

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 14 DE DICIEMBRE DEL 2015

EL TEMA DE HOY

LA PROCRASTINACIÓN: EL MAL HÁBITO DE DEJAR TODO A LO ÚLTIMO

La procrastinación es la acción o el mal hábito de dejar todo a lo último, postergar para más tarde las tareas o actividades prioritarias y de reemplazarlas por actividades de menos importancia, irrelevantes y agradables. Puede ser el signo de un **trastorno psicológico** que muchas veces no se sabe que se tiene.

El acto que se pospone suele percibirse como abrumador, desafiante, inquietante, peligroso, difícil, tedioso o aburrido, es decir, estresante.

La procrastinación es un **problema de autorregulación y de organización del tiempo**. Quien pospone o procrastina una decisión presenta en el fondo una conducta evasiva.

La mayoría de acciones que se postergan no se posponen por qué no se tenga la habilidad de hacerlo o por falta de tiempo, se posponen solo por desidia o por que ya se ha hecho una mala costumbre.

Causas

Diferentes estudios demuestran una relación causal posible entre la procrastinación y los trastornos de los comportamientos siguientes:

- Ansiedad.
- Baja autoestima.
- Perfeccionismo.
- Aburrimiento y apatía.
- Impulsividad.

Situaciones de la vida en las que procrastinamos.

Tareas cotidianas

Aplazamos actividades necesarias para funcionar en el día a día. Por ejemplo: ir al banco, hacer las compras, ir al médico, arreglar la ropa, cortarse el cabello, etc. Esto provoca sensación de caos, de no poder llegar hacer todo, de frustración, debido a la acumulación de tareas pendientes.

Compromiso personal.

Impedimos que nuestra vida mejore en diversos ámbitos. No hacemos formación, no hacemos ejercicio, no aprovechamos las oportunidades de mejora profesional, no dejamos hábitos como fumar, no resolvemos problemas familiares, etc. Esto produce sentimientos de insatisfacción, inseguridad, inferioridad y estancamiento.

Compromiso con los demás.

Desatendemos nuestros compromisos adquiridos, incumplimos obligaciones laborales, no respetamos los plazos, desatendemos citas profesionales, no preparamos las reuniones, hacemos perder el tiempo a las personas, etc. Como consecuencia, perderemos la confianza y el respeto de los demás.

Excusas que nos llevan a procrastinar.

- “Me aburre hacer esto, ahora haré esto otro, que me gusta más”
- “Revisaré primero mis e-mails”
- “Echaré un vistacito al periódico antes de empezar a trabajar”
- “Me tomaré un café y luego ya me pondré a funcionar”
- “Voy a echar una partidita al solitario para relajarme”
- “Veré un rato la TV para distraerme”
- “Daré un paseíto para despejarme”

Estas son algunas de las trampas más habituales que nos desvían de nuestra tarea, y con ellas entramos en el mal hábito de la procrastinación.

Otros factores también pueden ser asociados con la procrastinación **como el miedo al fracaso, a las dificultades, al éxito, la falta de motivación o dificultades de concentración, trabajo excesivo o agotamiento profesional.**

Algunas Consecuencias.

- Estrés.
- Sentimiento de culpabilidad.
- Pérdida de productividad.

Juicio social relacionado a la evasión de sus responsabilidades (por ejemplo: en el trabajo).

Estigmatización: el trastorno puede ser interpretado por su entorno como pereza o una falta de ambición.

Fortalecimiento de la procrastinación.

Procrastinar no te lleva a nada bueno, luchar contra la procrastinación.

- Resuelve tus asuntos en el momento.
- Responder de inmediato es algo que atrae a los demás, porque la mayoría acostumbra a dejar las cosas para más tarde.
- Todo lo que no hagas ahora, lo tendrás que hacer más después.
- Si esperas, te agobiarás pensando que lo tienes que hacer y que, además, no puedes olvidar hacerlo.
- Si realmente no lo puedes hacer de inmediato, colócalo en tu agenda y apunta fecha y hora en la que lo vas a realizar.
- Reestructura tu vida de forma que puedas responder de inmediato.

La procrastinación no deja nada bueno, dejar las cosas para lo último solo causa un gran estrés y ansiedad. Para combatir la procrastinación hace falta una buena **planificación y organización del tiempo. De esta manera, la ansiedad y el estrés asociados disminuirán considerablemente.**

Si sufre de procrastinación o de un trastorno parecido, es muy importante que busques ayuda psicológica para saber a qué se debe ese malhabito ya que puede estar asociado a un problema psicológico severo y te traerá serios problemas sociales y familiares.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los:

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 102 Y 103.

E-mail: laurisalbavera@hotmail.com

Sitio Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico