

# La procrastinación



Estimados padres de familia:

Compartimos con ustedes este tema importante, considerando que de una u otra manera nuestros hijos están inmersos cuando acumulan sus actividades escolares postergando su ejecución.

A continuación, les brindaremos algunas sugerencias para conocer y revertir esta situación.

### **¿Qué es la procrastinación?**

Es la postergación de la acción o hábito de retrasar actividades que deben atenderse, sustituyéndolas por otras situaciones menos relevantes.

Según Mel Robbins (2019), cuando quieres hacer algo, tienes cinco segundos para pasar a la acción o tu cerebro empezará a buscar excusas que te impedirán hacerlo.

Piers Steel (2017) define procrastinación como la conducta de dejar las cosas para más adelante de forma voluntaria, aun sabiendo que dicho aplazamiento puede tener consecuencias indeseables, lo cual va en contra de nuestros objetivos propuestos.

No es un defecto del carácter, sino una manera de enfrentar emociones desafiantes y estados de ánimo negativos, como: aburrimiento, ansiedad, inseguridad, frustración, resentimiento y más.



## Síntomas que disparan las alarmas:

Tomando en cuenta que la procrastinación es el enemigo número uno de la productividad.

**Falta de visión:** No tener una visión clara del futuro, de los beneficios del trabajo terminado, la motivación de lo que se quiere conseguir, por consiguiente, no aparece la molestia por empezar.

**Falta de tiempo:** La supuesta falta de tiempo es la principal excusa, estar permanentemente ocupado no es sinónimo de ser eficientemente productivo, por ende, se revela la incapacidad para organizarse bien, es preferible analizar la tarea y estimar sinceramente el tiempo que se le dedicará de principio a fin (sea continuo o fragmentado).

**Falta de organización:** Es una de las principales causas de la procrastinación, por no saber qué tenemos que hacer en cada momento y cuáles son las prioridades, que conduce a no saber por dónde empezar.

**Cansancio:** Es un motivo recurrente a la hora de posponer una tarea o un proyecto. Parecemos sentirnos demasiado cansados para empezar y dar el primer paso, inevitablemente el segundo y el tercero, hasta quedar en situación de "pendiente". El remedio en este caso es precisar la causa: ¿alimentación adecuada? ¿hacemos ejercicio? ¿dormir las horas necesarias?

**Miedo:** Al fracaso, a no ser capaces de conseguir el objetivo, a no ser lo suficientemente buenos, puede paralizarnos o no dejarnos empezar. Incluso miedo al éxito genera un estado de inacción y apatía, difícil de salir si no visualizamos las consecuencias de no afrontar ese proyecto.



**Fácil distracción:** En un mundo tecnológico en el que vivimos es cada vez más sencillo distraerse, las fuentes se multiplican y se nos presentan a un click de distancia.

**Nos sentimos sobrepasados:** La complejidad de una tarea puede provocar desborde e incapacidad para empezar. Será importante aclarar la prioridad, los pasos a seguir, desagregar una lista de implicancias del proyecto y emprender con apoyo de algún organizador, de preferencia muy visual.



## Cuáles son las señales

**La procrastinación, es un hábito de posponer alguna actividad.**

**1. Dejar las actividades para el último momento.**

**2. Buscar excusas para no realizar la actividad.**

**3. Ocupar la mente y el tiempo en actividades insignificantes.**

**4. Dedicar poco tiempo al avance de la actividad establecida.**

**5. Pensar que la actividad se puede resolver sola o rápido.**

**La conciencia de evadir una tarea, sabemos que es una mala idea y aun así la hacemos, es clave entender cómo evitar..**



## Síntomas que disparan las alarmas:

Tomando en cuenta que la procrastinación es el enemigo número uno de la productividad.

**Falta de visión:** No tener una visión clara del futuro, de los beneficios del trabajo terminado, la motivación de lo que se quiere conseguir, por consiguiente, no aparece la molestia por empezar.

**Falta de tiempo:** La supuesta falta de tiempo es la principal excusa, estar permanentemente ocupado no es sinónimo de ser eficientemente productivo, por ende, se revela la incapacidad para organizarse bien, es preferible analizar la tarea y estimar sinceramente el tiempo que se le dedicará de principio a fin (sea continuo o fragmentado).

**Falta de organización:** Es una de las principales causas de la procrastinación, por no saber qué tenemos que hacer en cada momento y cuáles son las prioridades, que conduce a no saber por dónde empezar.

**Cansancio:** Es un motivo recurrente a la hora de posponer una tarea o un proyecto. Parecemos sentirnos demasiado cansados para empezar y dar el primer paso, inevitablemente el segundo y el tercero, hasta quedar en situación de "pendiente". El remedio en este caso es precisar la causa: ¿alimentación adecuada? ¿hacemos ejercicio? ¿dormir las horas necesarias?

**Miedo:** Al fracaso, a no ser capaces de conseguir el objetivo, a no ser lo suficientemente buenos, puede paralizarnos o no dejarnos empezar. Incluso miedo al éxito genera un estado de inacción y apatía, difícil de salir si no visualizamos las consecuencias de no afrontar ese proyecto.





### **Referencias**

Charlotte Lieberman (2019) Procrastinar no es un asunto de holgazanería, sino de manejo de las emociones. Recuperado el 9 de agosto del 2021 de :  
<https://www.nytimes.com/es/2019/03/26/espanol/como-evitar-la-procrastinacion.html>

Vázquez, C. (2019) el Diario Procrastinación, ¿es un trastorno o solo un rasgo de la personalidad? Recuperado el 9 de agosto del 2021:  
[https://www.eldiario.es/consumoclaro/cuidarse/procrastinacion-trastorno-solo-rasgo-personalidad\\_1\\_1166898.html](https://www.eldiario.es/consumoclaro/cuidarse/procrastinacion-trastorno-solo-rasgo-personalidad_1_1166898.html)

Coelho, Fabián (2019). "Procrastinar". Recuperado el 9 de agosto del 2021 de: <https://www.significados.com/procrastinar/>

De Juana, R. (2021). Siete síntomas que nos ayudan a reconocer la procrastinación. MuyPymes. Recuperado el 9 de agosto del 2021 de  
:<https://www.muypymes.com/2011/09/16/siete-sintomas-que-nos-ayudan-a-reconocer-la-procrastinacion>