



RELACIÓN DE LA CONCIENCIA PLENA (MINDFULNESS) EN LA PROCRASTINACIÓN FEMENINA, UN ESTUDIO EN MUJERES EJECUTIVAS GUANAJUATENSES.

Claudia Islas García¹, María Guadalupe Arredondo Hidalgo² y Eva Conraud Koellner²

1 Universidad Tecnológica de Tula Tepeji, 2 Universidad de Guanajuato. claudia.islas@utt.edu.mx

A partir de la última década, el ejercicio de la conciencia o atención plena (mindfulness), es promovido como una herramienta desarrollada para abatir los altos niveles de procrastinación laboral (dilación o postergación), así lo asevera Pickless (2017). En términos de productividad, Steel (2007) afirma que el 80% de la población posterga sus actividades de manera intermitente y el 50% lo hace de manera consistente. La gestión de los mandos medios y superiores, influye sobre los procesos productivos del personal a su cargo, por lo que es relevante indagar si la práctica del mindfulness, ofrece alternativas adecuadas para contrarrestar el efecto adverso de la procrastinación laboral cotidiana. El objetivo del presente estudio consiste en evaluar la influencia del nivel de conciencia plena en los procesos de procrastinación laboral femenina, en el rol ejecutivo. El tipo de investigación es cuantitativa con diseño no experimental, transeccional y correlacional. El levantamiento de la información se realizó en mujeres ejecutivas, quienes trabajan en dos tipos de organizaciones: pública y privada. Se utilizaron dos cuestionarios: Procrastination At Work Scale (PAWS) y Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). El PAWS mide la postergación de la acción relacionada al trabajo al comprometerse intencionalmente, sin el afán de perjudicar al empleador, empleado, trabajo o cliente (Metin, Taris y Peeters, 2016). El MAAS mide la conciencia plena en poblaciones sin experiencia previa a la práctica del mindfulness. Para evaluar la relación entre las variables, se utilizan las pruebas paramétricas de correlación de Pearson, regresión lineal simple y análisis de varianza unidireccional. Los resultados encontrados indican que, tanto en el sector público como en el privado, el grado de atención plena aplicada sobre las tareas laborales, incide positivamente en el desarrollo del rol ejecutivo. Se observó que casi el 49% de las encuestadas, presenta un grado de conciencia plena considerado como alto. Asimismo, el 23% de las mujeres, muestra un grado de conciencia muy alto. Por otro lado, el nivel de procrastinación medido en el estudio, arroja resultados que se encuentran en los niveles: muy bajo (53%), bajo (33%) y medio (14%). Como conclusión, se observa que la procrastinación es inversamente proporcional al nivel de conciencia plena desarrollada por las mujeres ejecutivas. Dentro de un ítem del PAWS que mide la procrastinación, se identificó que algunas de las herramientas de comunicación utilizadas para el desarrollo de sus actividades laborales (Whatsapp, Skype y Twitter), ocasionaban momentos de distracción, esto presentaría un nuevo tema de investigación futura sobre la gestión de estas herramientas en el desempeño laboral.

1. M. Pickless, "Procrastinación, el problema más grave en la educación (y como vencerlo)", 2017. Recuperado de <http://www.bbc.com/mundo/noticias-38597625>.
2. P. Steel, "The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure, 2007. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>.