

“PROCRASTINACION”



“PROCRASTINACION”

¿UNA ENFERMEDAD? ¿ESTÁ UD. AFECTADO POR ELLA?

Definición del término

La procrastinación (del latín: pro, adelante, y crastinus, referente al futuro) es la acción de postergar actividades o situaciones que uno debe atender, por otras situaciones más irrelevantes y agradables.

(Definición 1)



La procrastinación es un trastorno del comportamiento que tiene su raíz en la asociación de la acción a realizar con el cambio, el dolor o la incomodidad (estrés). Éste puede ser físico (como el sentido durante actos que requieren trabajo fuerte o ejercicio vigoroso), psicológico (en la forma de ansiedad o frustración), o intelectual. El término se aplica comúnmente al sentido de ansiedad generado ante una tarea pendiente de concluir. El acto que se procrastina puede ser percibido como abrumador, desafiante, inquietante, peligroso, difícil, tedioso o aburrido, es decir, estresante.

La procrastinación también puede ser un síntoma de algún desorden psicológico, como depresión o TDAH (trastorno por déficit de atención con hiperactividad).

Existen dos tipos de individuos que ejecutan esta acción: procrastinadores eventuales y procrastinadores crónicos. Los segundos son los que comúnmente denotan desórdenes en los comportamientos antes mencionados.

EL PROBLEMA

¿Gasta Ud. mas tiempo y energía en NO hacer algo qué haciéndolo directamente?

Veamos un ejemplo:

Supongamos que soy un consultor independiente y trabajo en mi casa.

Tengo un trabajo importante a presentar. Tengo una semana de plazo acordada con el cliente.

Me prometo a mí mismo terminarlo mañana por la tarde y entregarlo antes de lo previsto.

Luego las horas del día corren y no logro ni siquiera comenzar.

Llega la noche y digo: “¡Uy, qué tarde que es! ¡Muy tarde para comenzar hoy: Lo empiezo mañana!

Veamos que ha pasado durante el día:

- Reviso mi mail 30 veces.
- Me siento repetidas veces frente a la pantalla para comenzar mi trabajo pero no viene la inspiración.
- Juego unas pocas partidas de Póker por Internet.
- Visito la heladera para ver si ha aparecido algo que no estaba cuando hice mi última ronda 20 minutos antes.
- Navego por Internet buscando el próximo super-producto para comprarme.
- Hago una carga del lavarropas
- Reprogramo el control remoto de la TV
- Veo la Tele
- Juego unas pocas partidas de Póker por Internet.
- Veo la Tele
- etc., etc., etc ...



¡Qué forma ineficaz para lograr nuestros objetivos!
Mañana llega y el ciclo se vuelve a repetir.

Finalmente cuando llega el día previo a la “fecha límite”, no tenemos escapatoria, debemos encarar sí o sí la tarea. Finalmente y a un ritmo frenético lo comenzamos y lo terminamos: pero estamos exhaustos, nos sentimos culpables y estamos estresados.

Nos decimos: “¡Nunca va a pasar otra vez!” ,pero la realidad es que procrastinamos una y otra vez.

La procrastinación es una real ladrona del tiempo y de energía. Pero nosotros permitimos este robo y de hecho lo propiciamos.

IMPACTO A LA SOCIEDAD



Colectivamente gastamos millones de horas procrastinando.

Esto le cuesta a los países millones de dólares como resultado de costos asociados a la ineficiencia: tareas no realizadas que bloquean las siguientes, atrasos en grandes proyectos que generan horas caídas en los equipos de proyecto, en las industrias, en la banca, etc.

Hablamos aquí, en muchos casos, de impactos globales producto de una economía interconectada.

LA PROCRASTINACIÓN EN LA VIDA LABORAL

El ejemplo de procrastinación visto anteriormente es fácilmente trasladable a la vida laboral en el ambiente de la empresa.

Veamos las razones “superficialmente” son el origen de esto.

¿Porqué procrastinamos en nuestro trabajo?

- No sé cómo hacer la tarea
- No me gusta el trabajo
- La tarea no es importante
- No tengo el tiempo suficiente
- No es algo de alta prioridad
- Necesito ayuda para hacerlo
- No tengo/encuentro lo que necesito para hacer el trabajo
- Tengo objetivos sin plazos
- Tengo “fiaca” (soy holgazán).
- Me falta motivación
- Soy una persona desorganizada
- Es una tarea desagradable
- Soy distraído
- Tengo miedo al fracaso
- Mis prioridades no son claras
- Soy un perfeccionista
- Soy indeciso
- Manejo proyectos muy complejos
- Me gusta la emoción/adrenalina de las corridas “de último minuto”





CLASIFICACIÓN DE LOS PROCRASTINADORES

No todos los procrastinadores son iguales.

Según la Dra. Sapadyn (City University of New York) existe una taxonomía con seis tipos diferentes:

- **Perfeccionistas:** Quieren que cada proyecto sea perfecto, esto generalmente los “congela” por miedo a no lograr este objetivo irrealista, aunque hayan sido ellos mismos los que hayan definido los objetivos.
- **Soñadores:** Sufren de “pensamiento mágico”. “Va a funcionar todo bien”, dicen, aunque no hacen nada para acercarse a sus objetivos.
- **Generadores de Crisis:** Dicen que normalmente trabajan mejor bajo presión, pero para ser más precisos, prefieren protestar y generar crisis para no hacer en definitiva ninguna tarea.
- **Atormentados:** Sus miedos consumen sus procesos de pensamiento e impiden que cualquier tarea sea realizada, mientras imaginan y meditan en cada posible escenario de desastre y fracaso.
- **Desafiantes:** A estas personas les molesta las asignaciones de tareas, retomando control de sus vidas rechazando el trabajo en forma oportuna y cooperativa, o directamente en forma frontal.
- **Sobrecargados:** Conocidos también como “los complacientes”, esta gente no puede decir que no, y por lo tanto toma más y más responsabilidades sin ninguna expectativa razonable de ser capaces de cumplir sus obligaciones.

¿CUÁL ES EL ORIGEN DE LA PROCRASTINACIÓN?

Nuestra falta de auto-control

Muchas de las tareas y objetivos que los individuos aceptan son hechas voluntariamente, quiere decir, bajo su auto-control o auto-regulación.

O sea que necesitan del ejercicio individual de su propio comportamiento. Ej: estudiar, hacer dietas, limpiar la casa, hacer ejercicio regularmente, etc.

Muchas de estas tareas son importantes para nuestra performance, especialmente en el colegio. Por suerte poseemos un cierto grado de control sobre nuestros pensamientos, acciones y sentimientos y conocemos las consecuencias que producen actos derivados de éstos en nuestras vidas.

Sin embargo la gente es en general escéptica de su habilidad para ejercer control sobre su comportamiento y tienden a sabotear sus propios esfuerzos para tratar con estas situaciones que penalizan y comprometen sus capacidades.

La falta o ausencia de esta performance auto-regulada se llama procrastinación, o sea la tendencia a anular o evitar completamente una actividad bajo nuestro propio control.

(Definición 2)



Se podría considerar a la procrastinación como el resultado de la combinación de:

- a)** no creer en nuestra propia capacidad de realizar una tarea
- b)** de ser incapaces de posponer una gratificación
- y **c)** culpar de nuestro “apuro/atolladero/pantano” a algún tercero o a factores externos

La Procrastinación está muy ligada a nuestro trayecto educativo.

A medida que vamos pasando de la primaria a la secundaria y luego a la universidad, la responsabilidad de controlar nuestra propia performance va cambiando de padres y maestros, a profesores, y finalmente a nosotros mismos. Esta responsabilidad pasa por su pico máximo cuando estamos en la Universidad.

La imposibilidad de evitar la procrastinación causa muchos problemas a los estudiantes siendo una de las mayores preocupaciones de los profesionales de la enseñanza actual.

Este comportamiento es conocido como el “**síndrome del estudiante**”: el hecho de que muchos estudiantes pospongan la entrega de sus trabajos hasta el último minuto del día de la fecha límite.

Los investigadores están a la búsqueda de estrategias efectivas para ayudar a los estudiantes a regular su propio aprendizaje.

Por otra parte, los mismos síntomas del “síndrome del estudiante” están presentes, al parecer, también en otros grupos sociales: en las temporadas en las que se acerca la fecha límite para pagar los impuestos (para presentar las declaraciones mensuales o anuales), las oficinas donde se llevan a cabo esos trámites (los bancos, por ejemplo) se saturan de personas que asisten a realizar ese trámite sólo hasta el último momento.

Algunos autores afirman que existen en la actualidad conductas adictivas que contribuyen a este trastorno: se refieren, por ejemplo, a la llamada “adicción a la televisión”, a la “adicción a la computadora” y a la “adicción a la pornografía”, esta última sobre todo a través de Internet.

LA REAL CAUSA DE LA PROCRASTINACION

¿Piensa Ud. que la procrastinación tiene que ver con la Gestión del Tiempo?

Uno de los hallazgos más fascinante de los investigadores acerca de los procrastinadores es que el entrenamiento en técnicas de gestión del tiempo no ayudan realmente. De hecho los procrastinadores son excelentes gestores del tiempo, simplemente no quieren hacer el trabajo cuestionado de ninguna forma.

Todos hemos comprado libros de manejo del tiempo, asistido a seminarios para optimizar el manejo de la agenda, instalado el último programa para automatizar nuestras actividades.

Sin embargo nada parece funcionar. Volvemos a posponer actividades importantes.

Porqué pasa esto?

Pasa porque el origen de la procrastinación está en:

- Un factor emocional
- La falta de una visión global de nuestra vida personal/laboral



El aspecto emocional

La procrastinación es un patrón de comportamiento con raíces emocionales profundas, de las cuales Ud. no está al tanto. A pesar de sus mejores intenciones, Ud. se auto-sabotea a través de “triquiñuelas de resistencia mental”, una y otra vez.

En esta parte hay dos factores básicos:

- Ansiedad
- Rebelión (nuestro “travieso interior”).

Ansiedad



Todos recordamos esa sensación tensa cuando empezamos a pensar en un proyecto importante, o un desafío que se aproxima. Lo podemos sentir en el estómago, o en el cuello, o en la nuca,.. c/u siente de forma diferente. Sin embargo todos estos síntomas tienen algo en común: son la expresión física de la ansiedad.

La ansiedad es un tipo de miedo. No es como el pánico o el terror. Es más sutil y menos focalizado. Quizás estemos ansiosos sin ser conscientes del origen. Pero si reflexionamos y somos honestos con nosotros mismos nos damos cuenta que esto está asociado a una actividad importante que hemos pospuesto, simplemente porque tenemos miedo a fallar, o de no ser perfectos o, aunque parezca raro, tenemos miedo a triunfar (con lo cual la próxima etapa va a ser aún más exigente).

La mayoría de las veces nuestra mente no nos deja la oportunidad de reflexionar en porqué me siento así, lo único que quiere es sacarse esa tensión de encima lo más rápido posible. Y la forma más rápida es decir “lo hago más tarde”. Esta promesa, por supuesto, no completa mi tarea, pero de alguna forma nos protege de sentirnos culpables. Cuando nos prometemos hacerlo mañana, o el fin de semana, o seguro el Lunes, somos realmente sinceros. Al prometernos hacerlo luego, podemos mantener nuestro auto-respeto y sentir que somos concienzudos.

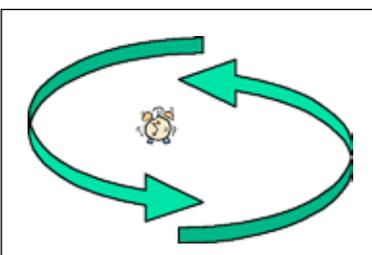
En otras palabras nuestra mente nos hace sentir bien aunque estemos Procrastinando.

El respiro que nos da prometernos a nosotros mismos de hacerlo luego es una gran alivio para nuestra mente. Por supuesto que el alivio no dura mucho. Cuando llega el momento de ocuparnos nuevamente del asunto, o cuando estamos pensando que ese momento llega, la ansiedad comienza a aparecer nuevamente.

¿Y como piensan que vamos a aliviar esta ansiedad?

Vamos a hacer lo mismo que hemos hecho antes --> procrastinar.

El trabajo queda aún sin terminar, con lo cual es probable de volver a pasar por este ciclo.



La Procrastinación es un círculo vicioso

Se acerca el plazo en que debemos entregar nuestro trabajo. La presión es cada día mayor, por lo tanto debemos cortar este círculo vicioso. Finalmente nos decidimos y encaramos la tarea a un ritmo furioso y finalmente ¡La terminamos!



Rebelión

No todo está relacionado con la ansiedad. Algunas veces simplemente no tengo ganas de esforzarme. Son esos momentos en donde aparece el “niño travieso” que todos llevamos dentro. Es como si tuviéramos una doble personalidad.

Este “personaje” es impulsivo, quiere algo y lo quiere AHORA. Es egoísta, y odia cuando le dicen qué hacer y qué no hacer. Este “travieso” es como una pequeña voz que nos susurra continuamente en el oído, dándonos consejos. Es el responsable de gran parte de nuestro comportamiento de auto-derrota incluyendo la procrastinación.

Ponerse a trabajar requiere esfuerzo. Y mi “niño travieso” no se siente con ganas de sacrificio. No se va a revelar abiertamente, lo haría parecer muy inmaduro frente a mi “otra” personalidad, esa que es adulta y responsable, y por lo tanto me da “buenas” razones de porqué no debo empezar en este momento.

Ej: “Hay mucho ruido, no me puedo concentrar. Quizás empiece cuando todos se vayan a dormir”.
ó : “No tengo las herramientas adecuadas. Cuando las obtenga empiezo”.

Todas estas razones suenan lógicas, pero en realidad son sólo excusas. Es simplemente que no quiero hacerlo. Mi “niño terrible” me ha convencido que posponerlo es la decisión correcta. Es más sencillo que simplemente ponerse a trabajar. El riesgo: Si dejo que este “niño terrible” controle mi vida no solamente voy a procrastinar cada vez más, sino que no voy a estar conforme con mi vida y me voy a sentir impotente de hacer algo para cambiar.

Tener una Visión Global

Saber porqué estamos en este mundo, cuales son nuestros objetivos más altos, nuestros proyectos personales y laborales a mediano plazo y las actividades de corto plazo que se desprenden de éstas de mas alto nivel.

Todo esto es un requerimiento básico para que cuando nos levantamos por la mañana sepamos que debemos seguir avanzando hacia nuestro objetivo.

Todo esto da sentido a nuestras vidas.

Es éste sentido vital para que podamos vencer nuestros “miedos” y que podamos neutralizar a nuestro “niño terrible” porque simplemente existen objetivos “superiores” que deben ser cumplidos.

Cuando nos faltan estos objetivos es fácil caer en las redes de la procrastinación.

¿PUEDE LA PROCRASTINACIÓN AYUDAR A LA PRODUCTIVIDAD PERSONAL?



A pesar de todo lo dicho, no todo los procrastinadores son malos realizadores. Los artistas confiesan que muchas veces se levantan por la noche y logran ráfagas de creatividad y productividad. Esos genios peculiares que se despiertan a las 4 de la mañana contribuyen también al PBI nacional.

La procrastinación es, en esos casos, una técnica de gestión del tiempo. Una condición a cumplir: el resto del tiempo, si bien no estamos realizando estas tareas “elegidas”, estamos haciendo algo útil y no simplemente “mirando el techo”, sino no existiría ninguna ventaja en hacerlo de ésta forma.

Si cumplimos con esto, podemos afirmar que un poco de procrastinación puede ser parte de una ambiciosa y enérgica vida.



¿Pero que pasa cuando la procrastinación se hace crítica? Cuando las relaciones con los demás se arruinan, las esposas se sienten traicionadas, los jefes disgustados, y cuando nos miramos en el espejo nos sentimos desilusionados y frustrados. Ahí es cuando la procrastinación es peligrosa para nuestra salud mental. En las relaciones personales, si decimos que vamos a hacer algo y no lo hacemos, la gente comienza a no confiar en nosotros. Esto genera perturbaciones en las relaciones. En estos casos la procrastinación tiene un alto costo a pagar.

COMO EVITAR LA PROCRASTINACION

Aparte de ya tener una metodología funcionando para gestionar las actividades, tenemos que ser conscientes que no es TODO lo que nos hace falta, debemos:



- a)** En el momento de encarar una actividad que me genera ansiedad:
- analizar mis sensaciones ¿Estoy tenso? respirar profundo
 - escuchar mi interior, ¿Que pienso del proyecto?. ¿Estoy dando excusas al posponer una actividad o es una decisión correcta?
 - tolerar si una actividad me molesta. Comprometerme a aguantar los 1ros 15 minutos. Verán que los siguientes 15 minutos son más fáciles..... Lo mas difícil siempre es arrancar.

Recordar que la procrastinación no se trata de QUE hacemos, sino qué pensamos y sentimos cuando debemos hacerlo. Si enfrentamos nuestros sentimientos negativos tendremos una posibilidad de evitar la procrastinación.

Como habíamos visto antes los procrastinadores deben cambiar su forma de pensar, más que mejorar sus técnicas de gestión.

Por ejemplo, los “perfeccionistas” debe decirse a sí mismos: “Esto no tiene porque ser perfecto. Esta bien así. Es más importante que se termine a tiempo a que sea un trabajo perfecto. La perfección es inalcanzable de todas formas, y no es lo que mi jefe quiere”.

Los “generadores de crisis” deben decirse a sí mismos: “No hago mi mejor trabajo bajo presión. Debe ser un hábito que tengo. Puedo hacerlo mejor si empiezo antes, y seguramente encontraré algo creativo que me va a gustar en vez de las actividades “bajo presión” que me disfruto habitualmente”.



- b)** Definir nuestros objetivos en la vida.
- Como lo mencionamos previamente son estos objetivos “superiores” que nos van a permitir hacer frente a nuestras debilidades y cortar el círculo vicioso de la procrastinación. El conocimiento claro de éstos nos permite tener una “visión global” y poder asociar las actividades diarias al logro de dichos objetivos. Significa, a nivel práctico, contar con un potente factor de motivación que es capaz de desbloquear nuestra parálisis.