

Cómo dejar de PROCRASTINAR



Montserrat Cama Gual

Socia Fundadora de Megaron Desarrollo Organizacional

Procrastinar es un término que proviene del latín “*procrastinare*” que significa “*dejar un asunto para más adelante, diferir, aplazar*”. En la vida real, procrastinar es la dificultad para iniciar actividades y comprometerse con las mismas, a pesar de ser importantes para la persona. Quien procrastina lleva a cabo tareas distintas de las que se había propuesto ejecutar en un principio, las cuales considera más placenteras; aplaza lo que tiene que hacer a pesar de saber que posponer la tarea puede tener consecuencias negativas. La procrastinación ocurre en la realización de una tarea, en la toma de decisiones o en cualquier acción que se decide postergar.

Efectos de la procrastinación

Los efectos de la procrastinación influyen de manera diferente en la vida de las personas:

- 1. Estrés y ansiedad:** A medida que se acercan los plazos de entrega y las tareas están sin hacerse, aparece el estrés y la ansiedad. La persona entra en un estado de preocupación constante y se siente abrumada.
- 2. Impacto en la autoestima:** A menudo aparece el sentimiento de culpa por no haber actuado cuando sabía que debía hacerlo, junto con la frustración por no haber cumplido con la tarea a tiempo. La evidencia de las consecuencias por la falta de cumplimiento, afectan la autoestima de quien procrastina.
- 3. Bajo desempeño:** Procrastinar a menudo lleva a realizar trabajos de baja calidad. Al dejar la tarea para el final, puede que esta se realice de manera rápida, sin la atención debida y sin el esfuerzo necesario que asegure la entrega de un trabajo bien hecho.
- 4. Afectación a la salud:** Cuando la procrastinación es recurrente, la salud puede quedar afectada. El estrés y la ansiedad permanentes producen cuadros clínicos preocupantes, como: insomnio, dermatitis, colitis, fatiga, dolor de cabeza, depresión, etc.
- 5. Reputación afectada:** La procrastinación afecta en la manera como los demás perciben a una persona y el concepto que tienen de ella. Influye en cómo la consideran y la tratan. Cuando la reputación por procrastinación queda afectada, la persona se siente subvaluada por quienes interactúan con ella: maestros, jefes, amigos, familia, lo que puede afectar su vida personal y profesional.
- 6. Oportunidades perdidas:** Postergar decisiones o tareas pueden ser causa de pérdida de oportunidades tanto personales como profesionales, porque cuando se decide a actuar puede haber perdido la oportunidad.

¿Qué factores causan la procrastinación?

La procrastinación no tiene que ver con el manejo del tiempo y la planeación, es de **origen emocional**, depende de la manera como nos enfrentamos a los desafíos de la vida. Estos son algunos factores que causan la procrastinación.

- 1. El perfeccionismo:** En el perfeccionismo influyen tres factores: altos estándares infundados de desempeño, autoevaluación extremadamente crítica y temor a cometer errores. El perfeccionismo es la barrera de la efectividad.
- 2. Miedo al fracaso:** La falta de autoconfianza en el éxito de una tarea invita a postergarla.
- 3. Evitar lo desagradable:** Es la incapacidad que la persona siente de afrontar una situación compleja que puede tener efectos negativos para él. Por ejemplo, reprender a un colaborador y que éste se ponga en su contra.
- 4. Falta de competencia:** La inseguridad de una persona ante la realización de una tarea en la que no se siente capaz, con las habilidades necesarias para llevarla a cabo, automáticamente procrastina por sentirse incompetente e impotente.



Cómo dejar de procrastinar

Vencer la procrastinación es un verdadero desafío, aunque es posible hacerlo siguiendo estas cinco recomendaciones:

- 1. Prioriza tus tareas.** Señala las tareas más importantes que necesitas realizar en el día. Cuatro o cinco tareas principales, no más.
- 2. Visualiza tu logro a priori.** Visualízate cómo te sentirás cuando hayas realizado la tarea que procrastinas, que beneficio emocional recibirás. Siente el beneficio de lograrlo.
- 3. Autodisciplina,** las tareas que has decidido hacer en este día las ejecutas lo antes posible. Todas.
- 4. Las tareas desagradables o tediosas son las primeras** que debes ejecutar. La mente se liberará de la ansiedad que produce la sensación de *“tengo que hacerlo y no lo hago”*.
- 5. Recompénsate,** establece pequeñas recompensas para cuando completes ciertas tareas, te motivará a seguir adelante.

Adoptar estos enfoques no sólo te ayudarán a dejar de procrastinar, sino que también **mejorará tu eficiencia y calidad de vida** tanto personal como profesional. **¡Mucho ánimo!**

Visita nuestra página www.megaron.com.mx