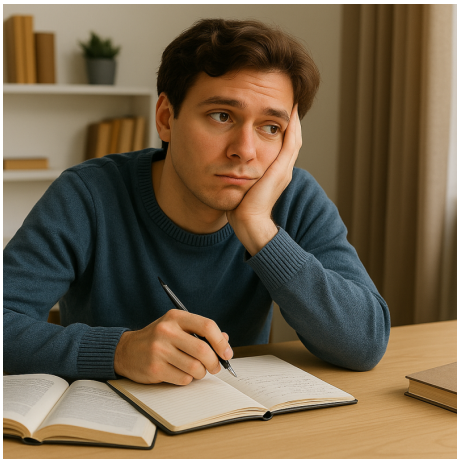
UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Investigación
Mente, Cerebro y
Comportamiento

¿Cuál es la interacción entre la procrastinación, la regulación emocional y la atención?

07/10/2025

Noticias de investigación



La **procrastinación es una forma de aplazamiento de tareas** que ocurre a pesar de ser consciente de sus consecuencias negativas y en ausencia de obstáculos significativos para completar la tarea. Este comportamiento suele ir acompañado de sentimientos de culpa y estrés, y puede generar problemas en diversas áreas de la vida, como los estudios, el trabajo e incluso las relaciones personales. Aunque evitar tareas ocasionalmente es algo común, algunas personas posponen de manera crónica incluso sus responsabilidades más importantes, mientras que otras completan sus tareas con mucha antelación.

¿Qué explica estas diferencias individuales? Un nuevo estudio liderado por investigadoras/es de la Universidad SWPS (Poznań, Polonia) y del CIMCYC (Universidad de Granada) ofrece nuevas pistas sobre el **papel de la regulación emocional y la atención en la tendencia a procrastinar.**

Copyright© 2025 Universidad de Granada

Más de 200 estudiantes universitarias/os participaron en el estudio, que combinó cuestionarios con una prueba computarizada de atención desarrollada por el equipo de investigación de Juan Lupiáñez, de la UGR (anti-vea.ugr.es). La tarea **evalúa diferentes aspectos de la atención**, por ejemplo, con cuánta rapidez y precisión podemos reaccionar ante estímulos presentados, o cuánto tiempo podemos mantenernos focalizados/as en una tarea sin interrupciones. Las/os investigadoras/es también evaluaron con qué frecuencia los/as participantes experimentaban episodios de “divagación mental” espontánea (perderse en pensamientos de manera involuntaria) y cómo podían gestionar sus emociones en diferentes situaciones.

¿Puede un pobre control de los pensamientos y las emociones explicar la tendencia a demorar la realización de tareas?

Los resultados sugieren que las personas que procrastinan con frecuencia podrían tener dificultades para controlar su atención durante la realización de tareas y mantener la concentración durante períodos prolongados. Esta dificultad para regular la atención podría contribuir a una **menor capacidad para manejar las emociones negativas que surgen al enfrentarse a tareas difíciles, aburridas o desagradables,** lo que en última instancia llevaría a conductas de evitación — como atender deberes menos importantes, realizar actividades placenteras o simplemente quedarse inactivo, mirando al vacío.

Además, los resultados indican que un **mal control atencional también podría explicar una mayor tendencia a la divagación mental espontánea** — es decir, experimentar estados en los que los pensamientos se alejan del presente y giran en torno a temas no relacionados con la actividad actual. Estos estados podrían aumentar el riesgo de procrastinar, especialmente cuando al divagar la mente se topa con otro objetivo — aunque sea menos importante en ese momento — que cumplir. Por ejemplo, un estudiante que se prepara para un examen podría distraerse y empezar a pensar en otras cosas. De repente, se da cuenta de que tiene que llamar a una amiga para felicitarla por su cumpleaños, así que deja de estudiar y hace la llamada, aunque bien podría haber esperado a hacerla más tarde.

Copyright© 2025 Universidad de Granada

En resumen, el estudio destaca el **papel de la atención y la regulación emocional para comprender por qué algunas personas son más propensas a procrastinar que otras.** Las personas que tienen dificultades para controlar su atención también reportan problemas para **gestionar estados emocionales negativos** y mantener sus pensamientos centrados en una tarea. Esto puede llevar a evitar tareas y a involucrarse en actividades alternativas de manera no planificada. No obstante, cabe señalar que la relación observada entre **el enfoque atencional y la procrastinación fue relativamente débil**, lo que sugiere que la tendencia a aplazar tareas es probablemente un fenómeno complejo, en el que intervienen múltiples mecanismos psicológicos que podrían ser revelados en estudios futuros.

Referencia

Wiwatowska, E., Prost, M., Coll-Martin, T., & Lupiáñez, J. (2025). Is poor control over thoughts and emotions related to a higher tendency to delay tasks? The link between procrastination, emotional dysregulation and attentional control. British Journal of Psychology (London, England: 1953). https://doi.org/10.1111/bjop.12793

Contacto

Juan Lupiañez - jlupiane@ugr.es

Copyright© 2025 Universidad de Granada