

# Relación entre la sensibilidad en el procesamiento sensorial y la procrastinación patológica en adultos mexicanos

## Relationship Between Sensory Processing Sensitivity and Pathological Procrastination in Mexican Adults

**Recibido:** septiembre 12/2023; **Concepto de evaluación:** octubre 21/2024; **Aceptado:** noviembre 20/2024

### Ángel Alejandro Malvárez-Pardo

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Morelia, México  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5294-7170>

### Karina Salud Montoya Pérez

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Morelia, México  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0357-876X>

### Ferran Padrós-Blázquez<sup>1</sup>

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Morelia, México  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8911-8096>

## Resumen

La procrastinación es un fenómeno complejo que se ha relacionado con determinados rasgos de personalidad y factores como la impulsividad, la aversión a las tareas, el estrés y fallas en la autorregulación, entre otras; sin embargo, hasta el momento no se ha estudiado su relación con el rasgo de sensibilidad en el procesamiento sensorial. Por ello, el objetivo del presente estudio fue analizar la relación entre la procrastinación patológica y la sensibilidad en el procesamiento sensorial, para lo cual se administró la Escala de Procrastinación Irracional (EPI) y la Escala para Personas Altamente Sensibles (EPAS) a una muestra de 337 adultos ( $M_{edad} = 24.32$ ;  $DE = 6.76$ ), de los cuales la mayoría eran del sexo femenino ( $n = 235$ ; 69.7 %), procedentes de las ciudades de Uruapan y Morelia, en Michoacán, México. Una vez obtenidos los datos, se realizó un análisis inferencial por medio de la  $r$  de Pearson que confirmó la existencia de una correlación positiva entre la procrastinación patológica y la sensibilidad en el procesamiento sensorial ( $r = .367$ ). Estos resultados pueden ser de utilidad para el desarrollo de programas o estrategias que ayuden a aquellas personas que procrastinan y que, a la vez, tienen alta sensibilidad al procesamiento sensorial.

## Palabras clave

procrastinación, adultos, personalidad, temperamento.

## Abstract

Procrastination is a complex phenomenon that has been associated with certain personality traits and factors such as impulsivity, task aversion, stress, and self-regulation failures, among others. However, its relationship with the trait of sensory processing sensitivity has not yet been studied. Therefore, the aim of this study was to analyze the relationship between pathological procrastination and sensory processing sensitivity. The Irrational Procrastination Scale (IPS) and the Highly Sensitive Persons Scale (HSPS) were administered to a sample of 337 adults ( $M_{age} = 24.32$ ;  $SD = 6.76$ ), the majority of whom were female ( $n = 235$ ; 69.7%), from the cities of Uruapan and Morelia in Michoacán, Mexico. Once the data were collected, an inferential analysis using Pearson's  $r$  confirmed the existence of a positive correlation between pathological procrastination and sensory processing sensitivity ( $r = .367$ ). These results may be useful for the development of programs or strategies to assist people who procrastinate and also exhibit high sensory processing sensitivity.

## Keywords

procrastination, adults, personality, temperament.

## Cómo citar [APA]:

Malvárez-Pardo, A. A., Montoya, R. S., & Padrós-Blázquez, F. (2025). Relación entre la sensibilidad en el procesamiento sensorial y la procrastinación patológica en adultos mexicanos. *Acta Colombiana de Psicología*, 28, 1-12. <https://doi.org/10.14718/ACP.2025.28.8>

.....

**1 Datos de contacto:** Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Morelia, Michoacán, México. C/Gral. Francisco Villa 450, Dr. Miguel Silva González, 58110, Morelia, Mich. Tel.: (443) 3129909, ext. 111. Correo electrónico: [fpadros@umich.mx](mailto:fpadros@umich.mx)

**Nota del autor:** Este proyecto ha sido financiado por el Consejo Nacional de Investigación Científica y Tecnológica - CONAHCYT.

**Conflicto de intereses:** Declaramos que no existe ningún conflicto de interés de los autores/as con respecto al tema de la investigación.

## Introducción

La *procrastinación patológica*, de acuerdo con Ferrari y McCown (1994), se describe como aquello que ocurre cuando una persona posterga una actividad, pero que, a diferencia de otras personas—pues cualquiera puede postergar actividades—, lo hace con mucha frecuencia, tanto así que hacerlo tan reiteradamente trae consigo consecuencias negativas para la persona misma o para el contexto en el que se encuentra.

De hecho, se ha señalado que aquellos con un alto nivel de procrastinación poseen diferencias marcadas en aspectos cognitivos, afectivos y volitivos (Ferrari & McCown, 1994). Por ejemplo, la postergación se ha relacionado con la percepción del tiempo del individuo (Rothblum et al., 1986), en tanto que, cuando un procrastinador piensa en el tiempo del que dispone, tiende a asimilarlo como un obstáculo o un enemigo con el cual lidiar, lo cual hace más difícil ejecutar las estrategias necesarias para cumplir adecuadamente con las tareas de la vida cotidiana (Rothblum et al., 1986). Esto puede ocurrir debido a que dichas personas evalúan de manera errónea los retos e implicaciones de cada deber, y por tanto toman decisiones que, en ocasiones, terminan en el incumplimiento o bajo rendimiento, ya sea en el trabajo o en labores académicas (Barraza & Barraza, 2019).

Al respecto, Steel (2007) dio cuenta de que cerca del 75 % de la población estudiantil reconoce que procrastina en alguna ocasión, pero que, si la pregunta es “¿Cuántos de ellos lo hacen de manera frecuente afectando en su vida cotidiana?”, dicha cifra alcanza alrededor del 50 %, un número bastante alto que representa una problemática actual de los entornos educativos universitarios.

Inicialmente, la *procrastinación* fue concebida como un patrón de comportamiento dilatorio acompañado regularmente de experiencias de ansiedad y malestar emocional (Solomon & Rothblum, 1984); sin embargo, los estudios actuales sobre *procrastinación patológica* (p. ej., Gröpel & Steel, 2008; Rebetz et al., 2016) se apegan a la definición de Steel (2007), quien la describe como una falla en la autorregulación, es decir, una dificultad general para regular de manera mesurada afectos, pensamientos y su actuar, lo que termina tanto en resultados negativos como en un desempeño y un bienestar pobres. Incluso, estudios más recientes (p. ej., Steel & Klingsieck, 2016) afirman que la falla en la autorregulación es el núcleo del concepto, cuando menos en el caso de la *procrastinación académica*.

Ahora bien, si a esto le añadimos la relación positiva que se ha encontrado entre la procrastinación patológica y la *impulsividad* (Rebetz et al., 2017), se encuentra que los procrastinadores patológicos se muestran carentes de autocontrol y de autodisciplina para regular la consciencia (Bennett & Bacon, 2019), lo cual apoya la idea de que la procrastinación patológica es una falla en la *autorregulación* (Steel & Klingsieck, 2016), concebida esta como una serie de procesos extrínsecos e intrínsecos relacionados con el monitoreo, la evaluación y la modificación de las reacciones emocionales (Thompson et al., 2008).

Por otro lado, en cuanto a los rasgos de personalidad que podrían estar relacionados con la procrastinación, es importante destacar la denominada *sensibilidad en el procesamiento sensorial* (SPS), un rasgo presumiblemente innato que, al estar presente de manera exacerbada, dota a las personas de una consciencia elevada de las sutilezas en los estímulos que les rodean, sean estos externos o internos (Aron & Aron, 1997). Dichos estímulos pueden ser desde simples sonidos, imágenes o sensaciones físicas (aunque esta percepción no alude a la agudeza visual, auditiva, olfativa, etc.) hasta estímulos como las relaciones interpersonales, e incluso aquellos que provienen del propio cuerpo (propiocepción), incluidas las cogniciones y los afectos (Aron, 1996).

Al respecto, se ha encontrado que la SPS tiene bases genéticas y que repercute en el sistema nervioso central, así como que las personas con dicho rasgo procesan la información con mayor amplitud o reflexividad (Aron & Aron, 1997), a la vez que presentan un procesamiento más profundo, en tanto que implica un mayor grado de análisis cognitivo y semántico (Craig & Lockhart, 1972). Incluso, se ha afirmado que el rasgo SPS representa una ventaja evolutiva, debido a que las personas con este tipo de rasgo están más alertas a estímulos novedosos y pueden evaluarlos con mayor profundidad, lo que les da la posibilidad de entender de manera más integral la información que reciben, en contraste con la media poblacional (Aron et al., 2012).

De hecho, según Aron (1996), se estima que entre el 15 % y el 20 % de la población ha heredado el rasgo de SPS, e incluso se ha dicho que el rasgo está presente en otros mamíferos, como perros, caballos, gatos, etc., aunque estudios recientes (p. ej., Wypych et al., 2018) afirman que esto debe asumirse solo como estimación.

No obstante, aunque Aron y Aron (1997) rechazan que la ansiedad sea un rasgo característico inherente de la SPS, distintos estudios han señalado que las personas con alto nivel de SPS son más susceptibles a experimentar afecto negativo, estados y rasgos ansiosos, estrés y depresión (p. ej., Liss et al., 2005) en comparación con el resto de las personas, lo cual ocurriría porque detectan los estímulos potencialmente aversivos con mayor facilidad e intensidad, especialmente si se le suma un entorno familiar con dificultades (Brindle et al., 2015). De hecho, hay evidencia de una correlación positiva entre el rasgo susceptibilidad al castigo (o sistema de comportamiento inhibitorio) y el rasgo de alta sensibilidad (Smolewska et al., 2006), y recientemente se ha reportado que la susceptibilidad al refuerzo o castigo a corto plazo correlaciona negativamente con la procrastinación, mientras que la susceptibilidad al refuerzo demorado o castigo anticipado lo hace de forma positiva (Padrós et al., 2024).

Adicional a lo anterior, es importante subrayar que el miedo al fracaso ha sido identificado como un factor que favorece la procrastinación patológica (Solomon & Rothblum, 1984), frecuentemente asociado a rasgos depresivos y ansiosos (Duru & Balkis, 2017), y que las personas con altos niveles de procrastinación muestran mayor riesgo de presentar trastornos afectivos, trastornos de ansiedad social y trastorno obsesivo compulsivo (Hutchison et al., 2018). De modo que la ansiedad ha sido asociada recurrentemente de manera positiva con la procrastinación patológica (p. ej., Rothblum et al., 1986; Solomon & Rothblum, 1984).

Ahora bien, aunque recientemente se ha planteado que la procrastinación patológica es la variable *a priori* y que la ansiedad es una de sus consecuencias, al igual que el estrés académico (Duru & Balkis, 2017), en un nuevo modelo se sugiere que la relación es bidireccional, y que la pandemia por covid-19 pudo haber incrementado los niveles de procrastinación (Sirois, 2023).

Teniendo este modelo en consideración, se podría esperar que las personas con puntuaciones altas en procrastinación—debido a que se ha reportado mayor sensibilidad al castigo inmediato y menor sensibilidad al castigo a mediano o largo plazo en personas altamente sensibles (Padrós et al., 2024)—también obtengan altas puntuaciones en sensibilidad en el procesamiento sensorial, medida con la *Escala para Personas Altamente Sensibles* (EPAS), no solo en la escala total, sino también en sus respectivos factores: tanto en (a) el *umbral sensorial bajo* (USB), cuyos ítems refieren al efecto inmediato de los estímulos externos (Montoya-Pérez et al., 2019),

donde se esperaría una relación positiva y baja porque solo se relaciona con la alta susceptibilidad al castigo inmediato; como en (b) la *sensibilidad procesada* (SP), que contiene reactivos relacionados con la sensibilidad experimentada una vez que los estímulos han sido interpretados y no solo percibidos (Montoya-Pérez et al., 2019), donde, al aludir a un proceso más complejo de interpretación, es posible que no solo se relacione con la susceptibilidad al castigo inmediato, sino también, y con mayor intensidad, con la susceptibilidad al refuerzo a mediano y largo plazo.

Adicional a esto, algunos estudios han reportado que los altos niveles de SPS se relacionan con la presencia de ansiedad (p. ej., Jonsson et al., 2014; Meredith et al., 2016) y con el distrés emocional (Wyller et al., 2017). También, como vimos, la procrastinación patológica es considerada por varios autores como una falla en la autorregulación (Balkis & Duru, 2016; Chun & Choi, 2005; Rebetz et al., 2017; Steel & Klingsieck, 2016), lo que se suma a que se haya reportado también una correlación moderada entre la SPS y la desregulación emocional (Montoya-Pérez et al., 2021); de modo que existen bastantes motivos para pensar en una posible correlación entre la SPS y la procrastinación patológica. Teóricamente, se esperaría encontrar una relación positiva y moderada entre estas dos variables.

Por otra parte, debe comentarse también que no hay un consenso en cuanto a las diferencias entre sexos y la procrastinación, pues en varios estudios (p. ej., Hess et al., 2000; Şirin, 2011) no se han hallado diferencias significativas entre hombres y mujeres en la *Escala de Procrastinación Irrracional* (EPI), mientras que en otros se ha reportado mayores puntuaciones en las mujeres (p. ej., Doyle & Paludi, 1998), y en otros, mayores puntuaciones en los varones (p. ej., Balkis & Duru, 2017; Özer et al., 2009; Steel, 2007; Steel & Ferrari, 2013). Sin embargo, es de destacar un metaanálisis realizado con 54 estudios (Van Eerde, 2003) en el que se encontró que las mujeres tienen un ligero menor riesgo de procrastinar patológicamente. Esto mismo aplica en cuanto a la relación entre la procrastinación irracional y la edad, aunque en un metaanálisis realizado con 11 estudios (Van Eerde, 2003) se observó una correlación baja y negativa.

Asimismo, respecto a la alta sensibilidad y las diferencias entre sexos, también hay disparidad en los hallazgos, pues aunque las mujeres obtuvieron mayores puntuaciones que los hombres en alta sensibilidad en algunos estudios (Nam & Lee, 2010), en otros no se observaron diferencias significativas (Machingura et

al., 2020; Montoya-Pérez et al., 2021; Ueno et al., 2019). Además, respecto a la relación entre la edad y la alta sensibilidad, tampoco se ha encontrado consenso, pues se ha hallado tanto ausencia de relación (Montoya-Pérez, 2020), así como correlación baja y negativa (Ueno et al., 2019), e incluso correlación baja y positiva (Machingura et al., 2020).

En consecuencia, debido a que hasta la fecha no hemos encontrado ningún estudio que relacione la SPS con

la procrastinación, el objetivo principal de la presente investigación fue analizar la posible correlación entre ambas variables, considerando los dos factores de la Escala para Personas Altamente Sensibles (EPAS) de Aron y Aron (1997). Adicional a esto, como objetivo secundario se planteó el análisis de las posibles diferencias según el sexo y la edad en los resultados de las escalas EPAS y EPI, que evalúan, respectivamente, alta sensibilidad y procrastinación irracional.

## Método

### *Tipo de estudio*

Se diseñó un estudio no experimental de tipo transversal y correlacional, en el que, específicamente, se describen las posibles relaciones existentes entre dos o más variables evaluadas en un único momento (Galindo-Domínguez, 2020).

### *Participantes*

Se utilizó una muestra de 337 participantes de edades entre los 18 y los 58 años ( $M_{edad} = 24.32$ ;  $DE = 6.76$ ), en la que la mayor parte eran mujeres (235; 69.7 %), y donde predominaron los estudiantes de nivel universitario ( $n = 235$ ; 69.7 %), seguidos por estudiantes de posgrado ( $n = 62$ ; 18.4 %), estudiantes de preparatoria ( $n = 37$ ; 11.0 %) y personas con estudios de secundaria ( $n = 3$ ; 0.9 %). Respecto al estado civil, 274 (81.3 %) refirieron estar solteros, 44 (13.1 %) afirmaron que estaban casados o en unión libre, y 19 (5.6 %) respondieron en la casilla de “otro”. Los criterios de inclusión fueron: (a) tener 18 años o más, (b) saber leer y escribir, y (c) consentir en participar en el estudio por medio de su firma del consentimiento informado.

### *Instrumentos*

#### *Escala de Procrastinación Irracional (EPI)*

La EPI, desarrollada originalmente por Steel (2010), es una escala que mide la procrastinación patológica, y en este estudio se utilizó la adaptación al español realizada por Padrós y Guzmán (2022) para población mexicana, que consta de siete ítems (p. ej., “Si algunas cosas las hubiera hecho antes, mi vida sería mejor”, y “Organizo mi tiempo adecuadamente”) con un formato de respuesta

tipo Likert de 1 a 5 puntos. Específicamente, la EPI cuenta con un solo factor que explica el 46 % de la varianza, y presenta valores alfa de Cronbach de alrededor de .8 ( $\alpha = .803$ ;  $\alpha = .796$ ;  $\alpha = .811$ ). En el estudio mexicano, la puntuación media de la EPI fue de 21.50 ( $DE = 5.77$ ), y las puntuaciones totales se distribuyeron siguiendo la ley normal (Padrós & Guzmán, 2022).

#### *Escala para Personas Altamente Sensibles (EPAS)*

Se utilizó la versión traducida y adaptada para población mexicana (Montoya-Pérez et al., 2019) de la *High Sensitive Person Scale* (originalmente desarrollada por Aron & Aron, 1997). Se trata de una escala de autorreporte diseñada para medir el grado de sensibilidad de personas adultas, que consta de 17 reactivos (p. ej., “En los días con mucha actividad o trabajo, ¿necesitas aislarte un poco para tener cierto alivio de los estímulos?”, o “¿Te sientes fácilmente agobiado(a) o abrumado(a) por luces brillantes, olores u aromas fuertes, tejidos ásperos o sonidos de sirenas cercanas?”) con respuestas tipo Likert que van de 1 (“para nada”) a 7 (“extremadamente”), respondidos según la forma en que la persona se siente respecto a cada ítem. Para la calificación total, todos los reactivos son puntuados en la misma dirección, por lo que, a mayor puntuación, mayor nivel de sensibilidad. En el estudio de la traducción y adaptación, el análisis factorial por componentes principales de la escala sugirió una solución de dos factores que explicó el 30 % de la varianza: (a) *sensibilidad procesada* (SP), con 13 reactivos, y (b) *umbral sensorial bajo* (USB), con cuatro reactivos; además, el análisis de confiabilidad reportó un índice elevado tanto para la escala total ( $\alpha = .89$ ) como para sus factores ( $\alpha = .86$  para SP, y  $\alpha = .79$  para USB) (Montoya-Pérez et al., 2019).

### Procedimiento

Los participantes fueron convocados por medios digitales, como correos electrónicos y redes sociales como Facebook®, y, para la selección de la muestra, se hizo uso de la técnica bola de nieve, ya que se convocó a los encuestados a que compartieran el cuestionario con conocidos y cercanos. Para la aplicación de los instrumentos, se elaboró un cuestionario en la plataforma Google Forms® que contenía: (a) una introducción sobre la investigación y su objetivo, con la descripción general sobre la aplicación; (b) espacios para llenar con los datos sociodemográficos (edad, sexo, escolaridad y estado civil) de los participantes; (c) y los dos cuestionarios (EPI y EPAS), divididos en dos secciones y con sus respectivas instrucciones. La duración aproximada de relleno de los formularios fue de 20 minutos.

### Aspectos éticos

La investigación se realizó siguiendo las normativas éticas señaladas tanto por el Código Ético del Psicólogo (Sociedad Mexicana de Psicología, 2013) como por la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial (2020). En este sentido, todos los participantes debían leer y firmar un consentimiento informado para hacer parte de la investigación, donde se les informaba sobre el objetivo del estudio y la naturaleza de la participación (voluntaria, anónima, sin algún tipo de daño o riesgo

para su salud física y mental, y sin remuneración al participar), y se les informó que podían dejar de responder cuando quisieran. Adicionalmente, el estudio contó con la aprobación del Comité de Ética de la Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo (N.º de oficio: 003/2022).

### Análisis de datos

Una vez recogidos los datos, se hizo el análisis estadístico por medio del programa *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS, versión 22). En un primer momento, se realizó un análisis descriptivo de frecuencias, porcentajes, media aritmética y desviación estándar; y, dado el tamaño de la muestra, se utilizó la prueba de Kolmogórov-Smirnov con la corrección de Lilliefors para evaluar la normalidad de la distribución de las puntuaciones. Posteriormente, el análisis de correlación se llevó a cabo utilizando la prueba de Spearman, y la evaluación de las diferencias por sexo se realizó con el análisis de varianza de Kruskal-Wallis por haberse considerado tres opciones de respuesta. Por último, se calculó el índice de confiabilidad para cada instrumento mediante el alfa de Cronbach y el índice omega de McDonald, y también se realizó un análisis de regresión. En todos los casos se consideró un valor  $p$  menor a .05 para determinar la significancia estadística.

## Resultados

En general, en el análisis descriptivo de las escalas se obtuvo un puntaje medio de 23.77 ( $DE=5.57$ ) para la EPI y de 73.58 ( $DE=19.81$ ) para la EPAS—de 57.72 ( $DE=15.29$ ) en SP y de 15.85 ( $DE=6.07$ ) en USB—. Además, en el análisis de confiabilidad de los instrumentos, se encontraron valores adecuados ( $\alpha = .904$  y  $\omega = .907$ ) para la EPAS, y aceptables para la IPS ( $\alpha = .701$ ;  $\omega = .777$ ).

Por otra parte, la prueba de Kolmogórov-Smirnov con la corrección de Lilliefors mostró una distribución no normal de las puntuaciones ( $D = 0.075312$ ,  $p < .001$ ), por lo que, para evaluar la correlación entre las variables, se utilizó la prueba de correlación de Spearman. A partir de este análisis, se encontró que las correlaciones entre la EPI y la EPAS y sus factores fueron todas significativas, siendo la de la EPI y el factor SP de la EPAS la correlación más grande (véase Tabla 1).

Respecto a las posibles diferencias por sexo entre las puntuaciones de la EPAS y de la EPI, por una parte, en la EPI no se observaron diferencias significativas entre las medias ( $H(2) = 0.904$ ;  $p = .63$ ), pues estas fueron muy similares, ya que la media obtenida por las mujeres fue de 23.96 ( $DE = 5.68$ ), y la de los varones, de 23.34 ( $DE = 5.33$ ); pero, por otra parte, sí se encontraron diferencias importantes en la EPAS, donde las mujeres obtuvieron una media ( $M = 76.80$ ;  $DE = 19.76$ ) significativamente superior ( $H(2) = 25.142$ ;  $p < .001$ ) a la obtenida por los varones ( $M = 66.16$ ;  $DE = 17.98$ ).

Adicionalmente, es de destacar que se observaron correlaciones de Spearman negativas significativas, aunque bajas, entre la edad y la EPI ( $r_s = -0.187$ ;  $p < .001$ ), así como también entre la edad y la EPAS ( $r_s = -0.21$ ;  $p = .02$ ).

**Tabla 1.** *Correlaciones entre la EPI y la EPAS y sus factores (SP y USB)*

Escala	EPAS-SP	EPAS-USB	EPAS Total
EPI	.369	.228	.367
<i>p</i>	< .001	< .001	< .001

**Nota.** EPI: Escala de Procrastinación Irrracional. EPAS: Escala para Personas Altamente Sensibles. SP: Sensibilidad Procesada. USB: Umbral Sensorial Bajo.

Por último, al llevar a cabo el análisis de regresión para evaluar el papel de la sensibilidad en el procesamiento sensorial como predictor de la procrastinación, los resultados mostraron que se trata de un predictor positivo

débil (véase Tabla 2). Sin embargo, al considerar las otras variables en el modelo (edad, sexo, escolaridad), la SPS resultó ser el mejor predictor (el modelo evaluado explicó el 17 % de la varianza; véase Tablas 3 y 4).

**Tabla 2.** *Análisis de regresión*

Modelo		No estandarizado	Error estándar	Estandarizado	<i>t</i>	<i>p</i>
1	(Intercepto)	22.002	2.661		8.267	< .001
	EPASTOTAL	0.100	0.015	0.356	6.913	< .001
	Sexo	-0.977	0.625	-0.081	-1.564	.119
	Edad	-0.175	0.042	-0.213	-4.171	< .001
	Escolaridad	0.077	0.487	0.008	0.159	.874

**Tabla 3.** *Análisis de residuales*

Modelo		Suma de cuadrados	<i>df</i>	Cuadrado medio	<i>F</i>	<i>p</i>
1	Regresión	1872	4	468.05	18.15	< .001
	Residuales	8562	332	25.79		
	Total	10434	336			

**Tabla 4.** *Resumen del modelo*

Modelo	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> ajustado	RMSE
1	0.424	0.179	0.170	5.078

## Discusión

El presente estudio tuvo como objetivo examinar la relación entre la sensibilidad en el procesamiento sensorial (evaluada mediante las puntuaciones de la EPAS) y la procrastinación irracional (evaluada por medio de la EPI), y, de acuerdo con los resultados obtenidos, fue posible rechazar la hipótesis nula y, por tanto, se confirmó la existencia de una relación positiva, aunque baja, entre la alta sensibilidad y la procrastinación. Específicamente, dicha correlación (positiva, pero baja) se encontró tanto entre la EPI y la escala total de la EPAS como entre la EPI y los dos factores de la EPAS (sensibilidad procesada y umbral sensorial bajo), lo cual es congruente con lo descrito en la literatura respecto a que las personas altamente sensibles tienden a experimentar con mayor frecuencia e intensidad afecto negativo (p. ej., Jonsson et al., 2014; Meredith et al., 2016; Wyller et al., 2017), y también con el hecho de que la procrastinación se ha asociado a mayor presencia de estados de ánimo negativos (Duru & Balkis, 2017; Hutchison et al., 2018; Rothblum et al., 1986; Solomon & Rothblum, 1984).

Ahora bien, la mayor presencia de estados de ánimo negativos en las personas altamente sensibles y de los que tienden a procrastinar con consecuencias negativas podría explicarse por una falla en la regulación emocional, como se ha sugerido en distintos estudios (Balkis & Duru, 2016; Chun & Choi, 2005; Rebetz et al., 2017; Steel & Klingsieck, 2016; Thompson et al., 2008), lo cual se suma al hecho de que también se ha encontrado que dicha falla está relacionada de forma moderada con la sensibilidad en el procesamiento sensorial (Montoya-Pérez et al., 2021).

En este sentido, la *teoría de la sensibilidad al refuerzo* (RST) puede aportar una posible explicación sobre por qué las personas altamente sensibles tienden a procrastinar debido a la falla de regulación emocional, pues asume que los rasgos de personalidad están respaldados por sistemas básicos de motivación de aproximación y evitación (Gray & McNaughton, 2000). En este orden de ideas, es importante señalar que se ha reportado una asociación positiva entre la impulsividad y la activación del sistema de inhibición del comportamiento con la procrastinación (Bennett & Bacon, 2019), así como una relación importante entre la alta reactividad a la recompensa y la procrastinación involuntaria (Bennett & Bacon, 2019).

De hecho, de acuerdo con Bennett y Bacon (2019), podría decirse, respecto a las personas con alta sensibilidad, que sienten la estimulación como si usaran un “altavoz”, de modo que, en una escala del 1 al 10, si el estímulo aversivo es de grado 5 para la población sin el rasgo, aquellos que presentan el rasgo sienten el estímulo como de grado 10, y por ello es: (a) más difícil de regular la emoción elicitada en primera instancia, y (b) más fácil que se emita una respuesta de inhibición, que, en este caso, consiste en no realizar la acción susceptible de ser procrastinada.

En concordancia con esto, en la estimulación apetitiva sucede algo parecido, pues a la persona altamente sensible *a priori* le es más difícil inhibir la respuesta de reactividad a la recompensa, ya que —en primera instancia, por la amplificación— está mucho más motivada, lo cual explicaría la impulsividad y la falla de regulación emocional.

Por otra parte, respecto a los objetivos específicos del estudio, no se hallaron diferencias significativas entre hombres y mujeres en la procrastinación (evaluada con la EPI), lo cual coincide con lo reportado en algunas investigaciones (p. ej., Hess et al., 2000; Şirin, 2011), pero contradice lo hallado en otras donde se reporta que las mujeres tienen mayor riesgo de procrastinación (p. ej., Doyle & Paludi, 1998) y en otras donde se afirma lo contrario (p. ej., Balkis & Duru, 2017; Özer et al., 2009; Steel, 2007; Steel & Ferrari, 2013). Incluso, estos resultados entran en contraste con lo reportado en el metaanálisis realizado con 54 estudios por Van Eerde (2003), donde se halló que las mujeres tienen un ligero menor riesgo de procrastinar patológicamente.

Esto mismo sucede respecto a las diferencias entre hombres y mujeres en cuanto a la sensibilidad en el procesamiento sensorial (evaluada con la EPAS), pues en el presente estudio se observó mayor puntuación en mujeres que en varones, con un tamaño del efecto mediano, lo cual coincide con lo reportado en algunos estudios (Nam & Lee, 2010), pero contradice lo descrito en otras investigaciones (p. ej., Machingura et al., 2020; Montoya-Pérez et al., 2021; Ueno et al., 2019), en cuyos resultados no hallaron diferencias significativas.

Asimismo, en cuanto a la influencia de la edad, se encontró una correlación baja y negativa respecto a la

procrastinación (EPI), lo cual coincide con lo hallado en un metaanálisis realizado con 11 estudios (Van Eerde, 2003). Además, en cuanto a la relación entre la edad y la sensibilidad al procesamiento sensorial (EPAS), también se encontró una correlación baja y negativa, lo cual, por un lado, contradice lo hallado en el estudio de Montoya-Pérez (2020) en una muestra de estudiantes mexicanos universitarios, aunque debe señalarse que, debido a que todos los participantes eran estudiantes universitarios en dicho estudio, se trataba de una muestra muy homogénea respecto a la edad; pero, por otro, confirma lo hallado en el estudio de Ueno et al. (2019), donde también dieron cuenta de una relación baja y negativa con la escala total, aunque positiva y baja con la sensibilidad estética (no controlada en la presente investigación). Incluso, este último hallazgo entra en discusión con lo reportado en el estudio de Machingura et al. (2020), donde se informó de una relación baja y positiva entre estas variables, aunque controlando variables como la sintomatología ansiosa y depresiva.

Finalmente, es importante señalar algunas limitaciones de la investigación, como que la mayoría de la muestra utilizada estuvo compuesta por estudiantes universitarios, lo cual supone ausencia de heterogeneidad respecto a variables sociodemográficas y no permite considerar la muestra como representativa de la población adulta en general. Por tanto, sería aconsejable en futuras investigaciones contar con individuos con mayor heterogeneidad en cuanto a edad y escolaridad, así como con participantes de diferentes Estados del país, y, de ser posible, que se replique el estudio en otros países.

Asimismo, debido a la relación de la alta sensibilidad y la procrastinación con variables como el afecto negativo (sobre todo depresión y ansiedad), así como con la variable regulación emocional. Sería interesante en futuras investigaciones probar algún modelo explicativo de la procrastinación a partir de dichas variables, junto a la alta sensibilidad sensorial, y hacer uso de abordajes matemáticos más comprensivos, como las regresiones lineales o las ecuaciones estructurales.

Por último, queremos resaltar que la presente investigación es la primera en estudiar la relación entre la sensibilidad al procesamiento sensorial y la procrastinación, y que los resultados suponen una primera aproximación para conocer y comprender la relación entre ambas variables, lo cual abre la posibilidad de realizar futuros estudios con mayor control de variables. Esto puede ayudar en gran medida a comprender el funcionamiento tanto de la procrastinación como de la alta sensibilidad. Asimismo, los resultados del presente estudio pueden ser de utilidad para ayudar a aquellas personas que tienen alta sensibilidad al procesamiento sensorial y procrastinan, al hacer énfasis en la identificación, en la persona altamente sensible que procrastina, del tipo de falla de regulación emocional que presenta; así, por ejemplo, si (a) se detecta que la persona muestra una alta reactividad a la recompensa, se podría ofrecer estrategias de autorregulación para fortalecer el sistema inhibitorio, pero si (b) presenta un nivel elevado de temor al fracaso, se podría hacer uso de técnicas como reestructuración cognitiva y exposición con prevención de respuesta.

## Referencias

- Aron, E. (1996). *El don de la sensibilidad*. Obelisco.
- Aron, E., & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 345-368. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.345>
- Aron, E., Aron, A., & Jagiellowicz, J. (2012). Sensory processing sensitivity: A review in the light of the evolution of biological responsivity. *Personality and Social Psychology Review*, 16(3), 262-282. <https://doi.org/10.1177/1088868311434213>
- Asociación Médica Mundial. (2020, mayo 25). *Declaración de Helsinki de la AMM—Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos*. <https://www.wma.net/es/policias-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
- Balkis, M., & Duru, E. (2016). Procrastination, self-regulation failure, academic life satisfaction, and affective well-being: underregulation or misregulation form. *European Journal of Psychology of Education*, 31(3), 439-459. <https://doi.org/10.1007/s10212-015-0266-5>

- Balkis, M., & Duru, E. (2017). Gender differences in the relationship between academic procrastination, satisfaction with academic life and academic performance. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 15(41), 105-125. <https://doi.org/10.25115/ejrep.41.16042>
- Barraza, A., & Barraza, S. (2019). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. *CPU-e, Revista de Investigación Educativa*, (28), 132-151. <https://doi.org/10.25009/cpue.voi28.2602>
- Bennett, C., & Bacon, A. (2019). At long last: A reinforcement sensitivity theory explanation of procrastination. *Journal of Individual Differences*, 40(4), 234-241. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000296>
- Brindle, K., Moulding, R., Bakker, K., & Nedeljkovic, M. (2015). Is the relationship between sensory-processing sensitivity and negative affect mediated by emotional regulation? *Australian Journal of Psychology*, 67(4), 214-221. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12084>
- Chun, A., & Choi, J. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245-264. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>
- Craik, F., & Lockhart, R. (1972). Levels of processing: A framework for memory research. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, 11(6), 671-684. [http://doi.org/10.1016/S0022-5371\(72\)80001-X](http://doi.org/10.1016/S0022-5371(72)80001-X)
- Doyle J. A., & Paludi M. A. (1998). *Sex and gender: The human experience* (4.ª ed.). McGraw-Hill.
- Duru, E., & Balkis, M. (2017). Procrastination, self-esteem, academic performance, and well-being: A moderated mediation model. *International Journal of Educational Psychology*, 6(2), 97-119. <https://doi.org/10.17583/ijep.2017.2584>
- Ferrari, J., & McCown, W. (1994). Procrastination tendencies among obsessive-compulsives and their relatives. *Journal of Clinical Psychology*, 50(2), 162-167. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199403\)50:2%3C162::aid-jclp2270500206%3E3.o.co;2-z](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199403)50:2%3C162::aid-jclp2270500206%3E3.o.co;2-z)
- Galindo-Domínguez, H. (2020). *Estadística para no estadísticos: una guía básica sobre la metodología cuantitativa de trabajos académicos*. 3 Ciencias. Editorial Área de Innovación y Desarrollo. <https://doi.org/10.17993/EcoOrgCso.2020.59>
- Gray, J. A., & McNaughton, N. (2000). *The Neuropsychology of Anxiety: An enquiry into the functions of the Septo-hippocampal System* (2.ª ed.). Oxford University Press.
- Gröpel, P., & Steel, P. (2008). A mega-trial investigation of goal setting, interest enhancement, and energy on procrastination. *Personality and Individual Differences*, 45(5), 406-411. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.05.015>
- Hess, B., Sherman, M. F., & Goodman, M. (2000). Eveningness predicts academic procrastination: the mediating role of Neuroticism. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 61-74.
- Hutchison, T., Penney, A., & Crompton, J. (2018). Procrastination and anxiety: Exploring the contributions of multiple anxiety-related disorders. *Current Issues in Personality Psychology*, 6(2), 122-129. <https://doi.org/10.5114/cipp.2018.73054>
- Jonsson, K., Grim, K., & Kjellgren, A. (2014). Do highly sensitive persons experience more nonordinary states of consciousness during sensory isolation? *Social Behavior and Personality*, 42(9), 1495-1506. <https://doi.org/10.2224/sbp.2014.42.9.1495>
- Liss, M., Timmel, L., Baxley, K., & Killingsworth, P. (2005). Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 39(8), 1429-1439. <http://doi.org/10.1016/j.paid.2005.05.007>

- Machingura, T., Kaur, G., Lloyd, C., Mickan, S., Shum, D., Rathbone, E., & Green, H. (2020). An exploration of sensory processing patterns and their association with demographic factors in healthy adults. *Irish Journal of Occupational Therapy*, 48(1), 3-16. <https://doi.org/10.1108/IJOT-12-2018-0025>
- Meredith, P., Bailey, K., Strong, J., & Rappel, G. (2016). Adult attachment, sensory processing, and distress in healthy adults. *American Journal of Occupational Therapy*, 70(1), 7001250010p1-7001250010p8. <https://doi.org/10.5014/ajot.2016.017376>
- Montoya-Pérez, K. S. (2020). *Sensibilidad en el procesamiento sensorial, estilos de apego adulto y dificultades en la regulación emocional* [Tesis doctoral]. Universidad de Colima. <https://es.scribd.com/document/699614796/SENSIBILIDAD-EN-EL-PROCESAMIENTO-SENSORIAL-ESTILOS-DE-APEGO-ADULTO-Y-DIFICULTADES-EN-LA-REGULACION>
- Montoya-Pérez, K. S., Montes-Delgado, R., de la Roca-Chiapas, J. M., Montoya-Pérez, R., & Padrós-Blázquez, F. (2021). Sensory Processing Sensitivity and Adult Attachment in Emotional Regulation Difficulties. *Psychology*, 12, 1848-1862. <https://doi.org/10.4236/psych.2021.121111>
- Montoya-Pérez, K., Ortega, J., Montes-Delgado, R., Padrós-Blázquez, F., de la Roca-Chiapas, J., & Montoya-Pérez, R. (2019). Psychometric properties of the highly sensitive person scale in Mexican population. *Psychology Research and Behavior Management*, 12(11), 1081-1096. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S224808>
- Nam, T. G., & Lee, J. H. (2010). Differences of sensory processing abilities of adults by gender. *Journal of Korean Physical Therapy Science*, 17(1-2), 11-21. <https://www.koreascience.or.kr/article/JAKO201016554825032.page>
- Özer, B. U., Demir, A., & Ferrari, J. (2009). Exploring academic procrastination among Turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons. *The Journal of Social Psychology*, 149(2), 241-257. <http://dx.doi.org/10.3200/SOCP149.2.241-257>
- Padrós, F., & Guzmán, M. E. (2022). Estructura factorial y fiabilidad de la "Escala de Procrastinación Irrracional" (IPS) en México. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 30(1), 5-17. <https://doi.org/10.51668/bp.83221015>
- Padrós, F., Guzmán, M. E., & Reynoso, O. U. (2024). Susceptibilidades al refuerzo (inmediato y demorado) y al castigo anticipado como predictores de la procrastinación irracional. *Horizonte de Enfermería*, 35(1), 231-245. [https://doi.org/10.7764/Horiz\\_Enferm.35.1.231-245](https://doi.org/10.7764/Horiz_Enferm.35.1.231-245)
- Rebetez, M., Barsics, C., Rochat, L., D'Argembeau, A., & Van der, M. (2016). Procrastination, consideration of future consequences, and episodic future thinking. *Consciousness and Cognition*, 42, 286-292. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2016.04.003>
- Rebetez, M., Rochat, L., Barsics, C., & Van der Linden, M. (2017). Procrastination as a self-regulation failure: The role of impulsivity and intrusive thoughts. *Psychological reports*, 121(1), 26-41. <https://doi.org/10.1177%2F0033294117720695>
- Rothblum, E., Solomon, L., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 387-394. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.33.4.387>
- Şirin, E. F. (2011). Academic procrastination among undergraduates attending school of physical education and sports: Role of general procrastination, academic motivation and academic self-efficacy. *Educational Research & Review*, 6(5), 447-455. <https://academicjournals.org/journal/ERR/article-full-text-pdf/AB66EE15294>
- Sirois, F. M. (2023). Procrastination and stress: A conceptual review of why context matters. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 5031. <https://doi.org/10.3390/ijerph20065031>
- Smolewska, K. A., McCabe, S. B., & Woody, E. Z. (2006). A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale: The components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/BAS and "Big Five". *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1269-1279. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.09.022>
- Sociedad Mexicana de Psicología. (2013). *Código Ético del Psicólogo*. Trillas.

- Solomon, L., & Rothblum, D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- 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. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: do they exist? *Personality and Individual Differences*, 48(8), 926-934. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.02.025>
- Steel, P., & Ferrari, J. (2013). Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*, 27(1), 51-58. <http://dx.doi.org/10.1002/per.1851>
- Steel, P., & Klingsieck, K. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36-46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
- Thompson, R., Lewis, M., & Calkins, S. (2008). Reassessing emotion regulation. *Child Development Perspectives*, 2(3), 124-131. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2008.00054.x>
- Ueno, Y., Takahashi, A., & Oshio, A. (2019). Relationship between sensory-processing sensitivity and age in a large cross-sectional Japanese sample. *Heliyon*, 5(10), e02508. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2019.e02508>
- Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and individual differences*, 35(6), 1401-1418. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00358-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00358-6)
- Wyller, H. B., Wyller, V. B. B., Crane, C., & Gjelsvik, B. (2017). The relationship between sensory processing sensitivity and psychological distress: A model of underpinning mechanisms and an analysis of therapeutic possibilities. *Scandinavian Psychologist*, 4, e15. <https://doi.org/10.15714/scandpsychol.4.e15>
- Wypych, M., Matuszewski, J., & Dragan, W. (2018). Roles of impulsivity, motivation, and emotion regulation in procrastination—path analysis and comparison between students and non-students. *Frontiers in Psychology*, 9, 891. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00891>