

LA PROCRASTINACIÓN COMO RESGUARDO ANTE LO INALCANZABLE Y LO PROHIBIDO

MAURICIO ÁLVAREZ MEDINA

Maestrante de la Maestría en Psicoterapia Psicoanalítica en el Colegio Internacional de Educación Superior (CiES). Practica el psicoanálisis de forma privada.

Recepción: 09 de noviembre 2025/ Aceptación: 21 diciembre 2025

*“Uno ha erigido en el interior de sí un ideal por el cual mide su yo actual.
Y sobre este yo ideal recae ahora el amor de sí mismos.”*

RESUMEN

En este artículo se pretende realizar un abordaje metapsicológico del fenómeno de la procrastinación, con la finalidad de ampliar su comprensión. En primera instancia, se abordan los conceptos de *ideal del yo* y *yo ideal*, los cuales, se encuentran estrechamente relacionados con dicho fenómeno. Así mismo, se plantea que la procrastinación, por un lado, funciona como una defensa que utiliza el yo para protegerse de la angustia que implica la realización de un deseo prohibido, y con ello evitar un sentimiento de culpa. Mientras que por otro, se relaciona a la procrastinación con un intento que hace el yo de defenderse de sufrir una herida narcisista, y por ende un sentimiento profundo de vergüenza.

PALABRAS CLAVE: Procrastinación, yo ideal, ideal del yo, defensa, narcisismo.

SUMMARY

This article tries to provide a metapsychological approach to the phenomenon of procrastination, in order to amplify its understanding. At first, it addresses the concepts of “*ego ideal*” and “*ideal ego*”, which are closely related to this phenomenon. Also, it is proposed that procrastination is used by the ego, as a defense to protect itself for fulfilling a desire that may be perceived as forbidden. Furthermore it is

suggested that procrastination it is an ego attempt to defend itself from suffering a narcissistic wound.

KEY WORDS: Procrastination, soi ideal, ego ideal, defense, narcissisme.

RÉSUMÉ

Cet article propose une approche métapsychologique du phénomène de procrastination, afin d'en approfondir la compréhension. Il aborde d'abord les concepts d'idéal du moi et de soi idéal, étroitement liés à ce phénomène. Il postule également que la procrastination fonctionne, d'une part, comme un mécanisme de défense du moi pour se protéger de l'anxiété liée à la satisfaction d'un désir interdit, et ainsi éviter un sentiment de culpabilité. D'autre part, la procrastination est associée à une tentative du moi de se prémunir contre une blessure narcissique et, par conséquent, un profond sentiment de honte.

MOTS CLÉS: Procrastination, soi idéal, idéal de l'ego, défense, narcissisme.

INTRODUCCIÓN

Vivimos en una época donde parece ser que todo se mueve deprisa, la información viaja a través del mundo en tan solo un instante, y en el cotidiano se suelen decir frases como “los años cada vez se pasan más rápido” o “no me alcanza el día para todo lo que tengo que hacer”. Así mismo, a través de los medios de comunicación y las redes sociales, pareciese que se publicita el discurso acerca de la importancia de mantenerse en todo momento productivo y en una constante reinvencción para no quedar obsoleto, de tal manera que, el tiempo que no se invierte en dichas actividades, puede tener una connotación negativa a los ojos de la sociedad capitalista. Al respecto, Fromm, E. en 1941 menciona que:

Ciertos cambios significativos en la atmósfera psicológica acompañaron el desarrollo económico del capitalismo. Un espíritu de desasosiego fue penetrando en la vida de las gentes hacia fines de la Edad Media, comenzaba a desarrollarse el concepto del tiempo en el sentido moderno, éste tenía tanto valor que la gente se daba cuenta que no debería gastarse en nada que no fuera útil. (79) [1].

Bajo estas circunstancias, el tiempo se interpretó como un recurso que debía de ser invertido, de lo contrario estaba siendo desperdiciado. Es en este contexto que nace la procrastinación, la cual, Rothblum define en el año 1990 en Carranza y Ramírez como: “el acto de retardar sin motivo alguno una tarea, lo que conlleva a la persona a experimentar sensaciones de malestar, asociadas a la posibilidad de no cumplir con la labor asignada” (97) [2]. Siguiendo la misma línea, Tukman en el 2003 en Garzón y Gil la explica como: “el hecho de posponer responsabilidades (tareas o trabajos) y decisiones de manera habitual” (312) [3]. Así mismo, se puede decir que: “la procrastinación es un patrón de comportamiento caracterizado por aplazar voluntariamente la realización de actividades que deben ser entregadas en un momento establecido” (45-46) [4].

En las definiciones anteriores, la procrastinación es entendida desde dos líneas diferentes, en la primera, se puede comprender como una conducta que las personas llevan a cabo de manera voluntaria, como si fuese una decisión tomada desde una perspectiva racional, y por otra, esta conducta se presenta sin motivo aparente, provocando malestar y dando la impresión de ser un fenómeno que ocurre sin explicación alguna. Como podemos ver estas definiciones resultan ser una propuesta parcial, pues no dan cuenta de la complejidad del concepto, si bien ofrecen un punto de partida útil, no logra abarcar los aspectos implicados en la procrastinación Sin embargo, una aproximación desde el psicoanálisis podría abrir una línea diferente para discernir dicho fenómeno.

ESTADO DE LA CUESTIÓN

En la literatura, la procrastinación desde una perspectiva psicoanalítica, ha sido escasamente estudiada, por lo que las explicaciones que se han propuesto para dicho fenómeno no suelen abordar el tema con profundidad, dejando fuera elementos esenciales para su entendimiento. Más bien, se presenta un abordaje general de la teoría, que, aunque orienta, se dejan de lado aspectos metapsicológicos que podrían ampliar su comprensión.

Un ejemplo de esto se encuentra en la revisión propuesta por Baker en el año de 1979 al plantear que la procrastinación es:

Un temor al fracaso y centra su atención en la comprensión de las motivaciones que tienen las personas que fracasan o que se retiran de las actividades a pesar de la suficiente capacidad, inteligencia o preparación para obtener el éxito en sus actividades, además explica que el miedo al fracaso es debido al establecimiento de relaciones familiares patológicas en las cuales se maximiza la frustración y se minimiza la autoestima del niño (99) [2]

En esta misma línea, “las altas demandas por parte de los padres forman un narcisismo fallido o herido. Esto causa que el niño busque fuentes externas de evaluación. Así mismo, cualquier experiencia que resulte en fracaso vivida por un narcisismo tan debilitado resultará en ira o evasión”(499) [5]. Por lo anterior, se puede decir que: “los padres que no aceptan los defectos de sus hijos, así como los que son altamente críticos con ellos, criaran a un niño con baja autoestima y estándares personales irreales” (499) [5]

Otro enfoque para analizar la procrastinación es pensarla como “una manifestación conductual problemática de un drama interno subyacente que implica sentimientos de y hacia la propia familia” (25) [6]. Dichos sentimientos generan ansiedad, la cual, “sería una señal de alarma para el ego de la existencia de material inconsciente reprimido, cuya gestión podría resultar perturbadora y abrumadora para dicha instancia psicológica” (25) [6]. Por lo que “ciertas actividades son amenazantes para el ego y el postergar su realización, puede concebirse como una defensa contra el hecho de emprender la acción y quizás fracasar” (26) [6].

Desde otro punto de vista, el fenómeno de la procrastinación es comprendido como: “la conducta manifiesta que expresaba la rebelión latente contra figuras paterna/ materna”. Al desplazar esta rebelión al ámbito académico, “se podría contemplar en términos de transferencia inconsciente en relación padre e hijos o la relación profesores-alumnos, éstos últimos procrastinarían como una forma privada de rebelión contra la autoridad” (26) [6]

Una posibilidad más que presenta la literatura respecto a la postergación de actividades, es que: “la demora tiene que ver con un miedo inconsciente a la muerte,

de forma que los procrastinadores posponen las tareas en un intento inconsciente de evitarla obviando las limitaciones del tiempo” (27) [6].

Como se puede ver, en la literatura existen múltiples interpretaciones respecto al fenómeno de la procrastinación. Sin embargo, éstos se han abordado haciendo una teorización híbrida entre un enfoque psicológico y psicoanalítico, lo que ha provocado que la forma de aproximación carezca de profundidad al no abordar factores metapsicológicos. Por lo anterior, en los siguientes apartados se expondrán diversos fenómenos metapsicológicos que se relacionan con la procrastinación, con la finalidad de dar una lectura psicoanalítica a este fenómeno.

El ideal del yo y el yo ideal

Como se mencionó en el apartado anterior, la literatura ha teorizado de una manera híbrida las causas de la procrastinación, las cuales, se han relacionado con altas expectativas de los padres, rebelión hacía las figuras de autoridad, miedo al fracaso, así como material inconsciente reprimido que podría resultar perturbador. Pero, al hacer referencia de estas causas, no se entra en detalles referentes a los factores metapsicológicos que pudiesen existir detrás de ellas. Por lo anterior, se hace necesario mencionar y definir dichos factores, y la relación que éstos tienen con el fenómeno de la procrastinación.

Se puede considerar que hay dos conceptos vinculados con la procrastinación: el *ideal del yo*, así como el *yo ideal*. Los cuales, en la obra de Freud se encuentran estrechamente relacionados, pero escasamente diferenciados, lo que dificulta su comprensión. Es por eso, que en primera instancia, se buscará mostrar una diferencia entre ellos para después relacionarlos con la procrastinación.

En el diccionario de LaPlanche y Pontalis, se define al *ideal del yo* como:

Una instancia de la personalidad que resulta de la convergencia del narcisismo (idealización del yo) y de las identificaciones con los padres, con sus sustitutos y con los ideales colectivos. Como instancia diferenciada, el ideal del yo constituye un modelo al que el sujeto intenta adecuarse. (180)[7].

Por otro lado, el término *yo ideal* se define como: “formación intrapsíquica que algunos autores, diferenciándola del ideal del yo, definen como un ideal de omnipotencia narcisista forjado sobre el modelo del narcisismo infantil” (471)[7].

Bajo una primera lectura, las definiciones ofrecidas por LaPlanche y Pontalis, no quedan del todo claras. Sin embargo, se puede decir que el término *ideal del yo*, se relaciona con una identificación con los padres, mientras que el término *yo ideal*, se refiere al narcisismo primario del infante. Ahora bien, para tener una idea más clara de la diferencia entre ambos conceptos.

En el texto de Introducción al Narcisismo, Freud menciona que:

Uno ha erigido en el interior de sí un *ideal* por el cual mide su yo actual (...)Y sobre este yo ideal recae ahora el amor de sí mismos que en la infancia gozó el yo real. El narcisismo aparece desplazado a este nuevo yo ideal que, como el infantil, se encuentra en posesión de todas las perfecciones valiosas. Aquí, el hombre se ha mostrado incapaz de renunciar a la satisfacción que alguna vez gozó (90-91)[8].

En ese fragmento, Freud hace referencia al *yo ideal*, el cual se puede entender como el desplazamiento del amor que alguna vez vivió el yo real por parte de los padres. Dentro de este ideal, se encuentran las características de las que se sujeta nuestro amor propio. Así mismo, se expone una añoranza por experimentar la antigua satisfacción de la que el yo real gozaba, mientras se percibía como ideal. En otras palabras, se puede decir que el *yo ideal*, se compone de la idealización que los padres hacen del yo real del bebé, depositando en éste las cualidades que consideran valiosas. Al concebirlo de esta forma, el *yo ideal* es la instancia que impulsa al yo real para convertirse nuevamente en el objeto de amor perfecto para los padres. Pero dicha conversión resulta imposible de realizar, provocando que el *yo ideal*, sea inalcanzable.

Debido a que el *yo ideal* se forma a partir del amor que gozó el yo real por parte de los padres “el yo ideal, encarna y refleja el deseo, el temor y el mandato parental y cómo el mundo pulsional del niño es condicionado por las pautas de los padres” (262)[9]. Por lo anterior, se puede mencionar que:

El yo ideal del hijo buscará materializar en la relación con el otro una completud imposible. Querrá ser lo que fue y ya no es, lo que tuvo y perdió, lo que quiso ser y tener y no pudo; y, especialmente, intentará satisfacer deseos que considera propios (263)[9].

En conclusión, el *yo ideal* es: “una estructura que resultaría de la internalización en el hijo de los deseos narcisistas de los progenitores..., la cual, opera con categorías absolutas que, caracterizan a los vínculos de ser como: ser-no ser” (265)[9].

Una vez revisada la definición del *yo ideal*, es momento de aclarar el término *ideal del yo*, el cual, como se mencionó anteriormente, tiene una estrecha relación con el *yo ideal*. Sin embargo, no pueden ser considerados sinónimos, dado que uno se relaciona con el narcisismo primario, mientras que el otro surge del complejo de Edipo.

En el texto *El yo y el superyó*, Freud menciona que “el ideal del yo es, por lo tanto, la herencia del complejo de Edipo y, así, expresión de las más potentes mociones y los más importantes destinos libidinales del ello.” (37)[10]. Al ser un heredero del Edipo, el *ideal del yo*, se relaciona con una identificación con el padre, al mismo tiempo que presenta una prohibición. “Así (como el padre) debes ser ... así (como el padre) no te es lícito ser, esto es, no puedes hacer todo lo que él hace; muchas cosas le están reservadas”(36)[10]. Este movimiento de identificación y prohibición, mantiene vigente los mandatos del padre dentro del *ideal del yo*, y ejercen la censura moral, la cual, provoca “tensión entre las exigencias de la conciencia moral y las operaciones del yo, dicha tensión es experimentada como sentimiento de culpa” (38)[10]. Por lo que se podría decir que:

Nuestros actos, fantasías y afectos se hallan así gobernados por un conglomerado de reglas en su mayor parte inconcientes; que ejercen su mandato de un modo imperativo compulsivo (Yo ideal) o de una manera indicativa más flexible y no compulsiva (ideal del yo). La primera más primitiva, parecería poner en juego cada norma todo el narcisismo (vínculo de ser) mientras que la segunda compromete en cada ideal sólo una parte de dicho narcisismo (vínculo con el tener)(264)[9].

Para concluir el apartado, el *yo ideal* se compone de los deseos narcisistas de los padres, y tiene que ver con el desplazamiento de dichos deseos al yo, para presentarse como aquel objeto ideal que alguna vez se fue. Por otro lado, el *ideal del yo* se relaciona con la prohibición y el cumplimiento de la ley. Es el responsable del sentimiento de culpa, y se constituye en la relación ambivalente con el padre, que resulta del complejo de Edipo.

Una vez explorada la diferencia entre el *yo ideal* y el *ideal del yo*, en el siguiente apartado, se aborda la relación que estos conceptos tienen con el fenómeno de la procrastinación, partiendo de la distinción previamente establecida.

La procrastinación como una defensa ante el deseo

Para comenzar a entender el fenómeno de la procrastinación como una defensa ante el deseo, es importante mencionar que la procrastinación no se limita al contexto laboral o escolar, a los cuáles comúnmente se asocia. Más bien, ésta se presenta en múltiples ámbitos de la vida cotidiana. Por mencionar algunos ejemplos, se puede procrastinar: un viaje, una conversación difícil con la pareja o algún familiar, buscar un mejor trabajo, e incluso comenzar un nuevo pasatiempo. Por lo anterior, valdría la pena preguntarse ¿por qué se procrastinan acciones que en última instancia resultan placenteras?

Es justamente al intentar responder esta interrogante, que podemos relacionar el fenómeno de procrastinar con el concepto de *ideal del yo*, el que, en palabras de Freud es: “el heredero del complejo de Edipo” (37)[10]. Bajo este supuesto, el *ideal del yo*, es el encargado de instaurar las normas morales establecidas por la sociedad, las cuales, en un inicio le son impuestas al niño a través de los padres, para posteriormente ser introyectados como figuras de autoridad. Así mismo, es importante resaltar, que así como se introyectan las figuras parentales para otorgarles el lugar de autoridad, también son introyectadas las leyes y los valores morales de la sociedad a la que se pertenece, la cual, actualmente es la *sociedad capitalista*, que sin entrar en demasiados detalles, ha equiparado el tiempo con el dinero, por lo que perder tiempo es equivalente a perder dinero, que, ante los ojos del capitalismo es una conducta reprochable.

Con la finalidad de abrir la relación del *ideal del yo* con la procrastinación, es necesario retomar la frase: “Así (como el padre) *debes ser* (...) Así (como el padre) *no te es lícito ser*, esto es, no puede hacer todo lo que hace él; muchas cosas le son reservadas” (36)[10]. En esta cita de Freud se refleja una paradoja. Por un lado, se impone el mandato de ser como el padre, pero al mismo tiempo está prohibido ser como él. En el fenómeno de la procrastinación se puede ver la situación paradójica en la que se encuentra el procrastinador, la cual, se comprende de dos tiempos. En el primero, el deseo de realizar la encomienda asignada para intentar alcanzar el ideal del yo, y con ello identificarse con el padre. Sin embargo, en el segundo, se encuentra la prohibición que el propio *ideal del yo* establece, no se puede hacer todo lo que él hace, lo que produce la inhibición de la acción. Dicho conflicto, es el responsable de causar malestar a la persona que procrastina, ya que de un lado se siente presionado por alcanzar el ideal, mientras que por otro se sentiría consciente o inconscientemente culpable de hacerlo.

En inhibición, síntoma y angustia, Freud menciona que: “Existe un nexo entre inhibición y angustia. Muchas inhibiciones son, evidentemente, una renuncia a cierta función porque a raíz de su ejecución se desarrollaría angustia”(84)[11]. En el mismo texto, Freud propone que:

La histeria fuerza la interrupción del trabajo produciendo parálisis de órgano, y funcionales, cuya presencia es inconciliable con la ejecución de aquel. La neurosis obsesiva lo perturba mediante una distracción continua y la pérdida de tiempo que suponen las demoras y las repeticiones interpoladas.(85)[11]

Con base en lo anterior, la procrastinación se podría entender como una inhibición que busca evitar la angustia. Lo paradójico es que el mismo acto de procrastinar genera angustia. En el caso de la neurosis obsesiva se puede ver de manera más clara, con la distracción continua y la pérdida de tiempo. Sin embargo, esto no quiere decir que la procrastinación no se presente en la histeria, en dónde la inhibición se pone en el cuerpo. El obsesivo, es el típico que posterga las labores escolares hasta el último momento, mientras que el histérico pudiera postergar unas vacaciones por alguna enfermedad. En ambos casos, existe una inhibición de la acción, y la postergación de una encomienda a realizar, sólo que una se relaciona más con el cuerpo, mientras que la otra con el pensamiento. Es así que surge la pregunta ¿qué

necesidad hay de inhibir conductas como realizar un trabajo escolar o salir de viaje?, ¿en qué medida estas actividades podrían resultar una amenaza al *ideal del yo*?

Al respecto, Freud menciona que “la función yoica de un órgano se deteriora cuando aumenta su significación sexual. Entonces, si alguna acción común como escribir o caminar, se relacionan con alguna acción sexual, ambas se inhibirán porque sería como ejecutarse la acción sexual prohibida.” (85)[11]. En este caso, la procrastinación de lo que aparentemente resultaría ser una tarea sencilla, es un acto de defensa ante un deseo inconciliable, en otras palabras, la acción que se posterga representa para el inconsciente un deseo prohibido que resulta amenazante para el yo. Es por eso que el yo prefiere tolerar la angustia que produce procrastinar, a soportar la angustia desmedida que representa realizar la acción, la cual, se asocia al cumplimiento de deseo, que para el yo, debido a los mandatos del *ideal del yo*, resultaría prohibida.

Entonces, se propone que en ciertos casos la persona que procrastina se encuentra en una paradoja que le genera angustia, dicha paradoja, obedece a las inhibiciones que Freud califica como de autopunición, de las cuales menciona que:

Otras inhibiciones se producen manifiestamente al servicio de la autopunición; no es raro que suceda en las actividades profesionales. El yo no tiene permitido hacer esas cosas porque le proporcionarían provecho y éxito, que el severo superyó le ha denegado. Entonces, el yo renuncia a esas operaciones *a fin de no entrar en conflictos con el superyó* (86)[11].

Esta propuesta de Freud, nos parece fundamental para entender la procrastinación como un síntoma del conflicto que surge debido a los mandatos del *ideal del yo*, y permite comprender la procrastinación como una defensa ante un castigo mayor por parte del superyó, que a través de la inhibición de la acción, evita que la persona alcance el éxito. Por lo que es preferible para el yo sufrir con esas consecuencias, que lidiar con el conflicto y el displacer que le provocaría alcanzar un deseo prohibido.

Siguiendo la misma línea, Freud escribe: “ciertos hombres enferman precisamente cuando se les cumple un deseo hondamente arraigado y por mucho tiempo perseguido. Parece como si no pudiera soportar su dicha” (323) [12]. Al respecto, “el

trabajo analítico nos muestra fácilmente que son *poderes de la conciencia moral* los que prohíben a la persona extraer de ese feliz cambio objetivo el provecho largamente esperado.” (325)[12]. Dicha situación, para Freud, “se entrama de manera íntima con el complejo de Edipo, la relación con el padre y con la madre, como quizá lo hace nuestra conciencia de culpa en general.” (337)[12].

Al relacionar el complejo de Edipo con la conducta de procrastinar, pareciera ser que se confirma la idea de que ésta, puede surgir como una defensa que utiliza el yo para no recibir los reproches del *ideal del yo*. Puesto que para el yo ideal, la dicha del individuo se entrama con un deseo incestuoso que le parece reprobable, de modo que el yo emprende la inhibición para salvaguardarse de las embestidas de la conciencia moral.

Para resumir, el fenómeno de la procrastinación se puede entender como la inhibición de una acción que lleva a cabo el yo con la finalidad de protegerse de una mayor angustia. Debido a que llevar a cabo una acción que para el inconsciente es inconciliable, causaría mucho displacer, debido a que para el *ideal del yo*, una acción asociada a un deseo prohibido es reprobable, pues aunque sólo se trate de la realidad psíquica, es como si en la realidad fáctica se llevara a cabo un deseo incestuoso.

Pues bien, aunque se trata de una defensa para evitar mayor sufrimiento al yo, el fenómeno de la procrastinación no deja de ser displacentero. Al mismo tiempo que el conflicto lleva a la inhibición, causa culpa, porque se produce una contradicción entre la censura y las exigencias impuestas por el *ideal del yo*, las cuales, están impregnadas por los valores de la sociedad en la que se habita, así como por la necesidad de identificación con el padre.

En otras palabras, la procrastinación es una paradoja del *ideal del yo*, que por un lado exige el cumplimiento de la encomienda, pero que al mismo tiempo reprueba la realización de la tarea por los deseos prohibidos a los que se asocia, los cuales, resultan intolerables para el *ideal del yo*.

Ahora bien, la procrastinación no sólo obedece a una inhibición para evitar el cumplimiento de un deseo prohibido, sino que también se puede considerar como una forma de preservar el narcisismo, mismo que se ve amenazado por la sensación

de no ser lo suficientemente capaz de realizar la tarea que se está postergando, debido a una comparación con el *yo ideal*.

La relación de la procrastinación con una herida narcisista

En el apartado anterior se abordó el fenómeno de la procrastinación como una paradoja entre el deseo de alcanzar el ideal del yo, y la culpa que puede surgir de alcanzarlo, al respecto se podría decir que “un tipo de mandato superyoico son los de orden moral, aquellos que fijan lo que es moralmente aceptable” (281)[13]. Este tipo de mandatos son los que estructuran la paradoja del procrastinador.

Sin embargo, más allá de dicha paradoja, la procrastinación también puede entenderse como un mecanismo de defensa que utiliza el yo para preservar su narcisismo, ya que, “existen otros tipos de mandatos, que exigen al sujeto grandeza y grandes hazañas, relaciones importantes y triunfos sin parar.” (281)[13]. Es en este segundo tipo de mandatos, unos que son narcisistas, se puede entender que el yo se compara con un *yo ideal*, el que, Hugo Bleichmar lo define como “el conjunto de imágenes de perfección que se van construyendo como resultado de un discurso *totalizante* guiado por la idealización que el sujeto hace de sí mismo. Busca asegurar un sentimiento de perfección narcisista.”(285)[13]. Así mismo, dicha imagen de perfección que ostenta el *yo ideal*, se formó a partir del amor e idealización que alguna vez gozó el yo real en los inicios de la vida, por lo anterior, el yo real, buscará constantemente convertirse en ese *yo ideal* que alguna vez gozó del amor y la idealización de los padres.

Con base en lo anterior, se puede decir que el *yo ideal* es la imagen de perfección con la cual el yo real se compara constantemente y mide su valía. Es así que si el yo real se percibe lejos de aquel ideal, el narcisismo se verá amenazado por la sensación de no sentirse suficiente, causando que “se presenten angustias narcisistas, específicamente el temor a experimentar vergüenza.”

En primera instancia, se podría interpretar que la procrastinación puede ser una defensa que utiliza el yo para protegerse de sentir una angustia de tipo narcisista, la cual, podría generar una sensación de ser insuficiente para la tarea que se debe realizar, por lo que se prefiere aplazarla para evitar confrontarse con la posibilidad de no alcanzar los estándares de perfección que el *yo ideal* le exige a yo.

Sin embargo, al profundizar en esta hipótesis, se podría decir también que “el superyó de mandatos narcisistas es el que tienen personalidades que se denigran, que están siempre en falta, y que se adjudican la identidad de fracasados por no alcanzar las cuotas exigidas”. (284)[13]. Este superyó “encarna la agresividad del propio sujeto al que exige lo que éste no puede conseguir”. Bajo esta premisa, valdría la pena cuestionarse ¿será acaso que este superyó de mandatos narcisistas es el que lleva al sujeto procrastinar? Porque, más allá de cumplir con una tarea, dejar de procrastinar implica acercarse un poco más al *yo ideal* con el que se fantasea, siendo que si el superyó es demasiado agresivo y persecutorio, la procrastinación funcionaría como una especie de castigo superyoico, en dónde éste le prohíbe al yo acercarse al ideal, debido a que no es digno de alcanzarlo, lo que refuerza la sensación de fracaso, dejando de importar lo que el sujeto haga, en todo caso, jamás se sentirá suficiente con respecto a su *yo ideal*.

Con base en lo anterior, la procrastinación relacionada con una herida narcisista se podría entender de dos formas, las cuales se encuentran relacionadas. En la primera, funciona como una defensa que sirve para proteger el narcisismo, debido a que el *yo ideal* exige estándares de perfección demasiado altos, los cuales, resultan imposibles de alcanzar, provocando que el yo experimente la sensación de no ser lo suficientemente bueno, generando así, una angustia narcisista. Así mismo, la procrastinación puede ser interpretada como un castigo, proveniente de un superyó que vuelca la agresividad sobre el sujeto, generando una identificación con el fracaso, haciéndole sentir que no es digno de alcanzar eso que desea.

Gracias a estas dos formas de entender la procrastinación, se puede afirmar que: el yo la utiliza como una defensa ante los estándares de perfección que el *yo ideal* le exige de manera persecutoria, y que, al ser inalcanzables, pueden provocar que el superyó vuelque su agresividad sobre el sujeto, causando que se viva como fracasado, dañando profundamente su narcisismo, y haciendo que los estándares impuestos por el *yo ideal* se vivan cada vez más inalcanzables, generando un profundo sentimiento de vergüenza por ser insuficiente.

CONCLUSIONES

En conclusión, el fenómeno de la procrastinación, se puede interpretar como una defensa que funciona de dos formas. En el primero, busca proteger al yo de la angustia que produce el cumplimiento de un deseo que está considerado como prohibido bajo la mirada del *ideal del yo*, por lo que se prefiere postergar la acción, con la finalidad de evitar el sentimiento de culpa que despierta la conciencia moral por alcanzar eso que se desea.

En una segunda forma, la procrastinación pretende preservar el narcisismo del sujeto, evitando que éste se confronte con la realidad de que nunca será tan perfecto cómo le gustaría ser. Es la manera que tiene para resguardarse de una amenaza a su narcisismo, y de la dolorosa experiencia de saberse insuficiente, porque es comprender que, jamás se alcanzará la perfección que el *yo ideal exige*. Así, algunos prefieren procrastinar para evitar que caiga sobre el yo, la agresión del superyó que le repite constantemente que no alcanzará a ser eso ideal que desea.

Finalmente, dejar de procrastinar va más allá del cumplimiento de una encomienda. Implica confrontarse con aquello que se desea, a pesar de la culpa o vergüenza que eso pueda generar, así como sostener la posibilidad de no llegar a serlo. En otras palabras, es tener la capacidad de poder responsabilizarse del propio deseo y arriesgarse a alcanzar un ideal, comprendiendo desde un inicio, que éste es inalcanzable.

BIBLIOGRAFÍA

- [1] FROMM, E. (1941). El miedo a la libertad. México: Paidós, 2018
- [2] CARRANZA, R., & RAMÍREZ, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociadas a estudiantes universitarios. Apuntes Universitarios., 3(2), 95-108. <https://www.redalyc.org/pdf/4676/467646127006.pdf>
- [3] GARZÓN, U. A., & GIL, F. J. (2016). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. Revista Complutense de Educación, 28(1), 307-324. <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/49682>
- [4] QUANT, M. D., & SÁNCHEZ, A. (2012). Procrastinación, Procrastinación académica: Concepto e Implicaciones. Revista Vanguardia Psicológica, 3(1), 45-59. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146>

- [5] ROTHBLUM, D. E. (1990). Fear of Failure. En H. Leitenberg (Eds.), Handbook of Social and Evaluation Anxiety (pp. 497-537). Plenum Press. https://www.researchgate.net/publication/289950519_Fear_of_Failure
- [6] NATIVIDAD, L.A. (2014). Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios. Tesis doctoral. Valencia., Universidad de Valencia.
- [7] LAPLANCHE, J., & PONTALIS, J.-B. (1967). Diccionario de psicoanálisis. Buenos Aires: Paidós, 1996
- [8] FREUD, S (1914). Introducción al Narcisismo. Obras completas Vol.14 Trad. J. L. Etcheverry, Argentina: Amorrortu Editores, 1976
- [9] MAYER, H (1980). Del yo ideal al ideal del yo APA Revista de Psicoanálisis Vol.37, no. 2 p.259-272.
<http://biblioteca.psi.uba.ar/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=26503>
- [10] FREUD, S (1923). El yo y el superyó. Obras completas Vol.19 Trad. J. L. Etcheverry, Argentina: Amorrortu Editores, 1976
- [11] FREUD, S (1926). Inhibición Síntoma y Angustia Vol.20 Trad. J. L. Etcheverry, Argentina: Amorrortu Editores, 1976
- [12] FREUD, S (1916). Los que fracasan cuando triunfan. Obras completas Vol.14 Trad. J. L. Etcheverry, Argentina: Amorrortu Editores, 1976
- [13] BLEICHMAR, H (1997). La modificación terapéutica del superyó. Avances en psicoterapia psicoanalítica: hacia una técnica de intervenciones específicas. Buenos Aires: Paidós, 1997.