

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 21 DE JUNIO DEL 2018

EL TEMA DE HOY

EL MAL HÁBITO DE LA POSTERGACION

“No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy”, seguramente has escuchado esta frase más de una vez en tu vida, y es que la postergación es un mal **hábito** que tiene el ser humano el cual evitara que alcance las metas que se puede llegar a plantear.

La postergación o postergación es el hecho de “dejar las cosas para mañana”. Cuando esta actitud se repite con demasiada frecuencia en nuestras vidas, debemos auto examinarnos y pedir ayuda para marcar un importante límite para alcanzar nuestros objetivos, tanto banales como importantes

Postergar es un engaño a nosotros mismos que puede convertirse en una agresión, y en un mal habito ya que no llevamos a cabo medidas para alcanzar aquellas cosas que tanto deseamos y con las que habíamos estado soñando. Todo ello, puede dar lugar a la pérdida de la propia confianza y en dudas acerca de tus capacidades.

Esto es más grave de lo que supones, pues todos en alguna ocasión hemos postergado algún suceso en nuestras vidas, aunque no esta directamente relacionado con el tiempo, si no con los motivos y emociones, el tiempo es el que se pasa al postergar, además de que perdemos algunas relaciones interpersonales que a la larga termina afectándonos en nuestra salud emocional. A continuación menciono posibles consecuencias de este mal hábito que podemos desarrollar sin darnos cuenta.

CONSECUENCIAS.

Al postergar alguna situación creemos en un falso alivio, pero este a lo largo del tiempo causa un gran **desgaste** que, según vaya progresando la situación, puede generar en ti **emociones negativas como culpa, angustia, frustración e incluso depresión.**

A esta emoción negativa se le unen problemas en **el rendimiento** que puede dar lugar a **repercusiones a nivel social, laboral y familiar.** Por todo ello, postergar puede causar un elevado nivel de **interferencia** en nuestra vida cotidiana.

Generalmente, tendemos más a postergar aquellas cosas que nosotros mismos decimos que queremos hacer, que aquellas que otras personas nos ordenan que hagamos. El miedo a la valoración negativa que otras personas puedan hacer de nosotros mismos es una de las explicaciones a este hecho.

PORQUE POSTERGAMOS.

Esperar hasta el último minuto para hacer las cosas. Normalmente nos decimos cosas como: “Trabajo mejor bajo presión” o “soy más creativo bajo presión”. Esta es una falsa solución a este problema por lo que debemos tener mucho cuidado.

Evadir, situaciones o personas por **miedo al fracaso o al miedo al éxito**, pero en cualquier caso este tipo de personas están muy preocupadas por lo que otros piensan de ellos, prefieren que los demás piensen que no utilizan toda su capacidad.

No poder tomar una decisión. Al no tomar una decisión esto nos absuelve de responsabilidad por el resultado de los acontecimientos.

Perfeccionismo: el pensamiento “debemos intentar hacer siempre las cosas de manera perfecta”, refiere a tener aspiraciones demasiado elevadas y esto pueden elevar también tu nivel de estrés bloqueándote.

Falta de recompensas: la mayor fuerza motivadora que podemos tener como ser humano es la sensación de entusiasmo y satisfacción en lo que hacemos.

Si te sientes recompensado por tu esfuerzo, esto te motivará a intensificar más tu trabajo. Por el contrario, si nada de lo que haces te parece suficiente tu vida se convertirá en una rutina agotadora.

Falta de asertividad: las personas que postergan temen expresar sus sentimientos negativos de forma clara y directa, evitando así conflictos y negando su enfado por pensar que no está bien sentir coraje.

Falta de deseo: A veces se aplazan las decisiones porque simplemente no desea hacer aquello que aplaza pero no eres consciente de ello. Lo único que saben es que existe una tarea que sienten, vagamente, que deben realizar, pero que les resulta tremendamente incómoda de afrontar y así acabar decidiendo hacer cualquier otra cosa.

Pensar que debemos estar siempre seguros de sí mismos y alcanzar objetivos con facilidad sin tener que soportar frustración alguna. Es otra razón más para postergar situaciones que a nuestro parecer son incómodas.

La persona que posterga con regularidad situaciones en su vida tiene dudas acerca de sí mismas o fracasos. Piensan que la vida debería ser fácil y que las demás personas no tienen que luchar. Abandonan cuando las cosas se ponen difíciles. Su baja tolerancia a la frustración hace que cualquier decepción se les haga insostenible. Presentan un elevado miedo al fracaso, por lo que para ellos el riesgo es excesivamente importante. Por eso, antes de correr el riesgo de fracasar, no hacen absolutamente nada. Suelen basar su autoestima en sus logros.

¿QUE HACER?

Además de tomar en cuenta las causas que pueden llevarnos a postergar, es importante que adoptes una actitud resolutiva ante los problemas. Existen personas que ven su vida pasar esperando que otros resuelvan sus asuntos. Esto es un error importante que si no corriges puede llevarte a postergar decisiones

importantes. Por ello, adopta un rol activo ante tu propia vida. Eres tú el protagonista, por lo que no debes dejar pasar planes importantes.

La división real y adecuada de tu tiempo es fundamental para no postergar asuntos importantes. No hace falta que lo hagas todo hoy si no te da tiempo, pero no dejes pasar un periodo demasiado largo si hay cosas que no te ha dado tiempo a hacer dentro de tu planificación.

Finalmente, si existen asuntos que puedas resolver delegando en otras personas no dudes en hacerlo. Elegir delegar a la persona y momento adecuados es una gran opción para no postergar tareas urgentes.

Admite que la frustración es parte de la vida: para avanzar hacia las metas importantes que queremos alcanzar, es preciso comprender que en el camino nos encontraremos con algunas frustraciones, de las cuales podremos aprender para seguir adelante.

Diferencia entre lo urgente y lo importante: debes distinguir bien cuáles son las cosas importantes para ti, los asuntos urgentes a veces efectivamente requieren atención en el momento mismo, pero otras tantas, somos nosotros quienes les damos a ciertas cosas el carácter de urgente para evadirnos de otras cuestiones importantes, ya sea por falta de confianza o incluso porque no nos atraiga mucho realizarlas más allá de su importancia.

Modifica el ambiente en el que estás: de modo que lo conviertas en un factor favorable para el trabajo, escuela o cualquier entorno en el que te encuentres

Date pausas y planea. Una forma efectiva es concentrarte por cierto tiempo completamente en la tarea. Da un paseo, tomate una bebida y recarga tus energías.

Es muy importante que controles el tiempo de tus pausas pues a veces es muy fácil que te distraigas (durante tu pausa) y no regreses a tu tarea.

Dejar de perseguir la perfección. Cuanto más tiempo pases enfocado en ajustar pequeñeces, más tiempo estás postergando del resto de tu lista de cosas por hacer.

Pero sobre todo busca la ayuda psicológica pertinente sólo a través de las terapias te darás cuenta que tanto potencial hay en ti y en el momento que menos te des cuenta dentro de tu tratamiento psicológico comenzarás a modificar todas aquellas acciones que te detienen en un crecimiento personal sano, y serás más seguro de ti consiguiendo el éxito que tanto has deseado o que no te has dado cuenta que puedes alcanzar.

Felicidades a mi amado hijo Juan hoy es su cumpleaños, que Dios te llene de bendiciones, salud y prosperidad. ****Te Amo****

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: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Página Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

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.