



Lic. en Psicología Familiar

Materia: Tesis: como elaborar una tesis

Alumna: Mónica Torrescano García

Tema: Semana 4: Monografía:

"El Abismo de la Postergación: Un análisis multidimensional de la procrastinación en la academia, el ministerio y la sociedad".

Fecha: 21 de febrero del 2026

Lugar: Tampico, Tamaulipas.

Contenido

Resumen.....	4
I. Introducción.....	5
1.1. Definición y Naturaleza del Problema	5
1.2. La Procrastinación en el Ámbito Académico	5
1.3. La Extensión del Fenómeno: Esferas Espirituales y Sociales	5
1.4. Objetivos y Tesis de la Monografía	6
II. Marco Teórico: La Psicología de la Procrastinación	6
2.1. El Conflicto Neurológico: Sistema Límbico vs. Corteza Prefrontal	6
2.2. La Procrastinación como Estrategia de Evitación Emocional	7
2.3. Perfiles Psicológicos del Procrastinador	7
2.4. El Modelo de Expectativa-Valor	7
III. El Abismo Académico: La Tesis y Proyectos Formativos.....	8
3.1. La Tesis como "Tarea Mal Estructurada"	8
3.2. El Síndrome de "Todo Menos Tesis" (TMT)	8
3.3. Factores del Entorno Educativo que Fomentan la Postergación	9
3.4. Consecuencias Académicas y Profesionales.....	9
IV. Procrastinación en la Esfera Espiritual y Ministerial	9
4.1. El Concepto de "Acedia": La Raíz Histórica de la Postergación	9
4.2. El "Llamado" y el Miedo al Juicio Divino y Humano	10
4.3. La Procrastinación en la Vida de Oración y Disciplinas Espirituales	10
4.4. El Impacto en el Liderazgo y la Congregación.....	10
V. Escenarios Sociales y Proyectos Comunitarios.....	11
5.1. La Procrastinación Colectiva en las Organizaciones	11
5.2. El Impacto en los Beneficiarios: Una Cuestión Ética.....	11
5.3. La Trampa del "Falso Activismo" Digital.....	12
5.4. Procrastinación en Políticas Públicas y Desarrollo Local.....	12
VI. Estrategias de Intervención: Hacia una Ejecución Diligente	12
6.1. Reestructuración Cognitiva y Autocompasión	12
6.2. Descomposición de Tareas (Fragmentación)	13
6.3. El Diseño del Entorno (Arquitectura de Decisión).....	13
6.4. Estrategias Específicas por Escenario.....	14
6.5. La Regla de los Dos Minutos.....	14

VII. Conclusiones	14
ANEXOS	15
Anexo A: Escala de Procrastinación General (Adaptación)	15
Anexo B: Matriz de Priorización para Proyectos (Método Eisenhower)	16
Anexo C: Glosario de Términos Clave	18
Bibliografía	18

Resumen

La presente monografía analiza el fenómeno de la procrastinación como una falla en la autorregulación emocional, trascendiendo la visión simplista que la cataloga como una mera deficiencia en la gestión del tiempo. El estudio se estructura en torno a tres ejes fundamentales: el ámbito académico, el ministerial y el social. En el contexto educativo, se examina el impacto crítico de la postergación en la realización de la tesis de grado, identificando al perfeccionismo y la ansiedad ante la evaluación como los principales detonantes del abandono estudiantil. Posteriormente, la investigación se desplaza hacia la esfera espiritual y ministerial, donde la procrastinación se vincula con el concepto histórico de *acedia* y el miedo al juicio, afectando la ejecución del llamado personal y el liderazgo eclesial. Finalmente, se aborda la dimensión de los proyectos sociales, analizando cómo la dilución de la responsabilidad y la parálisis burocrática postergan soluciones vitales para la comunidad. El trabajo concluye que la superación de este hábito requiere una intervención integral que combine técnicas de fragmentación de tareas, diseño de entornos y, fundamentalmente, una reestructuración de la respuesta emocional ante el estrés. Los anexos incluidos proporcionan herramientas prácticas de autoevaluación para la transición de la inacción a la ejecución efectiva.

Palabras clave: Procrastinación, Tesis, Ministerio, Autorregulación, Acedia, Proyectos Sociales, Perfeccionismo.

I. Introducción

1.1. Definición y Naturaleza del Problema

La procrastinación, del latín *procrastinare* (postergar hasta mañana), ha sido históricamente malinterpretada como un simple defecto de carácter, pereza o falta de disciplina. Sin embargo, la psicología contemporánea la define como una **falla en la autorregulación emocional**. No se trata de una gestión ineficiente del tiempo, sino de una incapacidad para manejar los estados de ánimo negativos —ansiedad, inseguridad, aburrimiento o frustración— asociados a una tarea específica.

Como señala el Dr. Piers Steel (2011), procrastinar es el acto voluntario de retrasar un curso de acción previsto a pesar de las consecuencias negativas esperadas. Es, en esencia, una victoria del **sistema límbico** (que busca gratificación inmediata) sobre la **corteza prefrontal** (encargada de la planificación y la visión de futuro).

1.2. La Procrastinación en el Ámbito Académico

En el contexto universitario, la procrastinación alcanza niveles alarmantes, especialmente en los "proyectos formativos finales" o tesis de grado. Este fenómeno no es casual; la tesis representa para el estudiante el umbral hacia la vida profesional, cargando el proceso de un peso simbólico que a menudo genera **parálisis por análisis**. La falta de una estructura externa rígida y la magnitud del proyecto facilitan que el estudiante postergue la investigación, refugiándose en actividades triviales que ofrecen un alivio momentáneo a la ansiedad del "no saber por dónde empezar".

1.3. La Extensión del Fenómeno: Esferas Espirituales y Sociales

Más allá de las aulas, este comportamiento se infiltra en las dimensiones más profundas del ser humano: su espiritualidad y su compromiso social.

- En el ámbito de la **Iglesia y el Ministerio**, la procrastinación suele disfrazarse de "espera espiritual" o falta de confirmación, cuando en realidad es un mecanismo de defensa ante el miedo al fracaso en el cumplimiento de un "llamado".

- En los **proyectos sociales**, la postergación de acciones comunitarias puede derivar en una negligencia que afecta directamente el bienestar de terceros, transformando un problema individual en un conflicto de responsabilidad ética y colectiva.

1.4. Objetivos y Tesis de la Monografía

El presente trabajo tiene como objetivo analizar la procrastinación como un fenómeno transversal que afecta no solo la productividad, sino la realización integral del individuo. Se sostiene la tesis de que la procrastinación es un síntoma de una brecha emocional entre la **intención y la acción**, y que su superación requiere más que herramientas de agenda; requiere un reentrenamiento de la respuesta emocional ante el desafío.

A través de las siguientes páginas, se explorarán las raíces psicológicas de este hábito, su manifestación específica en la redacción de tesis y su impacto en el liderazgo ministerial y la labor social, concluyendo con estrategias prácticas para la transición de la postergación a la ejecución efectiva.

II. Marco Teórico: La Psicología de la Procrastinación

2.1. El Conflicto Neurológico: Sistema Límbico vs. Corteza Prefrontal

La procrastinación no es un fallo del intelecto, sino una batalla biológica. Desde la neuropsicología, se entiende como el resultado de un conflicto entre dos partes del cerebro con funciones opuestas:

- **El Sistema Límbico:** Es una de las porciones más antiguas y dominantes del cerebro. Su función es la supervivencia y la búsqueda de gratificación inmediata (placer) o la huida del dolor (estrés). Cuando nos enfrentamos a una tesis o un proyecto ministerial abrumador, el sistema límbico detecta "amenaza" y nos impulsa a huir hacia una actividad placentera (redes sociales, limpieza innecesaria, dormir).
- **La Corteza Prefrontal:** Es la parte más joven y "humana" del cerebro. Se encarga de la planificación, la lógica y la visión de futuro. Sabe que debemos terminar la tesis para graduarnos.

El problema radica en que la corteza prefrontal no funciona de manera automática; requiere un esfuerzo consciente. En momentos de fatiga o ansiedad, el sistema límbico toma el control, priorizando el "alivio inmediato" sobre el "beneficio a largo plazo" (Steel, 2011).

2.2. La Procrastinación como Estrategia de Evitación Emocional

Contrario a la creencia popular de que el procrastinador es "vago", la investigación de **Sirois y Pychyl (2013)** sugiere que la procrastinación es una forma de **regulación emocional a corto plazo**. Postergamos para evitar sentimientos negativos como:

- **Baja Autoeficacia:** La creencia de que no somos capaces de realizar la tarea con éxito.
- **Incertidumbre:** No saber exactamente por dónde empezar (común en el inicio de una tesis).
- **Aversión a la tarea:** La percepción de que la actividad será aburrida, difícil o carente de significado.

2.3. Perfiles Psicológicos del Procrastinador

Para profundizar en la monografía, es vital clasificar cómo se manifiesta este hábito según la personalidad del individuo (Burka & Yuen, 2008):

1. **El Perfeccionista Adaptativo vs. Desadaptativo:** El perfeccionista desadaptativo tiene tanto miedo a no alcanzar la "excelencia" que prefiere no entregar nada a entregar algo "mediocre". Su frase interna es: *"Si no puedo hacerlo perfecto, mejor no lo hago"*.
2. **El Generador de Crisis (The Crisis Maker):** Personas que creen que solo funcionan "bajo presión". Dependen de la descarga de adrenalina de última hora para concentrarse, lo cual afecta la calidad técnica de sus proyectos.
3. **El Evitativo:** Aquel que pospone para evitar el juicio de los demás. Si falla habiendo procrastinado, puede decir: *"Fallé porque no tuve tiempo"*, protegiendo así su autoconcepto de *"soy inteligente, solo soy desorganizado"*.

2.4. El Modelo de Expectativa-Valor

Este modelo explica que la motivación para realizar una tarea (como un proyecto social o ministerial) depende de tres factores:

- **Expectativa:** ¿Creo que puedo hacerlo?

- **Valor:** ¿Qué tan importante es para mí?
- **Impulsividad:** ¿Qué tan fácil me distraigo con recompensas rápidas?

La procrastinación ocurre cuando la impulsividad es alta y la recompensa del proyecto se percibe como algo muy lejano en el tiempo.

III. El Abismo Académico: La Tesis y Proyectos Formativos

3.1. La Tesis como "Tarea Mal Estructurada"

A diferencia de los exámenes o tareas semanales, la tesis se clasifica en psicología como una **tarea de estructura débil**. No tiene un manual de pasos idénticos para todos y el resultado final es incierto. Esta falta de "hoja de ruta" clara provoca que el estudiante experimente una sobrecarga cognitiva.

Al no saber cómo fragmentar un objetivo a un año de distancia en tareas de 30 minutos, el cerebro opta por la **evitación cognitiva**. El estudiante se convence de que "necesita leer un libro más" antes de escribir el primer párrafo, cayendo en lo que se conoce como **procrastinación productiva**: hacer cosas relacionadas con la tarea (leer, organizar carpetas, limpiar el escritorio) pero evitar la tarea crítica (redactar).

3.2. El Síndrome de "Todo Menos Tesis" (TMT)

El fenómeno TMT es una realidad sociológica en las universidades latinoamericanas. Se refiere a estudiantes que han terminado todas sus materias pero no logran obtener el título.

- **El miedo a la exposición:** Entregar un capítulo de tesis significa someterse al juicio de un asesor. Para el procrastinador, el retraso es un mecanismo de defensa: si no entrego, no pueden decirme que mi trabajo es insuficiente.
- **La pérdida de identidad estudiantil:** Para muchos, terminar la tesis significa el fin de la etapa protegida de la universidad y el salto al incierto mercado laboral. La procrastinación aquí funciona como un ancla inconsciente para no abandonar la zona de confort académica.

3.3. Factores del Entorno Educativo que Fomentan la Postergación

Aclaremos que la culpa no es solo del estudiante, sino del diseño de los **proyectos formativos**:

1. **Plazos excesivamente largos:** La "Ley de Parkinson" afirma que el trabajo se expande hasta llenar el tiempo disponible para su finalización. Si se dan 6 meses para un capítulo, el estudiante usará los 6 meses, pero trabajará realmente en las últimas 2 semanas.
2. **La relación con el tutor:** Un asesor que no responde a tiempo o que solo da críticas negativas sin guía fomenta la indefensión aprendida. El estudiante siente que, haga lo que haga, estará mal, por lo que deja de intentar.

3.4. Consecuencias Académicas y Profesionales

La procrastinación en la tesis no solo retrasa un diploma; tiene efectos en cadena:

- **Erosión de la autoeficacia:** El estudiante empieza a dudar de su inteligencia y capacidad profesional.
- **Costo de oportunidad:** Años de retraso en la titulación se traducen en menores ingresos económicos y pérdida de vacantes en posgrados o empleos especializados.

IV. Procrastinación en la Esfera Espiritual y Ministerial

4.1. El Concepto de "Acedia": La Raíz Histórica de la Postergación

Para entender la procrastinación en la iglesia, debemos remontarnos a la teología de los "Padres del Desierto", quienes describieron la **acedia** (o el "demonio del mediodía"). La acedia no es pereza física, sino un cansancio del alma, una falta de cuidado por las cosas espirituales que lleva a la distracción y a la postergación del deber sagrado.

En el contexto moderno, la procrastinación ministerial se manifiesta cuando un líder o creyente se ocupa en "muchos quehaceres" superficiales para evitar la profundidad de su llamado o la preparación espiritual necesaria (Norris, 2008).

4.2. El "Llamado" y el Miedo al Juicio Divino y Humano

La procrastinación en el ministerio tiene una carga emocional única: la percepción de que el trabajo se realiza para una autoridad suprema. Esto genera dos tipos de bloqueos:

- **El Perfeccionismo Teológico:** El sentimiento de que, si el mensaje, el proyecto o el servicio no es "perfecto para Dios", no es digno de ser presentado. Esto lleva a postergar el inicio de ministerios o misiones por años, esperando una capacitación que nunca se siente suficiente.
- **El Síndrome del Impostor Ministerial:** El miedo a que, al actuar en el llamado, otros descubran las debilidades personales del líder. La procrastinación sirve como un escudo; mientras no se actúe, el "potencial" permanece intacto y a salvo de críticas.

4.3. La Procrastinación en la Vida de Oración y Disciplinas Espirituales

Uno de los escenarios más comunes es la postergación de la **devoción personal**. A diferencia de un evento público en la iglesia, la oración es privada y no tiene un "jefe" humano que pase lista.

- **La falacia de la "Disponibilidad Futura":** El creyente asume que mañana tendrá un espíritu más "dispuesto" o un ambiente más "santo" para orar, ignorando que la disciplina se construye en la resistencia del presente.
- **Sustitución de Actividad por Espiritualidad:** Es común ver líderes que procrastinan su propia salud espiritual trabajando excesivamente en la logística de la iglesia. Se pospone lo **vital** (la relación con Dios) por lo **urgente** (la reunión de comité).

4.4. El Impacto en el Liderazgo y la Congregación

Cuando un líder procrastina (en la preparación de enseñanzas, en la toma de decisiones pastorales o en la visitación), las consecuencias son comunitarias:

1. **Pérdida de Autoridad Moral:** La falta de consistencia entre lo que se predica (diligencia, fervor) y lo que se hace (retrasos, falta de preparación) debilita la confianza de la congregación.
2. **Estancamiento del Cuerpo:** Los proyectos de crecimiento o ayuda social se detienen porque la cabeza de la organización está atrapada en un ciclo de postergación, afectando el beneficio espiritual de cientos de personas.

V. Escenarios Sociales y Proyectos Comunitarios

5.1. La Procrastinación Colectiva en las Organizaciones

A diferencia de la procrastinación individual, la que ocurre en proyectos sociales a menudo se manifiesta como una **parálisis institucional**. Cuando un grupo de personas (una ONG, un comité de barrio o un grupo de voluntariado) debe tomar decisiones críticas para ayudar a otros, suelen aparecer mecanismos de postergación grupal:

- **Dilución de la Responsabilidad:** Según el "Efecto Espectador" aplicado a la gestión, cuanto más grande es el grupo encargado de un proyecto social, más probable es que cada individuo asuma que "alguien más" se encargará de los trámites o la ejecución. Esto posterga indefinidamente la ayuda a sectores vulnerables.
- **Burocratización Defensiva:** En muchos proyectos sociales, se crean excesivos procesos de revisión y "comititis" (exceso de reuniones sin acuerdos). Psicológicamente, esto es una forma de procrastinación: el grupo siente que está "trabajando" porque se reúne, pero en realidad está postergando la acción directa por miedo a que el proyecto falle o no tenga el impacto esperado.

5.2. El Impacto en los Beneficiarios: Una Cuestión Ética

En la tesis, el daño es para el estudiante; en el ministerio, para la congregación; pero en los proyectos sociales, la procrastinación puede significar que una comunidad no reciba agua potable, suministros médicos o educación a tiempo.

- **El "Costo del Retraso" (Cost of Delay):** En economía social, se mide cuánto bienestar se pierde por cada día que una solución se posterga. La procrastinación aquí se traduce en **sufrimiento humano evitable**.
- **La Pérdida de Confianza del Donante y el Voluntario:** Cuando los proyectos se estancan por postergación, el entusiasmo de los voluntarios decae (desmotivación) y los donantes retiran su apoyo al no ver resultados tangibles, creando un ciclo de fracaso.

5.3. La Trampa del "Falso Activismo" Digital

Un escenario moderno de procrastinación social es el **slacktivismo** (activismo de sofá). Las personas posponen el compromiso real en el campo de trabajo social (ir a un comedor, limpiar un parque, asesorar a un joven) sustituyéndolo por compartir publicaciones en redes sociales.

- Este fenómeno ofrece una **gratificación moral instantánea** (el sistema límbico siente que "ya ayudó"), lo que reduce la urgencia interna de realizar la acción física y tangible que el proyecto social requiere.

5.4. Procrastinación en Políticas Públicas y Desarrollo Local

A nivel macro, la postergación de reformas o proyectos de infraestructura suele responder a intereses electorales o miedo al costo político. Sin embargo, en la base social, esto se percibe como una falta de visión a largo plazo. La incapacidad de los líderes comunitarios para ejecutar proyectos de desarrollo en el "ahora" condena a las comunidades a ciclos de pobreza que podrían haberse roto con una ejecución diligente años atrás.

VI. Estrategias de Intervención: Hacia una Ejecución Diligente

Para combatir la procrastinación en los ámbitos académico, ministerial y social, no basta con "echarle ganas". Se requieren estrategias que ataquen la raíz del problema: la regulación emocional y la arquitectura del entorno.

6.1. Reestructuración Cognitiva y Autocompasión

El primer paso es cambiar el diálogo interno. El procrastinador suele ser su juez más severo, lo que genera más ansiedad y, por ende, más postergación.

- **La Regla de los 5 Segundos:** Propuesta por Mel Robbins, consiste en que, al sentir el impulso de actuar, pero dudar, se debe contar hacia atrás: 5-4-3-2-1-YA. Esto interrumpe el ciclo de análisis del sistema límbico y activa la corteza prefrontal.

- **Cultivo de la Autocompasión:** Investigaciones de **Sirois (2014)** demuestran que perdonarse por haber procrastinado ayer reduce la probabilidad de procrastinar hoy. La culpa es una emoción pesada que invita a la evitación; el perdón libera energía para la acción.

6.2. Descomposición de Tareas (Fragmentación)

El cerebro se bloquea ante conceptos abstractos como "Escribir la Tesis" o "Lanzar un Proyecto Social". La estrategia técnica es la **fragmentación en micro-metas**:

- **Tareas de 15 minutos:** En lugar de agendar "4 horas de estudio", se debe agendar "Redactar los tres primeros párrafos del marco teórico". Una tarea pequeña es menos "amenazante" para el sistema límbico.
- **La Técnica Pomodoro:** Utilizar bloques de trabajo de 25 minutos seguidos de 5 de descanso. Esto entrena al cerebro para mantener la atención plena sabiendo que el alivio está cerca.

6.3. El Diseño del Entorno (Arquitectura de Decisión)

Muchas veces procrastinamos porque el entorno facilita la distracción.

- **Eliminación de fricción:** Si vas a escribir la tesis por la mañana, deja el documento abierto y los libros listos la noche anterior.
- **Control de estímulos:** En el ámbito ministerial o de proyectos sociales, es vital establecer "espacios sagrados" de trabajo donde el teléfono celular y las notificaciones estén desactivados. La voluntad es un recurso finito; no hay que gastarla resistiendo la tentación si podemos eliminar la tentación del entorno.

6.4. Estrategias Específicas por Escenario

Ámbito	Estrategia Clave	Objetivo
Académico (Tesis)	<i>Escritura Libre</i>	Romper el perfeccionismo escribiendo sin editar durante 20 minutos.
Ministerial	<i>Rendición de Cuentas</i>	Tener un mentor o colega al que se le informe semanalmente de los avances.
Social	<i>Cronograma de Impacto</i>	Visualizar no el proceso, sino a quién se beneficia con la acción inmediata.

6.5. La Regla de los Dos Minutos

Si una tarea (responder un correo del tutor, anotar una idea para el ministerio, coordinar una reunión social) toma menos de dos minutos, **debe hacerse de inmediato**. Esto evita que la "lista de pendientes" crezca y se convierta en una fuente de estrés abrumadora.

VII. Conclusiones

Se ha demostrado que la procrastinación no es un problema de gestión de tiempo, sino de gestión de las emociones y el miedo. El fenómeno afecta por igual al estudiante que busca su grado, al líder que busca cumplir su propósito espiritual y al activista que busca el cambio social, variando solo en la forma de las excusas y las consecuencias.

En el ámbito académico, la tesis es el escenario crítico donde la procrastinación se convierte en un rito de paso que muchos no logran superar por falta de apoyo emocional y metodológico. La superación de este hábito no es un evento único, sino un proceso de reentrenamiento cerebral que combina la autocompasión con estructuras de trabajo claras.

ANEXOS

Anexo A: Escala de Procrastinación General (Adaptación)

Esta herramienta permite al individuo identificar su tendencia a postergar tareas en diferentes áreas de su vida.

Instrucciones: Responde a cada afirmación asignando un valor del 1 al 5, donde:

- (1) Nunca
- (2) Rara vez
- (3) A veces
- (4) Con frecuencia
- (5) Siempre

Afirmación	Puntaje (1-5)
1. Retraso el inicio de tareas que me resultan difíciles o aburridas.	
2. Suelo decir "lo haré mañana" en lugar de afrontar el trabajo hoy.	
3. En la realización de mi tesis/proyecto, pierdo tiempo en tareas irrelevantes (limpiar, redes sociales).	
4. Siento que no tengo las habilidades necesarias para cumplir con mi llamado o ministerio.	
5. Me siento paralizado por el miedo a que mi trabajo no sea perfecto.	

Afirmación	Puntaje (1-5)
6. Dejo para el último momento la preparación de mis responsabilidades sociales o eclesiásticas.	
7. Me distraigo fácilmente cuando intento concentrarme en una tarea larga.	
8. Experimento culpa después de haber perdido el tiempo en distracciones.	

Interpretación de Resultados:

- **8 - 16 puntos:** Procrastinador ocasional (Nivel saludable/normal).
- **17 - 28 puntos:** Procrastinador moderado (Requiere implementación de técnicas como Pomodoro).
- **29 - 40 puntos:** Procrastinador crónico (Existe un bloqueo emocional profundo que requiere intervención o mentoría).

Anexo B: Matriz de Priorización para Proyectos (Método Eisenhower)

Esta matriz es ideal para ser incluida como una herramienta que los estudiantes de tesis o líderes de proyectos sociales pueden imprimir y usar.

	URGENTE (Hacer ahora)	NO URGENTE (Programar)
IMPORTANTE	Cuadrante de la Crisis: - Entrega final de capítulo. - Emergencias comunitarias.	Cuadrante de la Calidad: - Redacción de la tesis. - Planeación ministerial. - Autocuidado y oración.
NO IMPORTANTE	Cuadrante del Engaño: - Interrupciones de terceros. - Algunos correos/mensajes.	Cuadrante de la Pérdida de Tiempo: - Navegación infinita en redes. - Perfeccionismo excesivo.

Anexo C: Glosario de Términos Clave

1. **Acedia:** Término teológico que describe la apatía o falta de cuidado hacia las responsabilidades espirituales y el propósito divino.
2. **Autorregulación Emocional:** Capacidad de monitorear y modular las emociones para lograr metas a largo plazo.
3. **Parálisis por Análisis:** Estado de incapacidad para tomar una decisión o iniciar una tarea debido al exceso de pensamiento o miedo al error.
4. **Sistema Límbico:** Estructura cerebral encargada de las respuestas emocionales inmediatas, a menudo responsable de la huida hacia la distracción.
5. **Tesis (Síndrome TMT):** Condición de estancamiento académico donde el estudiante completa su currículo, pero posterga indefinidamente la investigación final.

Bibliografía

- **Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008).** *Procrastination: Why You Do It, What to Do About It Now*. Da Capo Lifelong Books.
- **Norris, K. (2008).** *Acedia & Me: A Marriage, a Monastic Habit, and a Woman's Search for Faith*. Riverhead Books.
- **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*.
- **Steel, P. (2011).** *The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done*. Harper Perennial.