

# INTERACCIONES

Journal of family, clinical and health psychology

// ISSN 2411-5940 e-ISSN 2413-4465

www.revistainteracciones.com



## ARTÍCULO ORIGINAL

### Relationships of emotion regulation to procrastination, life satisfaction and resilience to discomfort

*Las relaciones de la regulación de las emociones con la procrastinación, la satisfacción con la vida y la resistencia al malestar*

Manuel González <sup>1\*</sup>, Anna Rovella <sup>2</sup>, Andrea Barrera <sup>1</sup>, Mario González <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Facultad de Psicología y Logopedia. Universidad de La Laguna, Canarias, España.

<sup>2</sup> Universidad de San Luis, San Luis, Argentina.

\* Correspondencia: [mgonzaro@ull.edu.es](mailto:mgonzaro@ull.edu.es).

Recibido: 25 de junio de 2022 | Revisado: 18 de enero de 2022 | Aceptado: 28 de febrero de 2023 | Publicado Online: 28 de febrero de 2023.

#### CITARLO COMO:

González, M., Rovella, A., Barrera, A., & González, M. (2023). Relationships of emotion regulation to procrastination, life satisfaction and resilience to discomfort. *Interacciones*, 9, e278. <http://dx.doi.org/10.24016/2023.v9.278>

#### ABSTRACT

**Background:** Emotion regulation involves the modulation of emotional experiences to facilitate goal attainment. Conversely, emotional difficulties are a pattern of emotional experiences and expressions that interfere with goal-directed behavior. **Objectives:** Our aim was to determine the relationship between emotional regulation difficulties with procrastination, life satisfaction, and resilience to distress. **Methods:** The sample consisted of 366 individuals from the general population, with a mean age of 33 years (SD=15) and 62.1% female. **Results:** Procrastination was positively related to the six emotional distress regulation strategies and negative affect (NA), and negatively related to positive affect (PA). Life satisfaction and distress endurance are negatively related to the identified regulation strategies and NA, and positively related to PA. Procrastination, once NA and PA are controlled is predicted by lack of clarity and lack of goals. Satisfaction with life and resistance to distress are predicted by less lack of strategies. **Conclusions:** It is concluded that of the sociodemographic variables only age is relevant to procrastination, given that people younger than 21 years score higher on this construct. Procrastination is positively related to the six dimensions of difficulties in emotion regulation, where it is predicted by lack of goals and lack of clarity, however, satisfaction with life and resistance to discomfort by less lack of strategies.

**Keywords:** Procrastination, Emotional regulation, Life satisfaction, Resistance to discomfort.

#### RESUMEN

**Introducción:** La regulación de las emociones implica la modulación de las experiencias de las emociones para facilitar la consecución de los objetivos, por el contrario, las dificultades emocionales son un patrón de experiencias y/o expresiones emocionales que interfieren con el comportamiento dirigido a objetivos. **Objetivos:** Nuestro objetivo fue determinar la relación entre las dificultades en la regulación emocional con la postergación, la satisfacción con la vida y la resiliencia a la angustia. **Método:** La muestra consistió en 366 personas de la población general, con una media de edad de 33 años (DE=15) y un 62.1% de mujeres. **Resultados:** La postergación se relaciona positivamente con las seis estrategias de dificultades en la regulación de las emociones y el afecto negativo (AN), y negativamente con el afecto

positivo (AP), la satisfacción con la vida y la resistencia a la angustia. La satisfacción con la vida y la resistencia a la angustia se relacionan negativamente con las estrategias de regulación identificadas y con el afecto negativo, y positivamente con el afecto positivo. La postergación, una vez controlado el AN y el AP se predice por la falta de claridad y la falta de objetivos. La satisfacción con la vida y la resistencia a la angustia son predichas por menos falta de estrategias. **Conclusiones:** Se concluye que de las variables sociodemográficas solo la edad es relevante en la postergación, dado que las personas menores de 21 años puntúan más elevado en este constructo. La postergación se relaciona positivamente con las seis dimensiones de las dificultades en la regulación de las emociones, en las que es predicha por la falta de objetivos y la falta de claridad, sin embargo, la satisfacción con la vida y la resistencia al malestar por menos falta de estrategias.

**Palabras clave:** Procrastinación, Regulación emocional, Satisfacción con la vida, Resistencia al malestar.

## INTRODUCCIÓN

La postergación se refiere a la demora voluntaria de una acción prevista a pesar de las consecuencias negativas de ese retraso (Klingsieck, 2013) (para una revisión sobre los conceptos teóricos véase p. ej. Rozental & Carlbring, 2014). Se considera un constructo universal que implica retrasar tareas desagradables para más tarde, con posibles beneficios a corto plazo. La evidencia empírica sustenta que es un constructo unidimensional definido como dilación o postergación disfuncional (Steel, 2010). Entre los estudiantes universitarios al menos el 50% presentan dificultades para completar sus actividades curriculares en ciertos entornos. Aproximadamente el 15 al 20 % de la población adulta sufre de procrastinación crónica (Ferrari et al., 2018; Steel, 2007), y más del 95 % desea minimizar su comportamiento de procrastinación (O'Brien, 2002). Los hombres tienden a procrastinar más que las mujeres y los participantes más jóvenes en comparación con los de más edad, los procrastinadores tienden a ser solteros y a tener un menor nivel educativo (Steel & Ferrari, 2013). En un estudio de metaanálisis los hombres son más postergadores que las mujeres, pero no se encontraron diferencias en cuanto a la situación sociodemográfica y el nivel educativo (Lu et al., 2022).

La postergación es entendida como un fracaso en la autorregulación (Kandemir, 2014; Pychyl & Flett, 2012; Pychyl & Sirois, 2016; Steel, 2007), por lo que se ha relacionado con una variedad de trastornos emocionales tales como un menor bienestar psicológico, síntomas de depresión, ansiedad, estrés y trastorno obsesivo compulsivo (Bu et al., 2021; Çelik & Odaci, 2020; Maria-Ioanna & Patra, 2020). Estas dificultades de autorregulación es una capacidad motivacional que satisface los sentimientos autónomos y hace que las personas persigan y alcancen sus metas personales, de manera que la postergación puede considerarse como una desregulación volitiva, a pesar de estar motivada. Este problema volitivo también puede afectar a las creencias de autoeficacia de la persona, a la motivación y a la adherencia a objetivos a través de un círculo vicioso (Valenzuela et al., 2020).

La desregulación de las emociones se relaciona con niveles más altos de emocionalidad negativa, incluido el afecto negativo, síntomas de depresión, ansiedad y menos afecto positivo (Hallion et al., 2018; McLaughlin et al., 2019), de manera que la postergación se considera un tipo de autorregulación disfuncional impulsada por las emociones, dado que los procrastinadores se consideran incapaces de cambiar la situación y, por tanto, en lugar de centrarse en la tarea, dirigen su atención a sus emociones y respuestas emocionales, por lo que eligen un estilo de

afrontamiento orientado a la emoción en lugar del estilo orientado a la tarea, lo que hace que se pospongan o eviten las tareas aversivas (Steel, 2007). Por lo tanto, la postergación podría considerarse como una estrategia de evitación cuya funcionalidad es la regulación de las emociones con el objetivo de proporcionar un ajuste del estado de ánimo a corto plazo (Pychyl & Sirois, 2016). Estas dificultades en la regulación de las emociones pueden considerarse como una de las causas del fracaso en la autorregulación y el autocontrol, por lo que centrarse en la regulación de las emociones y priorizar la reparación del estado de ánimo a corto plazo en lugar de perseguir objetivos a largo plazo, da lugar al fracaso en la autorregulación y, por tanto, a la postergación (Sirois y Pychyl, 2013).

Los procrastinadores no regulan su comportamiento para actuar según sus intenciones y cumplir sus planes para alcanzar un objetivo (Pychyl & Sirois, 2016), por lo que la postergación se relaciona positivamente con las estrategias en las dificultades en la regulación de las emociones, tales como la no aceptación de emociones, la falta de objetivos, falta en el control de impulsos, falta de estrategias y falta de claridad y no se relaciona con la falta de conciencia. Por otro lado, la postergación se relaciona con ansiedad, depresión, rumia, preocupación y evitación experiencial (Jamil et al., 2021; Mohammadi et al., 2020). En un estudio la postergación se relaciona positivamente con el AP y negativamente con el AN (Gautman et al., 2019), sin embargo, en otro estudio se relacionó positivamente con el AN y negativamente con el AP (Pollack y Herres, 2020).

La postergación se relaciona negativamente con la autorregulación, la autoeficacia y la satisfacción con la vida (Kandemir, 2014) y esta última se relaciona negativamente con la ansiedad, la depresión, el estrés, positivamente con una buena salud mental (Samaranayake et al. 2014). En un metaanálisis de las relaciones entre el AP, el AN y satisfacción con la vida se han encontrado relaciones negativas entre AP y AN que oscilan entre  $-.36$  y  $-.49$ , y en relación con satisfacción con la vida se han encontrado correlaciones positivas que van desde  $.44$  a  $.53$  con AP y negativas desde  $-.36$  a  $-.49$  con AN (Busseri, 2018; Jovanović, 2015).

Un factor que pudiera estar relacionado con la satisfacción con la vida es un constructo denominado resistencia al malestar (distress endurance), que refleja la disposición a comportarse de manera efectiva ante la angustia, así como perseverar frente a ella y la incomodidad (p. ej.: "El miedo o la ansiedad no me impedirán hacer algo importante", "No me rendiré cuando las cosas se pongan difíciles". Este constructo se relaciona  $.32$  con AP y  $.42$  con satisfacción con la vida (Gámez et al., 2014) e inversamente con los

trastornos de ansiedad (Keough et al., 2010). Este estudio tiene como objetivo evaluar: 1) las diferencias entre la postergación, la satisfacción con la vida, la resistencia al malestar, el afecto negativo (AN) y positivo (AP) y las dificultades en la regulación de las emociones según las variables sociodemográficas; 2) las relaciones de la postergación, la satisfacción con la vida y la resistencia al malestar con las dificultades de regulación de las emociones, y 3) la validez incremental para explicar la postergación, la satisfacción con la vida y la resistencia al malestar, siendo las variables predictoras las dificultades en la regulación de las emociones, en el que se controla el AN y el AP.

## MÉTODO

### Participantes

La muestra es no probabilística en la que se empleó el efecto de bola de nieve y estuvo constituida por 366 personas de la población general de las Islas Canarias (España), con un 61.7% mujeres y un 38.3% hombres, la media de edad 33.6 (DE=16.3), desde 18 a 83 y con una moda de 20. El 18.3% tenían estudios primarios, un 55.3% estudios medios, el 10.6% estudios de diplomatura y un 15.9% eran licenciados. En cuanto al estado civil, un 61.6% estaban solteros, un 31.6% casados y 6.8% otros. En relación con su zona de residencia, el 86.0% eran de zonas urbanas y el 14.0% lo eran de zonas rurales.

### Instrumentos

El Cuestionario Multidimensional de Evitación Experiencial (Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire, MEAQ) de Gámez et al., (2011) es un cuestionario de 62 ítems, que aísla seis dimensiones, pero en este estudio empleamos solo dos de las dimensiones del cuestionario, la postergación, constituida por seis ítems (ej. “tiendo a posponer las cosas desagradables que deben hacerse”) y la de resistencia al malestar (distress endurance), constituida por 11 ítems (ej. “estoy dispuesto a soportar el dolor y la incomodidad para conseguir lo que quiero”). Se responde según una escala tipo Likert de seis alternativas de respuestas que van de 1 = Muy en Desacuerdo a 6= Muy de acuerdo (Gámez et al., 2011). Los coeficientes de consistencia interna alfa de Cronbach ( $\alpha$ ) de la postergación es de .80 y de la resistencia al malestar es de .82 (Gámez et al., 2011).

La Escala de Dificultades en la Regulación de las Emociones (The Difficulties in Emotion Regulation Scale (Gratz y Roemer, 2004) consta de 18 ítems con seis dimensiones. Cada dimensión tiene tres ítems, que se responde desde 1 (= casi nunca [0%–10%]) a 5 (= casi siempre [91%–100%]). La puntuación total oscila entre 18 y 90. Las seis dimensiones son: 1) No aceptación de las respuestas emocionales (p. ej. “Cuando estoy alterado, me siento culpable por sentirme así”); 2) Dificultades para participar en conductas dirigidas a objetivos (p. ej. “Cuando estoy alterado, tengo dificultades para concentrarme”); 3) Dificultades para el control de los impulsos (p. ej. “Cuando estoy disgustado, me descontrolo”); 4) Falta de conciencia emocional (p. ej. “presto atención a cómo me siento”); 5) Acceso limitado a las estrategias de regulación de las emociones (p. ej. “cuando estoy disgustado, tardo mucho en sentirme mejor”); y 6) Falta de claridad emocional (p. ej. “estoy confundido sobre cómo me sien-

to”). En este estudio se emplea una versión corta de 18 ítems (DERS18) en el que los coeficientes de consistencia interna (alfa de Cronbach) de los seis factores oscilan entre  $\alpha = .74$  y  $\alpha = .90$ , y los 18 ítems de la escala total es  $\alpha = .89$  (González et al., enviado para publicar).

La Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS) (Watson, Clark y Tellegen, 1988). Esta escala evalúa dos dimensiones, el afecto positivo (AP) y el afecto negativo (AN). La persona debe indicar cómo se siente generalmente, utilizando 10 adjetivos para cada uno de ellos. Se emplea una escala tipo Likert desde 1 a 5 puntos (1= “totalmente en desacuerdo”, 5= “totalmente de acuerdo”). Muestra una adecuada consistencia interna en la población española, con índices alfa de Cronbach entre .87 y .89 para el afecto positivo y .84 y .89 para el afecto negativo (Sandín et al., 1999).

*La Escala de Satisfacción con la vida (SWLS)* (Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985). La SWLS evalúa el juicio global que hacen las personas sobre la satisfacción con su vida. Es una escala de cinco ítems con alternativas de respuesta que oscilan entre 1 y 5, donde 1 = “totalmente en desacuerdo”, y 5 = “totalmente de acuerdo”. La consistencia interna de la versión española de SWLS es buena (Alpha de Cronbach =.84) (Atienza et al., 2000).

### Procedimiento

La muestra fue captada por un total de 15 alumnos que realizaban el trabajo de fin de grado, fueron entrenados en la administración de cuestionarios, mediante procedimientos de *role playing*. Se les solicitó que seleccionaran de su entorno cercano a un grupo de entre 8 y 10 adultos mayores de 18 años, mediante el efecto de bola nieve (Thomson, 2002).

### Análisis estadísticos de los datos

Para los análisis se tuvo en cuenta si los valores escalares se distribuyen normalmente según la asimetría (esperada entre -3 y 3) y curtosis (esperada menos de 6) (Kim, 2013). Se utilizó el coeficiente de correlación  $r$  de Pearson para conocer los coeficientes de correlación entre las seis dimensiones de las dificultades en la regulación de las emociones con la postergación, la satisfacción con la vida y la resistencia al malestar. Se realiza un MANOVA para conocer la existencia de diferencias en las variables sociodemográficas de género, grupos de edad, estado civil, nivel de estudios; situación laboral y zona de residencia. Para determinar la validez incremental de los seis factores de la DERS-18 se realizan análisis de regresión jerárquica múltiple que evalúa si los seis factores podrían explicar una cantidad de variabilidad significativa en la postergación, la satisfacción con la vida y la resistencia al malestar una vez controlado el afecto negativo (AN) y el positivo (AP). Los cambios significativos en la varianza explicada después del segundo paso se consideraron indicativos de validez incremental con  $p < .05$ . La multicolinealidad se evaluó mediante dos indicadores de diagnóstico, la tolerancia y el factor de inflación de la varianza (VIF). Se recomienda que el valor de la resistencia sea superior a .10 y que el valor del VIF sea inferior a 10 (Kline, 2015).

### Aspectos éticos

Esta investigación recibió aprobación del Comité de Ética de la

Investigación y el Bienestar Animal (CEIBA) de la Universidad de La Laguna. Las personas encuestadas recibían en un sobre las instrucciones para responder a cada cuestionario, un teléfono de contacto, la firma del consentimiento informado.

**RESULTADOS**

En la Tabla 1 se observan las puntuaciones medias atendiendo a las variables sociodemográficas, donde las mujeres obtienen una media más alta en afecto negativo (AN). Las personas menores de 21 años obtienen medias más elevadas en las dificultades en la regulación de las emociones y procrastinación, donde el grupo de 22 a 44 años puntúan alto afecto positivo (AP). En cuanto a su situación laboral, las personas que trabajan obtienen medias más altas en las dificultades en la regulación de las emociones, sin embargo, los que están en paro puntúan más alto en AP. No se observan diferencias en las variables evaluadas según el nivel de estudios, la zona de residencia y estado civil.

En la Tabla 2 se observa que los seis factores de la DERS18 se relacionan positivamente con el afecto negativo (AN) y la pos-

tergación, con coeficientes más elevados de la primera con la falta de estrategias y falta de control de impulsos, y de la segunda con falta de objetivos y falta de claridad. Por el contrario, se relacionan negativamente con satisfacción con la vida y la resistencia al malestar, excepto la no aceptación y falta de conciencia que no se relaciona con la segunda. La falta de claridad, la falta de estrategias y la falta de conciencia se relacionan negativamente con el afecto positivo (AP). Este último se relaciona negativamente con el AN y la postergación, por el contrario, se relaciona positivamente con satisfacción con la vida y la resistencia al malestar. Finalmente, la postergación se relaciona negativamente con la satisfacción con la vida y la resistencia al malestar. Los índices de asimetría y curtosis se sitúan dentro de los valores recomendados (Kim, 2013).

En la Tabla 3 se observa que los predictores de la postergación en el modelo 1 son el AN y menos AP, que explican un 9% de la varianza, y el modelo 2 con un  $\Delta R^2$  de un 12% adicional por la falta de objetivos y la falta de claridad. La resistencia al malestar es predicha en el modelo 1 por el AN y el AP con un 9%, y en el modelo 2, con un  $\Delta R^2$  de 9 % por menos falta de estrate-

**Tabla 1.** Diferencia de medias (Manova) entre los grupos de edad y el nivel de estudios (n=366)

			POS	DERS	AP	AN	RM	SV
Género	Hombres	M (DE)	24 (6.6)	38.6 (11.8)	32.5 (6.6)	18.1 (6.5)	48.6 (8.2)	18.1 (4.1)
	Mujeres	M (DE)	23.3 (6.3)	39 (11.4)	32 (7.1)	19.8 (7.2)	47.6 (9.6)	18.2 (3.8)
		F (p); $\eta^2$	0.04 (0.759); 0.00	0.09 (0.755); 0.00	0.38 (0.539); 0.00	4.23 (0.041); 0.02	1.31 (0.253); 0.00	0.02 (0.896); 0.00
Residencia	Rural	M (DE)	22.3 (6.7)	37.8 (12.1)	32.6 (7.1)	19.6 (7.2)	48.1 (8.4)	18.5 (3.7)
	Urbano	M (DE)	23.8 (6.4)	39 (11.6)	32.1 (6.9)	19.2 (7.2)	48.1 (9.5)	18.1 (4)
		F (p); $\eta^2$	0.04 (0.759); 0.00	0.09 (0.755); 0.00	0.38 (0.539); 0.00	4.23 (0.041); 0.02	1.31 (0.253); 0.00	0.02 (0.896); 0.00
Trabaja	En paro	M (DE)	22.9 (6.8)	36.7 (11.4)	33.9 (6.4)	18 (6.9)	48.3 (9.3)	18.9 (3.8)
	Trabaja	M (DE)	23.9 (6.2)	40.3 (11)	30.9 (7.3)	20 (6.7)	48.3 (9)	17.4 (4.3)
	Estudia	M (DE)	24.2 (6.9)	35.4 (11.1)	33.4 (5.6)	16.7 (5.6)	47.7 (8.1)	19.2 (2.9)
		F (p); $\eta^2$	0.71 (0.492); 0.02	3.10 (0.047); 0.03	5.26 (0.006); 0.03	3.44 (0.034); 0.04	0.04 (0.964); 0.00	3.71 (0.026); 0.02
Edad	< 21	M (DE)	25 (6)	41.2 (11.6)	31.5 (6.3)	20.6 (7.5)	48.1 (7.9)	17.6 (3.3)
	22-44	M (DE)	22.9 (6.4)	37.6 (10.8)	33.7 (6.2)	18.4 (5.9)	49.5 (9.2)	18.5 (3.7)
	> 45	M (DE)	23.5 (6.8)	37 (11.8)	31.2 (8.2)	18.3 (7.4)	45.9 (10.3)	18.1 (4.6)
		F (p); $\eta^2$	4.59 (0.011); 0.03	3.08 (0.047); 0.03	3.06 (0.049); 0.03	2.83 (0.061); 0.02	2.90 (0.057); 0.01	0.96 (0.384); 0.01
Estudios	Primarios	M (DE)	24.4 (6.7)	40.4 (12.7)	32.1 (7.2)	19.6 (7.6)	46 (10.3)	17.8 (4.8)
	Medios	M (DE)	23.2 (6.5)	38.7 (10.4)	32.1 (7.1)	18.9 (6.6)	48.6 (8.6)	18.1 (3.8)
	Diplomados	M (DE)	23.6 (6.3)	41.7 (12.7)	33.3 (5.8)	21.3 (7.4)	47 (11.1)	18.1 (3)
	Licenciados	M (DE)	23.6 (6.4)	34.9 (12.6)	32.22 (6.7)	17.5 (6.5)	48.3 (8.7)	19.2 (3.9)
		F (p); $\eta^2$	0.38 (0.766); 0.02	2.19 (0.090); 0.00	0.22 (0.883); 0.00	1.68 (0.171); 0.02	0.92 (0.433); 0.02	0.89 (0.448); 0.00
E. Civil	Solteros	M (DE)	23.8 (6.2)	39.8 (11.3)	32.2 (6.4)	19.7 (6.9)	48.9 (8.6)	18 (3.5)
	Casados	M (DE)	23.1 (7.2)	37.8 (11.8)	31.9 (7.7)	18.7 (7.4)	46.4 (10.2)	18.1 (4.6)
	Separados	M (DE)	22.1 (5.4)	32.6 (11.6)	32.9 (7.8)	15.6 (5.4)	48.7 (10.7)	19.9 (4)
		F (p); $\eta^2$	0.78 (0.528); 0.00	1.58 (0.245); 0.02	0.10 (0.960); 0.00	2.26 (0.131); 0.00	0.94 (0.455); 0.01	0.94 (0.451); 0.01

Nota: POS = Postergación; DERS = Dificultades en la regulación de las emociones; AP Afecto Positivo; AN Afecto negativo; RMA = Resistencia al malestar; SV = Satisfacción con la vida. M = Media. DE = Desviación estándar.

gias. La satisfacción con la vida es predicha por el AN y AP en el modelo 1 con un 39% de la varianza, y en el modelo 2 con  $\Delta R^2$  de 7% por menos estrategias. De manera que el AN y AP son compartidos por las tres variables, con coeficientes beta más elevados del primero en la postergación ( $\beta=.22$ ) y del segundo con satisfacción con la vida ( $\beta=.30$ ). La resistencia al malestar

y la satisfacción con la vida comparten un alto AP y estrategias de regulación de las emociones, en el que son específicos de la postergación la falta de objetivos ( $\beta=.25$ ) y la falta de claridad ( $\beta=.18$ ). Para la satisfacción con la vida los valores de tolerancia oscilaron entre .42 y .94 y los valores VIF entre 1.06 y 2.32. Para la resistencia al malestar los valores de tolerancia oscilan

**Tabla 2.** Coeficientes de correlación entre los seis factores de la DERS18 con el afecto negativo, el positivo, la satisfacción con la vida, la resistencia al malestar y la postergación (n=366).

	AP	AN	SAV	POS	RMA
IMP	-0,12	.51***	-.37***	.25***	-.15*
OBJ	-0,09	.41***	-.35***	.34***	-.13*
NOA	-0,08	.47***	-.27***	.23***	-.10
CLA	-.15*	.47***	-.33***	.31***	-.21***
EST	-.24*	.67***	-.55***	.30***	-.36***
CON	-.21**	.15*	-.16*	.17**	-.0,12
AP		-.12*	.36***	-.22***	.25***
AN			-.48***	.23***	-.21***
SAV				-.26***	.37***
POS					-.11*
Asimetría	-0,47	0,73	-0,49	-0,02	-0,62
Curtosis	-0,07	-0,08	0,11	-0,61	0,92

Nota: IMP = Impulso, OBJ = Objetivos, NOA = No aceptación, EST = Estrategias, CON = Conciencia; AP = Afecto positivo; AN = Afecto negativo; SAV = Satisfacción con la vida; POS = Postergación; RMA = Resistencia al malestar; \*  $p \leq .05$ ; \*\*  $p \leq .01$ ; \*\*\*  $p \leq .001$ .

**Tabla 3.** Análisis de regresión entre variables predictoras de desregulación emocional, el AN y AP y variable de criterio la postergación, la resistencia al malestar y la satisfacción con la vida (n=366).

Outcome	VP	B	$\beta$	$R^2_{aj}$	SE B	t	p	95% CI		
POS	Modelo 1	Intercept	25,6		2,77	9,25	0,001			
		AN	-6,18	0,22	2,09	3,31	0,001	0,085	0,335	
		AP		-0,18	0,09		-2,93	0,004	-0,311	-0,061
	Modelo 2	Intercept	-10,08		5,02	-2,01	0,046			
		OBJ	0,93	0,25	0,38	3,2	0,001	0,096	0,403	
		CLA		0,18	0,21		2,53	0,012		
RMA	Modelo 1	Intercept	6,66		0,73	9,11	0,001			
		AN	-1,48	-0,18	0,55	-2,78	0,006	-0,297	-0,045	
		AP	-0,05	0,21	0,09		3,29	0,001	-0,284	-0,034
	Modelo 2	Intercept	-0,33		1,47	-0,22	0,819			
		EST	-0,19	-0,47	0,28		-4,99	0,001	-0,326	-0,019
SAV	Modelo 1	Intercept	12,3		1,47	8,3	0,001			
		AN	-0,18	-0,45		-7,95	0,001	-0,371	-0,075	
		AP		0,3	0,32		5,33	0,001	0,191	0,414
	Modelo 2	Intercept	-1,49		2,44	-0,611	0,542			
		EST	0,86	-0,29	0,39	0,45	-3,48	0,001	0,221	0,644

Nota: POS = Postergación, RMA = Resistencia al malestar; SAV = Satisfacción con la vida; AN = Afecto negativo, AP = Afecto positivo; OBJ = Objetivos; CLA = Claridad, EST=Estrategias VP= Variables Predictoras. CI = Intervalo de confianza al 95 de beta (B)

entre .42 y .92 y VIF entre 1.08 y 2.40, finalmente para procrastinación es de oscilan entre .40 y .93 para la tolerancia, y 1.07 y 2.51 para VIF.

## DISCUSIÓN

En esta investigación hemos analizado las relaciones de las dificultades en la regulación de las emociones con la postergación, la satisfacción con la vida y la resistencia al malestar. Los coeficientes de consistencia interna de los factores evaluados son adecuados y en concordancia con los trabajos revisados (Atienza et al., 2000; Gámez et al. 2011; Sandín et al., 2007; Sandín et al., 2008).

En relación con las variables sociodemográficas, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la postergación en cuanto a la edad, de acuerdo con estudios previos ((Lu et al., 2022; Steel & Ferrari, 2013). Las mujeres obtienen una media más alta en afecto negativo (AN). Las personas con trabajo, y los menores de 21 años obtienen medias más altas en las dificultades en la regulación de las emociones (DERS18). Las personas en paro y de edades entre 22 y 44 años obtienen puntuaciones medias más altas en afecto positivo (AP).

La postergación se relaciona: 1) positivamente con las seis estrategias de dificultades en la regulación de las emociones, con coeficientes más altos para falta de objetivos y falta de claridad, y más bajo para falta de conciencia (Jamil et al., 2021; Mohammadi et al., 2020); 2) negativamente con el AP y positivamente con el AN en línea con un estudio (Pollack y Herres, 2020) y contrario a un estudio en la que se relaciona positivamente con el AP y negativamente con el AN (Gautman et al., 2019), y 3) se relaciona negativamente con satisfacción con la vida (Kandemir, 2014). La satisfacción con la vida se relaciona: 1) negativamente con las seis estrategias de dificultades en la regulación de las emociones, con coeficientes más altos para falta de estrategias y falta en el control de impulso, y más bajo para falta de conciencia; 2) positivamente con el AP y negativamente con el AN (Busseri, 2018; Jovanović, 2015). La resistencia al malestar: 1) se relaciona negativamente con falta de control de impulso, falta de objetivos, falta de claridad y estrategias; 2) positivamente con el AP y la satisfacción con la vida, y 3) negativamente con el AN (Allen, 2021; Gámez et al., 2011).

Los predictores de la postergación, una vez controlado el AN y el AP, son la falta de objetivos y falta de estrategias, referido el primero a las dificultades percibidas para participar en comportamientos orientados a objetivos bajo condiciones emocionales desfavorables, y el segundo a la falta de capacidad para utilizar estrategias de regulación de emociones de manera adecuada para lograr los objetivos deseados (Gratz y Roemer, 2004; Gratz et al., 2020). La satisfacción con la vida y la resistencia al malestar son predichas por menos estrategias, indicando que tienen más capacidad para utilizar estrategias de regulación de las emociones de manera adecuada para lograr los objetivos deseados (Gratz y Roemer, 2004; Gratz et al., 2020).

Tal y como hemos señalado, las personas que postergan suelen elegir un estilo de afrontamiento centrado en la emoción, y no en la tarea per se, que se confirma en las relaciones positivas con los seis factores de las dificultades en la regulación de las emociones de la DERS18, por lo que los déficits en cualquiera de

estas áreas limitan el acceso a las estrategias de regulación de las emociones y a la falta de claridad emocional (Gratz y Roemer, 2004; Gratz et al., 2020), que de alguna manera menoscaban las estrategias de regulación de las emociones tanto positivas como negativas (Cludius et al., 2020). Por otro lado, hemos señalado que la falta de conciencia obtiene los coeficientes de correlación más bajos (entre -.12 (no significativo estadísticamente) y .17, con satisfacción con la vida, la resistencia al malestar y la postergación. De manera que un primer paso necesario para la regulación emocional adaptativa es la conciencia emocional (Gross, 2015) que implica prestar atención a la información y la claridad emocionales (es decir, la capacidad de identificar, comprender y distinguir entre distintas emociones). Por lo tanto, la conciencia emocional subyace en la capacidad de seleccionar estrategias de regulación apropiadas y constituye un requisito previo crítico para ejecutar con flexibilidad cualquier proceso de regulación (Gross, 2015).

Las dificultades en la regulación de las emociones se relacionan negativamente con la satisfacción con la vida y la resistencia al malestar, y positivamente con la postergación, de manera que se proponen programas de intervención que amortigüen las emociones negativas y mantengan o amplifiquen las positivas, como en este estudio la conciencia emocional. Es por ello, que estas estrategias se consideran de relevancia clínica para las propuestas de los protocolos unificados para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales (Barlow et al., 2020; para una revisión sistemática y un metaanálisis véase p. ej., Carlucci et al., 2021) relacionados con la postergación. Una teoría contemporánea que considera la postergación como el resultado de programas de refuerzo, sensibilidad a la demora, sesgos y heurísticas, por lo que la Terapia Cognitiva Conductual (TCC) de Rozental ofrecen resultados prometedores en el tratamiento de la postergación (Rozental & Carlbring, 2014; Rozental et al., 2015; para una revisión sistemática véase por ej. Rozental et al., 2018).

Este estudio destaca por la investigación de las dificultades en la regulación de las emociones en una muestra de la población general de la postergación, la satisfacción con la vida y la resistencia al malestar, señalando que la postergación es una estrategia de evitación y no tanto un constructo psicopatológico. En este estudio se observan algunas limitaciones que deben tenerse en cuenta: 1) empleamos un diseño transversal y nos basamos en evaluaciones de autoinforme de factores de vulnerabilidad cognitiva. Como tal, no podemos inferir causalidad o direccionalidad. La investigación futura debería replicar los hallazgos actuales utilizando diseños longitudinales o experimentales para investigar asociaciones causales y direccionales. Además, se deben utilizar enfoques de métodos múltiples para la evaluación de factores de riesgo clave para reducir la variación del método compartido. También es deseable el empleo de otros cuestionarios de postergación, así como el uso de una muestra más amplia tanto de la población general como clínica. Los factores de medición también pueden haber influido en estos resultados, pues la DERS18 empleada en este estudio para evaluar la regulación de las emociones se centra en emociones desagradables y, por tanto, puede ser un mejor indicador de cómo las personas gestionan emociones como la ansiedad que

las emociones agradables. La capacidad de generar y mantener emociones como la felicidad y la curiosidad también es valiosa para fomentar las relaciones interpersonales, la creatividad y los objetivos de logro (Layous, Chancellor, y Lyubomirsky, 2014), y una escala que evalúa la capacidad de emociones agradables puede mostrar una relación más fuerte con el bienestar.

Se concluye que de las variables sociodemográficas solo la edad es relevante en la postergación, dado que las personas menores de 21 años puntúan más elevado en este constructo. La postergación se relaciona positivamente con las seis dimensiones de las dificultades en la regulación de las emociones, en las que es predicha por la falta de objetivos y la falta de claridad, sin embargo, la satisfacción con la vida y la resistencia al malestar por menos falta de estrategias.

#### ORCID

Manuel González Rodríguez: <https://orcid.org/0000-0002-4428-0361>

#### CONTRIBUCIÓN DE LOS AUTORES

Manuel González: recolección de datos, Escritura - Revisión y edición.

Anna Rovella: colección de datos, Escritura - Revisión y edición.

Andrea Barrera: Curación de datos, Análisis formal, Escritura - Borrador original.

Mario González: Curación de datos, Análisis formal, Escritura - Borrador original.

#### FUENTE DE FINANCIAMIENTO

Este estudio no contó con una fuente de financiamiento.

#### CONFLICTO DE INTERESES

Los autores expresan que no hubo conflictos de intereses al recoger los datos, analizar la información ni redactar el manuscrito.

#### AGRADECIMIENTOS

No aplica

#### PROCESO DE REVISIÓN

Este estudio ha sido revisado por tres revisores externos en modalidad de doble ciego. El editor encargado fue [David Villarreal-Zegarra](#). El proceso de revisión se encuentra como material suplementario 1.

#### DECLARACIÓN DE DISPONIBILIDAD DE DATOS

Los autores adjuntan la base de datos como material suplementario 2.

#### DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

El autor es responsable de todas las afirmaciones realizadas en este artículo.

#### REFERENCIAS

- Allen, M.T. (2021). An exploration of the relationships of experiential avoidance (as measured by the aaq-ii and mea) with negative affect, perceived stress, and avoidant coping styles. *PeerJ*, 9. e11033 DOI 10.7717/peerj.11033
- Atienza, F. L., Balaguer, I., & Garcia-Merita, M. L. (2003). Satisfaction with life scale: Analysis of factorial invariance across sexes. *Personality and Individual Differences*, 35(6), 1255–1260. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00332-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00332-X)
- Bu, X., Wu, L., & Wang, H. (2021). Impact of college students' academic procrastination on subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 49(7), e9858. <https://doi.org/10.2224/sbp.9858>
- Busseri, M. A. (2018). Examining the structure of subjective well-being through meta-analysis of the associations among positive affect, negative affect,

- and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 122, 68–71. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.003>
- Carlucci L, Saggino A, Balsamo M. (2021). On the efficacy of the unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 87:101999. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.101999>
- Çelik, Ç. B., & Odacı, H. (2020). Subjective well-being in university students: What are the impacts of procrastination and attachment styles? *British Journal of Guidance & Counselling*, 1–14. <https://doi.org/10.1080/03069885.2020.1803211>
- Cludius, B., Mennin, D., & Ehring, T. (2020). Emotion regulation as a transdiagnostic process. *Emotion*, 20, 37–42. <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000646>
- Diener, E. D., Emmons, R., Larsen, R. J., Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. [http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Ferrari, J. R., & Roster, C. A. (2018). Delaying disposing: Examining the relationship between procrastination and clutter across generations. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 37(2), 426–431. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9679-4>
- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., Suzuki, N., y Watson, D. (2014). The brief experiential avoidance questionnaire: development and initial validation. *Psychological assessment*, 26(1), 35. <https://doi.org/10.1037/a0034473>
- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., y Watson, D. (2011). Development of a measure of experiential avoidance: The Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire. *Psychological assessment*, 23(3), 692. <https://doi.org/10.1037/a0023242>
- Gautam, A., Polizzi, C. P., & Mattson, R. E. (2019). Mindfulness, Procrastination, and Anxiety: Assessing Their Interrelationships. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/cns0000209>
- González, M. Rovella, A., Correa, C. y González, M. (enviado para publicar). Validez estructural y propiedades psicométricas de la Escala Breve de Dificultades en la Regulación de las Emociones (DERS-18): un análisis de invarianza por género
- Gratz, K. L., y Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gratz, K. L., Forbes, C. N., Wheelless, L. E., Richmond, J. R., y Tull, M. T. (2020). Self-report assessment of emotion dysregulation. In T. P. Beauchaine y S. E. Crowell (Eds.), *The Oxford handbook of emotion dysregulation* (pp. 395–409). Oxford University Press: New York.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26, 1–26. <http://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hallion, L. S., Steinman, S. A., Tolin, D. F., y Diefenbach, G. J. (2018). Psychometric properties of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) and its short forms in adults with emotional disorders. *Frontiers in Psychology*, 9, 539. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00539>
- Jamil L, Ashouri A, Zamirinejad S, Mahaki B. (2021). Investigating the structural model of procrastination based on transdiagnostic factors. *Medical Journal of The Islamic Republic of Iran*, 35(120), 1-7. <https://doi.org/10.47176/mjiri.35.120>
- Jovanović, V. (2015). Beyond the PANAS: Incremental validity of the scale of positive and negative experience (SPAN) in relation to well-being. *Personality and Individual Differences*, 86, 487–491. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.015>
- Kandemir, M. (2014). Reasons of academic procrastination: self-regulation, academic self-efficacy, life satisfaction and demographics variables. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 152, 188–193 <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.09.179>
- Keough, M. E., Riccardi, C. J., Timpano, K. R., Mitchell, M. A., y Schmidt, N. B. (2010). Anxiety symptomatology: The association with distress tolerance and anxiety sensitivity. *Behavior Therapy*, 41, 567-574. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2010.04.002>
- Kim, H. Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: assessing normal distribution using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics*, 38(1), 52-54. doi: <https://doi.org/10.5395/rde.2013.38.1.52>

- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York, NY, USA: Guilford.
- Klingsieck, K. B., Grund, A., Schmid, S., y Fries, S. (2013). Why students procrastinate: a qualitative approach. *Journal of College Student Development*, 54, 397–412. <https://doi.org/10.1353/csd.2013.0060>
- Layous, K., Chancellor, J., & Lyubomirsky, S. (2014). Positive activities as protective factors against mental health conditions. *Journal of Abnormal Psychology*, 123(1), 3–12. <https://doi.org/10.1037/a0034709>
- Lu, D., He, Y., y Tan, Y. (2022). Gender, Socioeconomic Status, Cultural Differences, Education, Family Size and Procrastination: A Sociodemographic Meta-Analysis. *Front Psychol*, 12, 719425. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.719425>.
- Maria-loanna, A., & Patra, V. (2020). The role of psychological distress as a potential route through which procrastination may confer risk for reduced life satisfaction. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00739-8>
- McLaughlin, K. A., Weissman, D., & Bitrán, D. (2019). Childhood Adversity and Neural Development: A Systematic Review. *Annual Review of Developmental Psychology*, 1, 277-312. <https://doi.org/10.1146/annurev-devpsych-121318-084950>.
- Mohammadi Bytamar J, Saed O & Khakpoor S (2020). Emotion Regulation Difficulties and Academic Procrastination. *Frontier in Psychology*, 11:524588. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.524588>
- O'Brien W. K. (2002). Applying the transtheoretical model to academic procrastination. *The Sciences and Engineering*, 62(11-B), 5359.
- Pychyl, T. A., & Flett, G. L. (2012). Procrastination and self-regulatory failure: An introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 203–212. <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0149-5>
- Pychyl, T. A. & Sirois, F. M. (2016). Procrastination, Emotion Regulation, and Well-Being. *Procrastination*, Pychyl, T. & Sirois, F. (Eds). *Health, and Well-Being*. 1st Edition. London: Academic Press
- Rozental, A., and Carlbring, P. (2014). Understanding and treating procrastination: a review of a common self-regulatory failure. *Psychology*, 5, 1488. <https://doi.org/10.4236/psych.2014.513160>
- Rozental, A., Bennett, S., Forsström, D., Ebert, D. D., Shafraan, R., Andersson, G., et al. (2018). Targeting procrastination using psychological treatments: a systematic review and meta-analysis. *Front. Psychol*, 9:1588. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01588>
- Rozental, A., Forsell, E., Svensson, A., Andersson, G., and Carlbring, P. (2015). Internet-based cognitive-behavior therapy for procrastination: a randomized controlled trial. *J. Consult. Clin. Psychol*, 83, 808–824. <https://doi.org/10.1037/ccp0000023>
- Sandín, B., Chorot, P., Lostao, L., Joiner, T. E., Santed, M. A., y Valiente, R. M. (1999). Escalas PANAS de afecto positivo y negativo: validación factorial y convergencia transcultural. *Psicothema*, 11(1), 37-51.
- Pollack, S. & Herres, J. (2020): Prior Day Negative Affect Influences Current Day Procrastination: A Lagged Daily Diary Analysis. *Anxiety, Stress and Coping*, 33(2), 165-175. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1722573>
- Schuenemann L, Scherenberg V, von Salisch M, Eckert M. (2022). "I'll Worry About It Tomorrow" - Fostering Emotion Regulation Skills to Overcome Procrastination. *Frontiers in Psychology*, 22, 13, 780675. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.780675>.
- Sirois, F. and Pychyl, T. (2013) Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7 (2). 115 - 127. ISSN 1751-9004 <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>
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: do they exist? *Personality and Individual Differences*, 48, 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. <https://doi.org/10.1002/per.1851>.
- Thomson, S. K. (2002). *Sampling*. Nueva York: John Wiley & Sons.
- Valenzuela, R., Codina, N., Castillo, I., and Pestana, J. V. (2020). Young university students' academic self-regulation profiles and their associated procrastination: autonomous functioning requires self-regulated operations. *Frontier in Psychology*, 11:354. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00354
- Watson, D., Clark, L.A. y Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.54.6.1063>