

¿Eres de los que deja las cosas para mañana? Eso tiene un nombre: procrastinación



La procrastinación es el hábito de retrasar actividades

¿Quién no ha dejado para el día de mañana alguna tarea poco apetecible alguna vez? ya sea a la hora de ir al dentista, cambiar una bombilla, hacer la declaración de la renta o ir al gimnasio todos hemos postergado actividades que nos fastidian. Paralelamente, surgen pensamientos como *“mañana es el día adecuado”* o *“es que tengo que prepararme mentalmente”*... de esta forma, nos sentimos mejor. Algunas personas posponen las cosas esporádicamente, en otras, en cambio, postergar es una costumbre. La conducta de estas segundas es lo que conocemos como procrastinación, es decir, el hábito de retrasar actividades que no satisfacen una necesidad inmediata.

La procrastinación es lo que muchos entendemos como una pereza excesiva, aunque los psicólogos prefieren referirse a ella como a un trastorno del comportamiento propiciado por una falta de autoestima. En su favor, los expertos argumentan que en la antigüedad otras enfermedades como la fatiga crónica o la depresión también fueron atribuidas a la pereza. La procrastinación también ha sido definido como un síntoma del trastorno TDAH.

Este trastorno ha sido caracterizado como tal muy recientemente y a pesar de que existen algunas propuestas de tratamiento (terapia cognitivo-conductual sobre todo), todavía es necesario realizar mucho trabajo de investigación.

Según los psicólogos quienes procrastinan relacionan la acción

o tarea pendiente con el cambio, el dolor o la incomodidad, ya sea psicológica (ansiedad o frustración), física (esfuerzo físico) o intelectual (esfuerzo mental). Así la acción que se pospone puede ser percibida como abrumadora, desafiante, inquietante, peligrosa, difícil, tediosa o aburrida. El hecho de que dicha obligación permanezca pendiente genera ansiedad y sentimientos de culpabilidad, de modo que se recurre a la autojustificación. ¿Cómo? Generalmente se pospone a un futuro idealizado. En ese futuro *“nos vendrá mejor hacerlo”, “estaremos más preparados”, “tendremos más tiempo”...*

La costumbre de posponer puede generar, además, dependencia a elementos externos, tales como navegar en Internet, salir de compras, comer compulsivamente o trabajar en exceso. Estos elementos, en el fondo, son un modo de evadir alguna responsabilidad, acción o decisión.

Personalidad

El psicólogo William Knaus, en “Superar el hábito de posponer”, propone una serie de características personales que son propias de las personas con tendencia a la postergación:

Indecisión: típico de las personas que buscan la mejor manera de realizar una tarea, postergándola indefinidamente. Los psicólogos se refieren a esta espera perpetua con la expresión “complejo de Penélope”:

La expresión procede del personaje mitológico griego de Penélope, esposa de Ulises. Cuando el héroe desapareció Penélope prometió que, cuando acabara de tejer, se casaría con alguno de sus pretendientes. Sin embargo, no quería casarse con ninguno de ellos. Por eso, de noche, destejía lo que había tejido durante día. De este modo, hacía tiempo para no tener que decidirse por ninguno de los aspirantes.

Inseguridad: las personas inseguras suelen tener una imagen y un concepto muy pobres de sí mismas, es decir, se infravaloran. Con ello, se sienten incompetentes, viéndose

incapaces de cumplir determinadas exigencias, cuyo cometido se postergará lo máximo posible.

Miedo al fracaso: está relacionado con la inseguridad. El postergar sirve de excusa para evitar el miedo al fracaso en tareas donde no hay garantías de éxito.

Perfeccionismo: las personas perfeccionistas suelen exigirse metas que están por encima de sus posibilidades (y las de todo ser humano). De esta forma, postergan actividades que no son urgentes para el día de mañana (para cuando estén más preparadas). Obviamente, ese día no llega nunca.

Pues mejor lo acabado que lo perfecto. Del mismo modo, es mejor intentarlo y equivocarse que no intentarlo.

Tanto si somos o no perfeccionistas o inseguros, el hecho de no cambiar una bombilla o un grifo que gotea no tiene mucha trascendencia, pero si la procrastinación se convierte en una conducta generalizada que afecta a decisiones importantes, puede llegar a suponer un grave problema. Eh aquí el refrán:

“No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy”

Fuente: nosabesnada.