


M25 222 26 de febrero de 2009
ACTUALIDAD
Quizás no lo sepas pero te encanta procrastinar
Por Miguel Ayuso
Rejas (mayuso@menos25.com)

Última actualización 24/02/2009@17:51:01 GMT+1

¿Te cuesta empezar a estudiar? ¿Te da miedo no acabar en el tiempo establecido? ¿Te distraes con cualquier cosa con tal de no hacer lo que tienes que hacer? Aunque no lo sepas esa conducta tiene un nombre. La procrastinación es una tendencia a posponer el inicio o la finalización de las tareas y afecta a un 80% de los estudiantes. Aunque es algo habitual puede convertirse en un problema real y extenderse a otras áreas de tu vida.

Aunque sea una palabra extraña no se la acaban de inventar los psicólogos. Procrastinación viene del latín procrastinare que significa literalmente “dejar para mañana”. El procrastinador busca excusas para posponer la tarea que debería realizar. Tiene un problema de autorregulación que puede estar motivado por muchas causas. Juan Francisco Díaz Morales, profesor de psicología de la Universidad Complutense de Madrid, afirma que desconocemos las causas por las que se procrastina, pero “si sabemos que circunstancias hacen que uno procrastine en mayor o menor medida”. Dependiendo de estas circunstancias podemos encontrar tres tipos de procrastinación.

Hay personas que tienen miedo de no estar a la altura de la tarea que deben realizar. Es lo que le ocurre al estudiante cuando se cree incapaz de superar un determinado examen, por que lo ve muy difícil. Esta conducta se conoce como procrastinación por evitación. Es un problema de autoestima. Se evita empezar la tarea para no tener que enfrentarse al fracaso. Es el tipo de procrastinación más común entre los estudiantes. “Para que estudiar, si voy a suspender”.

Otro tipo de procrastinación es la que se genera en el sentido contrario. Si tengo algo que hacer que es muy sencillo, y se que no me va a suponer ningún problema, lo dejo para el último momento. Esto se conoce como procrastinación por activación. La tarea no me motiva, se que tengo la capacidad para hacerla, pero no la hago hasta que no se me viene encima. Llegados este punto puede que ya no te quede tiempo para realizarla.

El último tipo de procrastinación es el propio de las personas indecisas. Estas personas no saben como afrontar la tarea. Lo intentan, pero se pierden en pensar la manera de afrontarla y nunca llegan a decidir la manera correcta de hacerlo. Esta es una manera de procrastinar que está muy enraizada en el comportamiento. La gente de naturaleza indecisa tiende siempre a procrastinar.

Procrastinación académica

Si has llegado hasta aquí lo más probable es que te identifiques con algún tipo de procrastinador. Según los datos que se manejan en los Gabinetes Psicopedagógicos de las universidades en torno al 80% de los estudiantes tienen tendencia a procrastinar. El mundo de la universidad es el campo de cultivo perfecto del procrastinador. Los estudiantes tienen que hacer una enorme cantidad de tareas en un tiempo marcado, por lo tanto deben autorregular su comportamiento y organizar su tiempo. No nos engañemos, casi cualquier actividad es más gratificante que estudiar y es muy fácil caer en la tentación de ir posponiendo para siempre el estudio. Seguro que os suena, es algo que nos ha pasado a todos. No es menos cierto que hay gente que aún posponiendo las tareas logra su objetivo. El principal problema lo tiene la gente que se ve completamente desbordada. La procrastinación es la principal causa del fracaso en la universidad y muchas veces puede provocar problemas mayores.

Cuando la procrastinación no sólo se da en el ámbito académico o laboral (donde siempre es más frecuente) si no que se extiende a todas las facetas de nuestra vida deberíamos empezar a preocuparnos. La procrastinación crónica existe. Se da cuando nuestro comportamiento general se basa en evitar todas las tareas importantes, y además nos

Publicidad



sentimos mal por ello. Si te ocurre esto lo mejor es que pidas ayuda porque tiene solución. Es un problema de autorregulación del comportamiento, que con ayuda psicológica se puede entrenar y mitigar.

La búsqueda de excusas

Si no queremos hacer algo siempre tendremos excusas para no hacerlo. Cada procrastinador elige su excusa pero el comportamiento general suele ser similar. Tendemos a pensar que ocupar una pequeña parte del tiempo en otra cosa que no es lo que tenemos que hacer no va a afectar al resultado final. Es lo que hacemos cuando tenemos la costumbre de mirar el correo, visitar nuestros blogs favoritos, dar paseos a la nevera. Todo ese tipo de actividades secundarias que parecen no ocupar tiempo acaban por acaparar toda nuestra atención, logrando que retrasemos constantemente lo que realmente tenemos que hacer.

Aunque la procrastinación se da con cualquier cosa no es menos cierto que hay actividades concretas que son más jugosas. Internet es la Babilonia del procrastinador. Díaz Morales lo ve claro, “en Internet hay gran cantidad de información, información que está dispersa, y a la que se accede muy fácilmente”. Navegar por Internet se puede convertir en una actividad distractora inmensa porque además crea costumbre. Si nos dedicamos a mirar constantemente el facebook, el tuenti, el correo y quién está conectado al messenger, probablemente no nos quede tiempo para hacer nada más. El móvil es otra cosa que invita a procrastinar. El hecho de estar permanentemente conectados unos con otros hace que sea muy sencillo distraerse.

Un problema con solución

El primer problema para evitar la procrastinación es saber que existe. Al ser algo habitual no se le da la importancia que merece. La procrastinación no es ser perezoso, es un problema de autorregulación que puede ser bastante más complejo.

La manera de evitar la procrastinación es diferente para cada persona. Lo primero que debemos hacer es darnos cuenta de porqué procrastinamos. Según el tipo de procrastinación –por evitación, activación, o indecisión– la solución al problema es distinta. Muchas veces la procrastinación va de la mano de la ansiedad y el tratamiento es parecido. De todas formas la procrastinación es además un problema de organización del tiempo y si organizamos nuestro tiempo podremos evitarla. La solución a esto es muy sencilla. Debemos concentrarnos en realizar primero las tareas importantes, las que tienen un plazo concreto. Sagrario López, del Gabinete Psicopedagógico de la Universidad de Granada, recomienda a los estudiantes que sigan la ley de la abuela: “hay que comerse las lentejas antes que el postre”. Si dejamos lo que más nos cuesta para el final nunca lo haremos.

Comenta esta noticia

Nombre :	E-mail(*) :
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Comentario :	
<input type="text"/>	

Comenta esta noticia

(*) Su dirección de e-mail no será publicada ni usada con fines publicitarios.

[Portada](#) | [Hemeroteca](#) | [Búsquedas](#) | [QUIENES SOMOS](#) | [CONTACTAR](#) | [ACTUALIDAD](#) | [SENSACIONES](#) | [TARIFAS PUBLICITARIAS](#) | [UNIVERSIDAD](#) | [EMPLEO](#) | [\[RSS - XML \]](#)

MENOS 25 :: 2008 Mail de redacción : info@padresycolegios.com

Diseño web: admin@cibeles.net | [Páginas creadas con](#)  EditMaker