

Qué es procrastinar y cómo dejar de hacerlo

Por Juan García-Bouza, psicólogo.

Etimológicamente el término procrastinación proviene del latín procrastinare (pro: dejar un asunto para mañana, aplazar; y crastinus: referente al día de mañana, al futuro). De esta manera, procrastinar consiste en la dificultad para iniciar actividades, y comprometerse con las mismas, a pesar de resultar importantes para la persona, llevando a cabo tareas distintas de las que se había propuesto en un principio. En lenguaje cotidiano, procrastinar se refleja en la expresión común “dejar las cosas para mañana”, en el sentido de postergar actividades más o menos planificadas, y se trata de una dinámica ampliamente instalada en la conducta de los que día a día lidian con el conflicto que supone gestionar unos recursos para lograr objetivos. Procrastinar es postergar, diferir, y se trata de un hábito pernicioso que a mediano o largo plazo comporta consecuencias indeseables en distintas esferas de la vida, como la laboral, la de pareja, la de las relaciones sociales o la académica. Pero no solo supone un enemigo de la eficiencia en términos objetivos por el aplazamiento de tareas concretas, sino que podemos encontrarnos, incluso, aplazando decisiones de índole más trascendente, y que conlleven consecuencias más complejas. Por ejemplo, retrasar una revisión médica puede acarrear graves consecuencias.

Identificar la procrastinación en ocasiones puede resultar difícil, pues a menudo se camufla entre un gran abanico de emociones. No obstante, es importante poder hacerlo, dado que es una dinámica que frena nuestra vida y en algún aspecto la detiene, alejándonos de nuestros objetivos y, en ocasiones, incluso de nuestros valores. Ante todo lo expuesto, resulta necesario familiarizarse con este hábito con el fin de amortiguar su impacto, aprendiendo pautas que permitan “desoír” esa voz interna que de forma traicionera y con frecuencia nos susurra “déjalo para mañana”...

Se puede encontrar un perfil heterogéneo de personas que procrastinan, ya que no en todos los casos existe un origen común. Procesos como la memoria o la atención, muy importantes para que el cerebro organice y planifique tareas, se ven afectados con frecuencia cuando las personas padecen ansiedad, depresión o trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad, aumentando la probabilidad de que aparezca la procrastinación. Pero en general, distintas motivaciones nos pueden llevar a todos, en un momento dado, a procrastinar, entre las que destacan las mencionadas a continuación.

- Perfeccionismo y miedo al fracaso

Cuando la valía como persona se define en función de los propios resultados en un ámbito de la vida, la posibilidad de merma en la autoestima es constante. La búsqueda de la excelencia mediante el esfuerzo es un arma de doble filo en estas situaciones. Lo que es tomado como “imperfecto” causa un sentimiento de incompetencia que anima a evitar la tarea. En lo académico o en lo laboral se manifiesta mediante la ansiedad a la hora de ejecutar o anticipar la tarea, sumiendo a la persona en un bloqueo. Otro enfoque es auto-aplicarse la consabida frase: “si lo hubiera intentado lo habría conseguido”, atribuyendo el abandono de la tarea a la falta de tiempo. No es cuestión de quitarle valor al esfuerzo y al buen hacer, sino de comprender que los resultados, a veces, son ambiguos. No suele haber una solución única ni un consenso establecido de lo que es “perfecto”, y en ocasiones nos autoexigimos en exceso.

- Rabia e impaciencia.

Cuando alguien piensa que debería “poder con todo”, y se encuentra con sus limitaciones, puede aparecer una sensación de impotencia, precipitando el enfado y la consecuente pérdida de tiempo que conlleva. En este escenario, la persona se coloca en una espiral de frustración y enfado hacia sí misma, lo que empeora aún más la situación, cayendo en la procrastinación. En estas ocasiones se debe desinflar la percepción sobre las propias capacidades, ser consciente de que las tareas asumidas son excesivas para nuestros recursos, aprendiendo al mismo tiempo a asumir nuestros límites.

- Necesidad de sentirse aceptado por los demás.

La persona que actúa en base a la aceptación que obtiene del resto, cree que es dicha aceptación lo que la convierte en “alguien válido” y, por tanto, tratará de congraciarse con todos, independientemente de las demandas que estos le hagan. Como consecuencia, irá postergando las propias actividades a medida que va realizando las actividades que le solicitan los demás. Esta dinámica va acompañada, además, de ansiedad y de sentimientos de culpa, pues es imposible agradar a todos. Hacer frente a esta situación pasa por aceptarse a uno mismo, con sus virtudes y defectos, y aprender a priorizar siempre los objetivos personales frente a los de los demás, algo fundamental para el desarrollo individual, y para evitar procrastinar.

- Sentirse saturado.

Bajo la creencia de que “todo se tiene que hacer con suma rapidez y de forma simultánea”, cuesta mucho priorizar actividades. El resultado es una sensación de agobio, de saturación, que puede generar una serie de emociones y sentimientos (angustia, desidia, pasar largos ratos entre lamentos...) que finalmente conducen a la procrastinación. Además, en ocasiones se acaba dando crédito a la idea de que resulta más fácil evitar una tarea que afrontarla, pensando incluso que las cosas se arreglarán por sí solas si se espera lo suficiente. Para afrontar esta situación se debe aprender a diferenciar lo importante y lo urgente, lo aplazable y lo inaplazable, estableciendo prioridades y respetando los tiempos necesarios para cada tarea.

- La impulsividad.

En esta misma línea, en ocasiones las personas empiezan varias tareas a la vez sin planificar adecuadamente la estructura que les conducirá a realizarlas. De nuevo, la urgencia por acabar todo, y la consecuente frustración por no poder hacerlo, genera en la persona la sensación de que las actividades de la vida diaria pueden ser difíciles de gestionar. Para evitar llegar a este punto, es necesario organizar la secuencia de obligaciones que se requieren para terminar la tarea, hacer una adecuada valoración de los tiempos que se necesitan, y evitar empezar nuevas tareas sin haber acabado las previas.

La procrastinación puede convertirse en un poderoso enemigo de nuestras metas, alejándonos de ellas y entorpeciendo nuestro camino. En la sociedad actual, se presta tanta atención a “los objetivos finales” que habitualmente se obvia la importancia de la vía para alcanzarlos, de los pasos a seguir, lo que transmite una sensación de urgencia, de inquietud y de agobio, que se asocian a la procrastinación. Es por ello imprescindible la organización coherente, la priorización de los objetivos y la gestión eficiente de nuestros recursos, combinando en el proceso actividades más tediosas con otras que nos permitan disfrutar del camino a seguir.

Fuente: <https://www.psicologosmadridcapital.com/blog/que-es-procrastinar-y-como-dejar-de-hacerlo/>