

Relación entre gaudibilidad (moduladores del disfrute) y procrastinación patológica

Relationship between Gaudiebility (enjoyment modulators) and pathological procrastination

Angel Alejandro Malvaez-Pardo¹, Ferran Padrós-Blázquez¹, Karina Salud Montoya-Pérez¹, Rocio Montoya-Pérez¹, María Patricia Martínez-Medina¹

¹ Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo Morelia, Michoacán (México).

Autor de Correspondencia

Ferran Padrós-Blázquez
fpadros@umich.mx

Historia del artículo

Recibido: abril 17 2023
Aprobado: junio 22 2023

Declaración de disponibilidad de datos

Todos los datos relevantes están dentro del artículo, así como los archivos de soporte de información.

Conflicto de intereses

No existen conflictos de intereses potenciales que puedan influir en el proceso de publicación.

Como citar este artículo

Malvaez-Pardo, A. A., Padrós-Blázquez, F., Montoya-Pérez, K. S., Montoya-Pérez, R., & Martínez-Medina, M. P. (2023). Relación entre Gaudiebilidad (moduladores del disfrute) y procrastinación patológica. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 22(2), 1-9. <https://doi.org/10.18270/chps.v22i2.4001>

Copyright: ©2021.

La Revista Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología proporciona acceso abierto a todos sus contenidos bajo los términos de la licencia creative commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NCND 4.0).

Resumen

La postergación frecuente de actividades que se asocian a un reforzador a largo plazo, pero a una acción poco gratificante de forma inmediata, tiende a causar problemas; cuando esto sucede, dicha postergación puede considerarse patológica. Por otro lado, la gaudiebilidad alude al conjunto de moduladores que regulan el disfrute experimentado. Se infiere que las personas con alta gaudiebilidad pueden ser menos vulnerables a la procrastinación debido a que tienen más elementos para disfrutar de las tareas frente a aquellas personas que habitualmente procrastinan. Debido a la ausencia de evidencia empírica, el objetivo de este trabajo fue estudiar la relación entre la gaudiebilidad y la procrastinación patológica. Para ello, se administró la Escala de Procrastinación Irrracional y la Escala de Gaudiebilidad para Adultos de Morelia a una muestra de 337 personas mayores de 18 años. Se observó una relación negativa entre la procrastinación y los factores Interés, Concentración, Disfrute en Soledad y la puntuación total de la escala de Gaudiebilidad. No obstante, en el modelo de regresión, el factor Imaginación aparece relacionado positivamente con la procrastinación. Los resultados abren la posibilidad de realizar intervenciones coadyuvantes mediante el uso de algunas técnicas de abordaje como las que aparecen en la terapia de gaudiebilidad para reducir la procrastinación patológica.

Palabras clave: Procrastinación, población general, disfrute, afecto positivo.

Abstract

The frequent postponement of activities that are associated with a long-term reinforcer, but with an immediately unrewarding action, is likely to cause problems. If it occurs, it can be considered such postponement as pathological. On the other hand, gaudiebility refers to the set of modulators that regulate the enjoyment experienced. It is inferred that people with high gaudiebility may be less vulnerable to procrastination because they have more elements to enjoy the tasks compared to those who usually procrastinate. Because of the lack of empirical evidence, the objective of this work was to study the relationship between gaudiebility and pathological procrastination. For doing so, the Irrational Procrastination Scale and the Gaudiebility Scale for Adults of Morelia were administered to a sample of 337 people over 18 years of age. A negative relationship was observed between procrastination and the factors Interest, Concentration, Enjoyment in Solitude and the total score of the gaudiebility scale. However, in the regression model, the Imagination factor appears to be positively related to procrastination. The results open the possibility of carrying out adjuvant treatments using some intervention techniques such as those that appear in gaudiebility therapy to reduce pathological procrastination.

Key words: Procrastination, general population, enjoyment, positive affect.

Introducción

Un comportamiento frecuente de las personas es el de la postergación de acciones que habitualmente se asocian a esfuerzo, poca gratificación, e incluso con afecto negativo (como tareas domésticas, acudir al médico, deberes escolares, etc.). Éstas, a mediano o largo plazo, suponen un importante refuerzo (positivo o negativo), lo cual en un principio no es problemático (Chun & Choi, 2005). Sin embargo, cuando el comportamiento dilatorio se realiza con mucha frecuencia y tiene consecuencias negativas para la persona, se concibe como procrastinación patológica (Ferrari & McCown, 1994).

Cuando se ha estudiado el fenómeno de la procrastinación patológica, la mayoría de estudios se han centrado en la relación con variables asociadas al afecto negativo. Esto puede explicarse, en parte, por la conceptualización del fenómeno de Steel (Gröpel & Steel, 2008; Rebetz et al., 2016; Steel, 2007; Steel & Klingsieck, 2016). Tal fenómeno describe la procrastinación como una falla en la autorregulación (aludiendo a las emociones y afecto negativo). Sin embargo, un elemento que no aparece de forma explícita respecto a la procrastinación, pero puede inferirse con facilidad, es que las personas procrastinan solo frente a actividades de las que tienen la expectativa de que van a experimentar afecto negativo y poco afecto positivo. Dicho de otro modo, una persona que disfrute con facilidad al realizar una tarea determinada verá la actividad en sí menos aversiva, porque la concebirá como susceptible de ser disfrutada en alguna medida. Esto, a su vez, reducirá la tendencia a evitarla; por lo tanto, procrastinará menos que una persona que tenga dificultades para disfrutar.

El conjunto de moduladores que regulan el disfrute experimentado es conocido con el término de gaudibilidad (Padrós, 2002; Padrós-Blázquez & Fernández-Castro, 2008). Según Padrós (2002), las personas con un elevado nivel de gaudibilidad experimentan disfrute con mayor frecuencia, intensidad y duración. La gaudibilidad es concebida como una variable estable, pero que puede modificarse; por ejemplo, haciendo uso de la terapia de gaudibilidad (Padrós-Blázquez et al., 2014). Por otro lado, la gaudibilidad está asociada al disfrute complejo, el cual difiere del placer básico, pues está regulado por estructuras neuroanatómicas más complejas e inespecíficas; además, el disfrute complejo no se relaciona con la satisfacción de necesidades básicas, sino con actividades como la adquisición de un conocimiento, el cual se adquiere tras la observación de una obra de arte o después de comprender un chiste. En contraste, el placer básico está regulado por estructuras neuroanatómicas filogenéticamente más antiguas y se vincula directamente con la satisfacción de necesidades básicas como la sed y el hambre (Gómez-Hernández et al., 2020; Padrós & Martínez-Medina, 2021).

Por otra parte, se ha sugerido (Padrós-Blázquez et al., 2011; Padrós-Blázquez & Martínez-Medina, 2020) que aquellas personas que muestran bajos niveles de gaudibilidad pueden ser más vulnerables al consumo patológico de sustancias. Lo anterior se explica del siguiente modo: la sustancia de abuso tiene un efecto reforzador positivo potenciado debido a que la experiencia agradable sobrepasa de las que habitualmente se experimentan. En cambio, cuando una persona con un nivel de gaudibilidad mediano o alto consume una sustancia de abuso, experimenta un estado agradable, pero este no es tan diferente al producido por las experiencias de disfrute que habitualmente experimenta (Padrós-Blázquez & Martínez-Medina, 2020). Cuando nos imaginamos el escenario de una persona que debe realizar una acción que tiene consecuencias a mediano o largo plazo (por ejemplo, una tarea académica), hay que tener presente que, en el mismo momento, la persona tiene otras opciones o actividades que entran en competencia (comer, jugar con un videojuego, ver la televisión, etc.). Si la persona tiene pocos recursos para disfrutar de forma compleja, tendrá mayor vulnerabilidad y será más fácil que realice aquellas actividades a través de las cuales obtiene un reforzador inmediato y que suponga menor esfuerzo.

En cambio, si la persona frecuentemente tiene recursos para disfrutar de forma compleja, y ante una gran variedad de circunstancias, será más probable que siga realizando la actividad, cuyas consecuencias importantes son a largo plazo, pero a la vez, será más fácil que obtenga cierto grado de disfrute al realizarla. Por ello, se establece la hipótesis de que la gaudibilidad mostrará una relación negativa con la procrastinación.

Es importante señalar que la relación positiva entre la impulsividad y la procrastinación ha sido descrita y evidenciada en diferentes estudios (Rebetez et al., 2015; Rebetez et al., 2018; Whiteside & Lynam, 2001). Vázquez-Arias & Padrós Blázquez (2023) han señalado que la sensibilidad a un estímulo asociado a una recompensa inmediata y que atiende a refuerzos muy básicos está asociada a la impulsividad.

Tomando en consideración que se va hacer uso de la Escala de Gaudibilidad de Morelia (EGM-24) desarrollada por Padrós et al. (2021), la cual está compuesta por seis factores (*Interés, Disfrute en soledad, Humor o risa, Creencias irracionales, Concentración e Imaginación*), se debe destacar la hipotética relación negativa de la procrastinación con cuatro de los seis factores. Si la persona con facilidad puede interesarse (factor *Interés*) por la estimulación a la que está expuesto, lo cual incluye la acción (e.g., una tarea académica), cuya motivación principal son consecuencias que inciden en el individuo a mediano o largo plazo, tendrá mayor probabilidad de obtener un disfrute derivado de la conexión que realiza entre la información entrante y los conocimientos previos, dando lugar a fenómenos como; por ejemplo, la comprensión. Asimismo, el factor *Concentración* es una función que favorece en gran medida el proceso de interesarse, ya que la capacidad de mantener la atención sostenida favorece la conexión entre la nueva información que se obtiene de la tarea con los conocimientos previos, lo cual produce una experiencia de disfrute. Es importante señalar que se ha reportado que las personas con síntomas de Trastorno por déficit e hiperactividad tienen más probabilidades de procrastinar (Bolden & Fillauer, 2020), es decir, puede inferirse que se distraen con mayor facilidad y les cuesta mantener la concentración. Igualmente, se ha señalado que la *ausencia de perseverancia* es una variable que se relaciona con dificultades para concentrarse en actividades “que se conciben como negativas” (Whiteside & Lynam, 2001). También se ha descrito que las personas que puntúan alto en procrastinación se distraen con facilidad (Burka & Yuen, 2007; Steel & Klingsieck, 2016).

Por otro lado, frecuentemente, muchas de las acciones frente a las que se procrastina, deben realizarse estando solo; por ello, se cree que un mayor nivel en el factor de *Disfrute en soledad* se asociará con menor tendencia a procrastinar. Es importante señalar que se ha descrito una correlación baja, pero significativa, entre el sentimiento de soledad y la procrastinación (Anam & Hitipeuw, 2022). De tal modo, se supone que las personas que puntúan alto en el factor *Disfrute en soledad*, tendrán menos probabilidades de experimentar sentimientos de soledad. También, se hipotetiza que las personas que mantienen algunas *Ideas irracionales*, como que *para disfrutar se requiere de dinero*, tendrán menos probabilidades de disfrutar en situaciones que se hacen casi como obligación (eg, algunas personas pueden mantener la creencia irracional que *frente a actividades que se realizan como deber u obligación no se puede disfrutar* y; por ello, mostrarán más probabilidades de procrastinar). De hecho, se ha llegado a proponer como un factor explicativo que algunas creencias irracionales se relacionan con la procrastinación (Balkis & Duru, 2019; Li et al., 2022).

Sin embargo, respecto a los factores *Humor e Imaginación* de la EGAM-24 (Padrós-Blázquez et al., 2021), no se espera ninguna relación con la procrastinación. La imaginación es un factor de doble filo; es decir, puede favorecer los miedos, así como el disfrute. Por otro lado, recientemente se ha descrito que las personas que tienden a procrastinar utilizan como estrategia de afrontamiento el humor (Kavun & Varnavskaya, 2022), pero este no sólo tiene esa finalidad, sino que se asocia con estados positivos (Fritz, 2020). Por ello, no queda clara la relación que puede hallarse entre los factores *Imaginación y Humor* con la procrastinación.

Hasta la fecha no se ha encontrado ninguna investigación que haya estudiado la relación entre la gaudibilidad y la procrastinación. Por ello, el objetivo de la presente investigación fue estudiar la relación entre la gaudibilidad y sus seis factores con la procrastinación patológica.

Método

Participantes

Se utilizó una muestra de personas mayores de 18 años y el único criterio de inclusión fue que supieran leer y escribir. Las características sociodemográficas aparecen en la Tabla 1.

Tabla 1
Edad, sexo y escolaridad de los participantes

	M	DE
Edad	24.32	6.76
	Frecuencia	%
Sexo		
Femenino	235	69.7 %
Masculino	102	30.3 %
Escolaridad		
Secundaria	3	0.9 %
Preparatoria	37	11.0 %
Licenciatura	235	69.7 %
Posgrado	62	18.4 %

Instrumentos

Escala de Procastinación Irracional (EPI) de Steel (2010). A través de un solo factor mide la procrastinación patológica. Recientemente ha sido adaptada a México (Padrós-Blázquez & Guzmán-Barrera, 2022), consta de 7 ítems con un formato de respuesta tipo Likert de 1 a 5 puntos. La EPI mostró valores de alfa alrededor de 0.8 ($\alpha = 0.803$; $\alpha = 0.796$; $\alpha = 0.811$). La puntuación media de la EPI en el estudio mexicano resultó de 21.50 ($DE = 5.77$), y las puntuaciones totales se distribuyeron siguiendo la ley normal (Padrós-Blázquez & Guzmán-Barrera, 2022).

Escala de Gaudibilidad para Adultos de Morelia (EGAM-24) de Padros-Blázquez et al. (2021). Esta escala está conformada por 24 reactivos (12 son inversos) que están divididos en 6 factores, los cuales son: *Interés*, *Disfrute en soledad*, *sentido del Humor*, *Creencias irracionales*, *Concentración e Imaginación*, con cuatro reactivos cada uno. Este instrumento se contesta de acuerdo con una escala de tipo Likert con cinco opciones de respuestas que van del totalmente en desacuerdo hasta el totalmente de acuerdo. Cuenta con evidencias de validez de criterio y presenta una consistencia interna apropiada, ya que se observaron adecuados valores de alfa de Cronbach de los factores *Concentración* ($\alpha = .796$), *Disfrute en Soledad* ($\alpha=.784$), *Sentido del Humor* ($\alpha = .760$), *Imaginación* ($\alpha=.740$), *Interés* ($\alpha = .653$) y *Creencias Irracionales* ($\alpha = .633$) y del total de la escala ($\alpha = .803$). Se interpreta del siguiente modo: a mayor puntuación, mayor nivel de gaudibilidad.

Procedimiento

Se hizo una difusión de la investigación a través de medios digitales, especialmente mediante Facebook®. Se solicitó a los primeros participantes que invitaran a personas conocidas a responder el formulario, el cual fue previamente diseñado mediante la plataforma *Google forms*®. El formulario estaba compuesto por una pequeña explicación, un consentimiento informado que debían firmar, seguido de preguntas de tipo sociodemográfico (edad, sexo y escolaridad). A continuación, los participantes debían contestar los dos cuestionarios (EPI y EGAM). La duración aproximada para leer y responder todo el formulario fue de 25 minutos.

Análisis de datos

Los datos fueron analizados a través del programa estadístico *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS versión 22). Se usó el coeficiente *r* de Pearson, considerando como significativos aquellos valores inferiores a 0.05. También se hizo un modelo de regresión lineal múltiple a través del método pasos sucesivos.

Consideraciones éticas

Todos los sujetos participaron de forma voluntaria y anónima, después de leer y firmar un consentimiento informado. El protocolo de investigación fue revisado y aprobado por el comité de ética del Hospital General “Dr. Miguel Silva” de Morelia Michoacán (México). La investigación cumplió con las normativas que se señalan en el Código Ético del Psicólogo (Sociedad Mexicana de Psicología, 2010) y se adhirió a los principios éticos de la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial (2017).

Resultados

Las correlaciones entre la escala EPI y los factores *Interés*, *Concentración* y *Disfrute en Soledad*, resultaron significativas, bajas y negativas, así como con el total de la EGAM. Sin embargo, no se observó significación con los factores *Creencias Irracionales*, *Humor* e *Imaginación* (ver Tabla 2).

Tabla 2
Correlaciones bivariadas entre la escala EPI y la EGAM y sus factores

Escalas	Interés	D Soledad	Humor	Creen Ir	Concent	Imagin	EGAM
EPI	-.347**	-.177**	-.055	-.085	-.357**	.066	-.275**

Nota: **p* < .01, ***p* < .001

El modelo de regresión más adecuado contempla los factores *Concentración*, *Interés*, de forma negativa, e *Imaginación*, en sentido positivo, como variables predictoras (ver Tabla 3). No obstante, el valor de $R^2 = .226$ resultó bajo.

Tabla 3
Modelo de regresión para predecir la puntuación de la EPI a partir de las escalas del EGAM

Factores	B	Beta	t	p	parcial	semipar
Constante	32.728		22.533	<.001		
Concentración	-0.863	-.279	-5.610	<.001	-.294	-.271
Interés	-0.696	-.331	-6.328	<.001	-.328	-.305
Imaginación	0.263	.169	3.337	.001	.180	.161

Discusión

El presente estudio muestra por primera vez una relación negativa significativa, aunque baja, entre la procrastinación y la gaudibilidad. Estos resultados apoyan la idea de que las personas que experimentan disfrute complejo con menor frecuencia debido a la baja gaudibilidad, tienen mayor probabilidad de realizar acciones (alternativas que se presentan al mismo tiempo que la acción “objetivo” susceptible de ser procrastinada) que estén reforzadas inmediatamente, y que no requieran esfuerzo. En otras palabras, optan por experimentar placer básico (e inmediato), según la distinción propuesta por Gómez-Hernández et al. (2020). También, los resultados apuntan a la idea de que las personas con mayores niveles de gaudibilidad pueden disfrutar, en alguna medida, al realizar acciones en las que habitualmente se procrastina.

Respecto a los factores, como se hipotetizó, se observó una relación negativa entre el *Interés* y la procrastinación, lo cual apoya la idea de que las personas con un alto nivel de gaudibilidad pueden interesarse con mayor facilidad por aquellas actividades frente a las que las personas suelen procrastinar. Asimismo, el factor *Concentración* se correlacionó negativamente con la procrastinación, lo que también era esperado por su relación con el interés. Esto coincide con los hallazgos de Bolden & Fillauer (2020), quienes encontraron que las personas con diagnóstico de Trastorno por déficit e hiperactividad tenían más probabilidades de procrastinar. Asimismo, los resultados son coherentes con lo reportado por Whiteside & Lynam (2001) respecto a la relación entre la *ausencia de perseverancia* y las dificultades en la concentración, así como con lo señalado por algunos autores (Burka & Yuen, 2007; Steel & Klingsieck, 2015), quienes reportaron que las personas procrastinadoras son proclives a distraerse.

La relación hallada entre el factor de *Disfrute en soledad* y la procrastinación resultó todavía más baja. Sin embargo, no aparece en el modelo de regresión. La correlación negativa, aunque baja, puede explicarse porque la mayoría de actividades ante las que se procrastina se realizan en soledad, o también porque al tener habilidades para disfrutar en soledad, se reduce el riesgo de experimentar sentimientos de soledad, lo cual se ha relacionado con mayor riesgo de procrastinar (Anam & Hitipeuw, 2022). El hecho de que el factor en cuestión desaparezca del modelo de regresión puede explicarse porque, en este caso, la mayoría de la correlación ya está explicada por los factores de concentración e interés, que pueden identificarse como habilidades que favorecen el disfrute en soledad.

Por otro lado, no se observó ninguna relación significativa entre el factor *Ideas irracionales* y la procrastinación, lo cual se ha reportado en otros estudios (Balkis & Duru, 2019; Li et al., 2022). Debe señalarse que las ideas irracionales que pueden tenerse respecto a las actividades ante las que se procrastina o relativas al afecto negativo experimentado, no son las mismas que las contempladas en la gaudibilidad, que aluden al disfrute y a sus factores.

Aunque la correlación bivariada entre la procrastinación y el factor *Imaginación* no resultó significativa, en el modelo de regresión aparece y tiene una relación positiva con la procrastinación. Lo anterior podría deberse a que la imaginación puede favorecer la distracción y, con ello, dificultar que la persona se enfoque en la tarea. Finalmente, respecto al humor, se observó ausencia de relación, lo cual puede explicarse por una compensación de factores que podrían favorecer o dificultar la procrastinación. Como Kavun & Varnavskaya (2022) señalaron, las personas con altos niveles de procrastinación utilizan el humor para afrontar el estrés, pero nótese que el humor también se asocia con estados positivos (Fritz, 2020).

Como se esperaba, no se encontró ninguna relación entre la procrastinación y los otros dos factores de la gaudibilidad (*humor e imaginación*) ya que, como se dijo anteriormente, la imaginación es un factor de doble filo; es decir, puede favorecer los miedos, así como el disfrute. Con el humor sucede algo parecido; como se señaló, las personas con altos niveles de

procrastinación utilizan el humor para afrontar el estrés (Kavun & Varnavskaya, 2022), pero el humor también se asocia con estados positivos (Fritz, 2020).

En este punto, deben mencionarse algunas limitaciones del presente trabajo. La primera alude a que la mayoría de la muestra fue compuesta por estudiantes, lo cual supone una ausencia de heterogeneidad respecto a variables sociodemográficas; esto no permite que la muestra se considere como representativa de la población adulta en general. Nótese que las actividades frente a las que pueden procrastinar o tener en mente los participantes (principalmente del tipo académico), por ser estudiantes, pueden diferir de forma importante con las actividades frente a las que puede procrastinar la población adulta general (pagos, visitas a profesionales de la salud, etc.). A su vez, el muestreo realizado es susceptible a ciertos sesgos, como el sesgo de los voluntarios. Lo anterior debido a que, mediante esta selección, es probable que la mayoría de las personas que hayan respondido el cuestionario lo hayan hecho porque mostraban cierto interés y, en especial, una predisposición a responder cuestionarios que otras personas (las que rehusaron participar) no mostraron. Esto pone en riesgo la representatividad de la población. Así bien, sería conveniente contar con una muestra más heterogénea respecto a la edad y escolaridad en futuras investigaciones; así mismo, sería importante considerar un método de muestreo que pueda obtener una población más diversa.

En este orden de ideas, también puede considerarse como una limitación el hecho de que la muestra se haya extraído solo del estado de Michoacán. Por ende, sería conveniente que, en futuros estudios, se tomaran muestras de otros estados del país, e incluso en otros países, con el fin de corroborar si se observan las mismas relaciones.

Por otra parte, cabe señalar que no se han controlado variables como la impulsividad, cuya relación con la procrastinación es conocida. Del mismo modo, también se conoce la relación entre esta y el déficit de atención, lo que podría explicar la relación hallada entre la concentración y la procrastinación. Otra opción sería excluir aquellos participantes con trastorno por déficit de atención e hiperactividad. Por último, sería útil contar con un instrumento que evaluara con mayor amplitud las creencias negativas relacionadas con el disfrute, pues la EGAM sólo cuenta con cuatro reactivos al respecto.

A pesar de las limitaciones mencionadas, es importante señalar que este estudio es el primero en considerar y reportar la relación entre los moduladores del disfrute y la procrastinación. La relación negativa encontrada entre los moduladores concentración e interés con la procrastinación abren la posibilidad de realizar intervenciones coadyuvantes, haciendo uso de algunas técnicas centradas en fomentar la concentración y el interés, como las que aparecen en la terapia de gaudibilidad (Padrós-Blázquez et al., 2014) para reducir la procrastinación patológica.

Referencias

- Anam, M. K., & Hitipeuw, I. (2022). The Correlation Between Loneliness and Academic Procrastination Among Psychology Students at State University of Malang. *KnE Social Sciences*, 7(1), 323-332. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i1.10221>
- Asociación Médica Mundial. (2017). *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. (2019). Procrastination and rational/irrational beliefs: A moderated mediation model. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 37, 299-315. <https://doi.org/10.1007/s10942-019-00314-6>

- Bolden, J., & Fillauer, J. P. (2020). "Tomorrow is the busiest day of the week": Executive functions mediate the relation between procrastination and attention problems. *Journal of American College Health*, 68(8), 854-863. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1626399>
- Burka, J., & Yuen, L. (2007). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Da Capo Lifelong Books.
- 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>
- 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<162::AID-JCLP2270500206>3.0.CO;2-Z](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199403)50:2<162::AID-JCLP2270500206>3.0.CO;2-Z)
- Fritz, H. L. (2020). Why are humor styles associated with well-being, and does social competence matter? Examining relations to psychological and physical well-being, reappraisal, and social support. *Personality and individual differences*, 154, 109641. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109641>
- Gómez-Hernández, E., Carrillo-Ramírez, R. & Padrós-Blázquez, F. (2020). Propiedades psicométricas de la Escala para medir el Disfrute Experimentado en Niños y Adolescentes (EDENA) en población de Michoacán (México). *Psicogente*, 23(43), 1-18. <https://doi.org/10.17081/psico.23.43.3761>
- 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>
- Kavun, L., & Varnavskaya, A. (2022). Academic Performance in Different Learning Formats: Contribution of Procrastination and Coping Strategies. *ARPHA Proceedings*, 5, 775-790. <https://doi.org/10.3897/ap.5.e0775>
- Li, X., Zhou, M., & Zhang, X. (2022). Rational and Irrational Beliefs in Understanding Academic Procrastination. *The Journal of Genetic Psychology*, 183(1), 23-39. <https://doi.org/10.1080/00221325.2021.1997895>
- Padrós, F. (2002). *Disfrute y bienestar subjetivo: un estudio psicométrico de la gaudibilidad*. [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Barcelona]. <https://hdl.handle.net/10803/4741>
- Padrós-Blázquez, F. & Fernández-Castro, J. A. (2008). Proposal to measure a modulator of the experience of enjoyment: The gaudiebility scale. *Internacional journal of psychology and psychological therapy*, 8,3, 413-430. <https://www.redalyc.org/pdf/560/56080313.pdf>
- Padrós-Blázquez, F. & Guzmán-Barrera, 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.8322101s>
- Padrós-Blázquez, F. & Martínez-Medina, M.P. (2021). Construcción y análisis factorial de una Escala para medir el Disfrute Experimentado en Adultos (EDEA) en población de Michoacán (México). *Anuario de Psicología*, 51(2), 68-75. <https://doi.org/10.1344/ANPSIC2021.51/2.31122>
- Padrós-Blázquez, F., & Martínez-Medina, M. P. (2020). Gaudibilidad y consumo abusivo de alcohol en adolescentes. *Psicosomática y Psiquiatría*, 14, 13-19. <https://doi.org/10.34810/PsicosomPsiquiatrnum1402>
- Padrós-Blázquez, F., Martínez-Medina, M. P., González-Ramírez, V., Rodríguez-Maldonado, D. & Astals, M. (2011). Estudio del nivel de Gaudibilidad en pacientes con diagnóstico de trastorno por dependencia de sustancias. *Psiquis*, 20(2), 64-69. <https://www.imbiomed.com.mx/articulo.php?id=85995>
- Padrós-Blázquez, F., Martínez-Medina, M.P., & Graff-Guerrero, A. (2014). Gaudiebility Group Therapy in Depressed Patients: A Pilot Study *International journal of psychology and psychological therapy*, 14 (1), 59-69. <http://www.ijpsy.com/volumen14/num1/374.html>
- Padrós-Blázquez, F., Martínez-Medina, M. P., Montoya-Pérez, K. S., & Montoya-Pérez, R. (2021). Psychometric properties of the Gaudiebility (Enjoyment modulators) Scale for Adults of Morelia (GSAM). *Plos one*, 16(7), e0252543. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252543>

- Rebetez, M, Rochat, L., Barsics, C., & Van der Linden, M. (2018). 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>
- 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., & Van der, M. (2015). Cognitive, emotional, and motivational factors related to procrastination: A cluster analytic approach. *Personality and Individual Differences, 76*, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.044>
- Sociedad Mexicana de Psicología. (2010). *Código Ético del Psicólogo*. Trillas.
- 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., & Klingsieck, K. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist, 51*(1), 36-46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
- Vázquez-Arias, M., & Padrós-Blázquez, F. (2023). Asociaciones entre Gaudibilidad y Susceptibilidad al Refuerzo Inmediato y Demorado. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del estado de México, 12*, 31(3), 33-48.
- Whiteside, S., & Lynam, D. (2001). The five factors model and impulsivity: Using a structural model of personality to understand impulsivity. *Personality and Individual Differences, 30*(4), 669-689. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00064-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00064-7)