24 horas, insuficiente para establecer patrones estables de comportamiento o demostrar renovaciones indefinidas del aplazamiento. El Principio de Renovación Automática del Mañana debe considerarse una extrapolación satírica, no un resultado empírico del estudio.

Finalmente, el estudio no consiguió recoger la opinión del yo futuro antes de asignarle las obligaciones correspondientes. El comité intentó resolver esta dificultad mediante una consulta retrospectiva, pero advirtió que, al realizarla, el responsable ya se había convertido en el yo presente y negaba haber participado en la planificación original.

Esta limitación no pudo subsanarse.

7. Conclusiones

La investigación científica auténtica permite comprender la procrastinación como una forma de fallo autorregulatorio relacionada, entre otros factores, con la aversividad de las tareas y la prioridad otorgada a la regulación emocional inmediata. Asimismo, exige distinguirla del aplazamiento estratégico, que puede resultar razonable y beneficioso en función de las circunstancias. Los resultados ficticios aquí presentados utilizan ese marco para examinar las consecuencias administrativas de trasladar obligaciones a versiones futuras del mismo individuo.

La expresión «ya lo miro mañana» puede funcionar como un compromiso que proporciona alivio sin requerir ejecución, una decisión que permite conservar intacta la imagen de responsabilidad personal y una transferencia de cargas cuyo destinatario carece de capacidad para intervenir en su aceptación.

El sistema presenta, por tanto, una eficacia emocional inmediata que contrasta con su limitada capacidad para modificar el problema original. El individuo puede sentirse mejor, más organizado y razonablemente satisfecho con la decisión adoptada, mientras la tarea conserva intactas todas las características que motivaron su rechazo.

La Unidad propone clasificar este procedimiento, exclusivamente dentro de su taxonomía satírica, como **cuarta respuesta administrativa al estrés: delegar en mañana**.

En términos organizativos, el mecanismo permite que una sola persona desempeñe simultáneamente las funciones de responsable de planificación, autoridad delegante, unidad ejecutora y órgano encargado de investigar el incumplimiento. La distribución temporal de dichas funciones garantiza que ninguna de ellas coincida necesariamente con el momento en que habría sido conveniente realizar la tarea.

La principal conclusión del estudio no es que los seres humanos desconozcan lo que deberían hacer. Es que pueden dedicar cantidades extraordinarias de inteligencia, creatividad, esfuerzo y capacidad organizativa a conseguir que hacerlo continúe siendo un asunto pendiente.

La Unidad no ha encontrado pruebas de que los problemas se resuelvan solos. Sí ha observado que algunas personas han desarrollado procedimientos extraordinariamente sofisticados para concederles todas las oportunidades posibles.

Durante la lectura final de las conclusiones, la presidencia abrió el proyector, extrajo la cuchara encontrada en la primera reunión y removió con ella una taza de café. Después la devolvió al aparato, junto al calcetín, y prosiguió la lectura. El manuscrito fue aprobado por unanimidad.

En el registro de incidencias constaba que la retirada de ambos objetos había sido completada satisfactoriamente.

La publicación del estudio quedó prevista para mañana.

8. Proceso editorial y declaraciones

Revisión externa

El manuscrito fue revisado por la Dra. Naomi Feld y el Dr. Henrik Voss, especialistas ficticios en metodología del comportamiento y psicología cognitiva. Sus informes solicitaron distinguir el aplazamiento razonable de la procrastinación, documentar las puntuaciones del IDM y reducir las explicaciones innecesarias de los hallazgos.

Revisión metodológica

La Dra. Nuria Ferrer Alcántara, PhD, del Laboratorio de Conducta Organizacional y Decisiones Cotidianas (Zaragoza, España), examinó la coherencia de las cifras ficticias, la limitación del seguimiento a 24 horas y la separación entre resultados observados y extrapolaciones satíricas.

Conflicto de intereses

El comité reconoce haber aplazado en diversas ocasiones la revisión del presente manuscrito. Ninguno de estos incidentes fue declarado relevante por el comité, cuya próxima sesión permanece pendiente de convocatoria.

Financiación

El estudio no recibió financiación externa. La solicitud de presupuesto para retirar una cuchara y un calcetín del proyector quedó aplazada.

Producción editorial

Humano + IA dirigida. Dirección, selección conceptual y responsabilidad editorial humanas.

9. Referencias científicas reales

Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When good things don’t come to those who wait. *European Psychologist, 18*(1), 24–34. https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138

Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass, 7*(2), 115–127. https://doi.org/10.1111/spc3.12011

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

Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science, 8*(6), 454–458. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x