

La procrastinación y su relación con la ansiedad

Detrás de la procrastinación pueden existir factores que van más allá de la mala gestión del tiempo. Entre ellos están la ansiedad, la dificultad para gestionar nuestras emociones, la inseguridad e incluso la baja autoestima. Lo analizamos en el siguiente artículo.



Aplazar para mañana eso que deberíamos haber empezado hoy, retrasar un poco más ese tarea que aún tenemos a medias, dejar en pendientes ese correo que deberíamos responder... La

procrastinación y su relación con la ansiedad es un hecho que se ve cada vez con mayor claridad desde el campo de la psicología. Así, la costumbre de posponer encierra tras de sí toda una serie de realidades internas que no siempre tenemos en cuenta.

Procrastinar o la costumbre de aplazar tareas y responsabilidades por otras actividades que resultan más gratificantes no tiene nada que ver con la vaguería, ni aún menos con la alta inteligencia como se ha llegado a decir de manera popular. En realidad, este comportamiento es el resultado de un mal manejo de las emociones.

Ahora bien, es cierto que todos en algún momento podemos retrasar cualquier tarea que tiene una fecha de entrega concreta. No obstante, siempre hay un instante en que uno toma consciencia de su responsabilidad y ejecuta con eficacia dicho

trabajo sin mayor problema. Esta situación adquiere otros tintes cuando la costumbre de postergar se convierte en hábito.

Cuando esa dilación aparece ya en cualquier ámbito de la vida, ya sea en el trabajo, la vida social y personal, la cosa se complica... Más aún junto si al propio comportamiento de la procrastinación se le añade el malestar, la frustración y la visión negativa de uno mismo al sentirse incapaz de cumplir con los compromisos adquiridos.

El término «procrastinación» deriva del verbo latino procrastināre, que significa postergar hasta mañana. Ahora bien, lo que se esconde tras esta realidad traza a menudo un estado de ánimo caracterizado por la ansiedad y la negatividad.

La procrastinación y su relación con la ansiedad

Tenemos que entregar un proyecto a final de mes en el trabajo y quedan exactamente quince días. Nos decimos a nosotros mismos que lo haremos el fin de semana, pero cuando llega el sábado, casi sin saber por qué, el tiempo se nos ha ido de las manos. ¿De qué manera? Hemos visto tres temporadas seguidas de esa nueva serie que tanto nos ha sorprendido. Al salir de compras nos hemos encontrado el último libro de ese autor que tanto nos apasiona.

Casi sin darnos cuenta, las horas del fin de semana se han esfumado como el humo que escapa por una ventana abierta. Al llegar el domingo por la noche, surge el malestar mental, el dolor de estómago y los nubarrones de la preocupación: se nos acaba el tiempo y no podremos entregar el proyecto. ¿Qué hay detrás de este tipo de comportamientos? ¿Por qué, sabiendo que causa malestar, postergamos determinadas tareas? ¿Por qué,

incluso, lo llegamos a adoptar como costumbre?

No es un problema de gestión del tiempo, es ansiedad

La procrastinación y su relación con la ansiedad tiene que ver con nuestra gestión emocional. Puede que, cuando aplazamos una tarea un día sí y otro también, alguien nos diga aquello de que organizamos mal nuestro tiempo o, más aún, que somos un poco vagos. No siempre es así. Muchas veces, eso que debemos realizar, cumplir o entregar nos genera angustia.

En ocasiones, es precisamente nuestra autoexigencia la que nos genera este problema. Queremos hacerlo muy bien, queremos destacar, entregar algo perfecto que se ajuste a nuestras altas expectativas y a la de los demás. Sin embargo, el miedo a no sobrepasar ese listón tan alto nos estresa, nos angustia y termina asentando las bases de la ansiedad.

Así, cuando la ansiedad se instala, todo se deforma. Decae el ánimo, las ganas y la mente busca otras tareas más gratificantes donde escabullirse del problema, de esa necesidad por ser altamente eficaces y el miedo a no lograrlo. Es más, estudios como los llevados a cabo en la Universidad Carleton en Ottawa, Canadá, nos señalan lo siguiente:

La procrastinación tiene poco que ver con la mala gestión del tiempo. En ocasiones, evitamos hacer algo porque nos resulta desagradable o incómodo (tener que pedirle algo a nuestro jefe, por ejemplo). Sin embargo, esta realidad casi siempre se relaciona con dimensiones más profundas:

- Baja autoestima.
- Inseguridad.
- Ansiedad y estrés.

Cómo reducir la procrastinación relacionada con la ansiedad

La procrastinación y su relación con la ansiedad puede recortar nuestro potencial y bienestar. ¿Qué podemos hacer para manejar este tipo de situaciones? Estas son algunas estrategias en las que reflexionar.

- Deja de anticipar resultados negativos. Un primer paso para acabar con esa dilación vinculada a la ansiedad es dejar de darnos mensajes negativos sobre lo que puede pasar. Ideas como «haré ese trabajo pero al final habrá algún detalle que me hará quedar mal» no ayuda ni resulta útil. Tengámoslo claro: las predicciones negativas empeoran nuestro rendimiento.
- Reduce las expectativas. No busques la perfección, no te centres en lo que los demás esperan de ti. Haz uso de un enfoque más saludable, centrado en ti, sin altas presiones ni listones imposibles.
- Mente en calma, permite que descansa tu memoria de trabajo. Sabemos que puede ser una ironía, pero para dejar de postergar hay que descansar la mente. Lo hacemos para que esta se libere de pensamientos basura y poder así, ir optimizándola poco a poco. Para ello, nada mejor que dejar la mente en blanco, meditar, estar en silencio...
- Ante los miedos y las dudas, decisiones. A menudo, cuando intentamos llevar a cabo esa tarea, al instante surgen los miedos y las dudas. Cuando eso ocurra, debemos desactivarlas mediante una propuesta, una decisión. Por ejemplo: tengo que preparar mi exposición para mi trabajo de fin de máster → seguro que el ordenador se quedará colgado y no me saldrá bien → voy a intentarlo, me pondré una hora y seguro que el resultado de lo que hago me gusta.

Para concluir, tal y como podemos ver, detrás de la

procrastinación hay todo un universo que debemos clarificar. Saber por qué ocurre es el primer paso para desactivar esa costra que nos resta valías y potencial. Tengámoslo en cuenta.

Fuente: lamenteesmaravillosa.