



BOLETIN ORIENTA

PUBLICACIÓN MENSUAL A TRAVÉS DE LA CUAL EL DEPARTAMENTO DE PSICOPEDAGOGÍA Y DESARROLLO PROMUEVE UN ESPACIO PARA INFORMAR Y REFLEXIONAR ACERCA DE TÓPICOS TRASCENDENTES Y VINCULARES QUE SE ESTABLECEN EN LA CONVIVENCIA UNIVERSITARIA, ASÍ COMO EN LO RELATIVO AL DESARROLLO DEL SER HUMANO EN

Procrastinación: la actitud de postergar o dejar para mañana

CONTENIDO:

SIGNIFICADO DE PROCRASTINACION 1

FUNCIONES DE MENTENCIÓN Y AUTODESARROLLO 1

EXPLICACIÓN DEFINIDA 2

DESARROLLO DE LA AUTODUDA 3

CARACTERÍSTICAS PARA DETECTAR UN 3

RECOMENDACIONES 4

TIPOS DE PROCRASTINACIÓN 4

Los psicólogos, a veces, debemos recurrir a otros idiomas para hallar el término que defina con mayor precisión algunos fenómenos psicológicos.

Por ejemplo la palabra inglesa **stress**, que significa tensión; o el vocablo alemán *gestalt*, equivalente a forma, y que dio origen a la terapia gestáltica.

Analógamente, *procrastination* existe en inglés y refleja con bastante exactitud cierto trastorno psicológico. Por lo cual propongo adoptarla como un nuevo anglicismo:

Procrastinación.

Qué significa? Evitar o postergar conscientemente lo que se percibe como desagradable o incómodo.

Así la mayoría de nosotros dilata cotidianamente un determinado asunto porque implica una molestia.

Si responde a una estrategia de nuestro vivir cotidiano, es normal; pero cuando no es así y se suma la condición que se vuelve un comportamiento difícil de cambiar por su rigidez; se constituye en un serio trastorno psicológico, a veces como un síntoma asociado a la depresión.

La persona, como decíamos, conscientemente, elige evitar actividades de cualquier grado de importancia en su vida en forma innecesaria.

Por ejemplo, un ejecutivo que aplaza a diario una reunión para evitar situaciones conflictivas o un estudiante universitario, que sistemáticamente posterga preparar sus exámenes.

Los patrones de procrastinación caen en dos categorías que, a menudo, se superponen: **funciones de mantención y de auto desarrollo.**



No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy.

Según, la sabiduría popular es mejor prevenir que lamentar.

Los Procrastinadores no nacen, se hacen.

El saber de la vida consiste en la eliminación

PATRONES DE PROCRASTINACION

La primera tiene lugar cuando se postergan cotidianamente rutinas como: limpiar la casa, pagar cuentas, regar el jardín.

Junto a esto la persona acumula sentimientos de ineficiencia personal por la sensación de vivir en forma desorganizada.

La *procrastinación de auto desarrollo* se observa cuando la persona:

Dilata la solución de problemas personales, como fumar en exceso, acabar con una relación sentimental destructiva, impedir el abuso por parte de otro.

Retrasa la decisión de mejorar las oportunidades en su profesión, al no tomar cursos de perfeccionamiento o buscando mayores desafíos, cambiar su rutina de trabajo o tomar mas riesgos.

EXPLICACION

El psicólogo William Knaus propone un modelo interaccional para explicar la conducta de postergar o evitar; vale decir procrastinar.

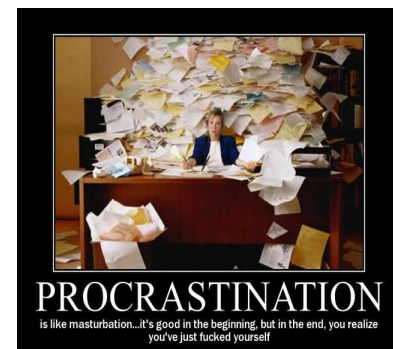
Postula que la autoduda, junto con la baja tolerancia a la tensión, son los pivotes del patrón de conductas p o s t e r g a c i ó n - evitación.

La autoduda refleja un proceso autodestructivo.

Ocurre en instancias como cuando Usted juzga sus habilidades como deficientes o inadecuadas y, paradójicamente, define sus conductas como adecuadas sobre la base de estas cualidades que son cuestionadas.

Por ejemplo, si Usted se dice a sí mismo: "**Yo soy muy lento para escribir**", entonces va a juzgar como una conducta adecuada el que Usted sea rápido para escribir.

De este modo, lo que Usted estime como una condición negativa en su vida, lo ve en los demás o en Usted mismo como una cualidad deseable.



DESARROLLO DE LA AUTODUDA?

Por tal razón, si Usted llegó a la conclusión de que es muy lento para escribir; y no obstante tiene que redactar un informe, entonces Usted se va a poner tenso, y probablemente lo va a postergar, diciéndose quizá: "**Como soy muy lento, mejor lo hago mañana**".

La autoduda se va desarrollando en el contexto del diario vivir.

A través de la experiencia diaria, la gente aprende ¿o inventa? falsos conceptos de los otros.

Así, a menudo la autoduda comienza con el efecto de un concepto o de una atribución falsa, que conduce a una conclusión irracional.

Por ejemplo, una de las más comunes ideas erróneas y autodestructivas que está a la base de la autoduda y conduce a la postergación, es la creencia de que:

'Todo lo que yo haga, tiene que ser hecho en forma fácil y de excelente calidad'.



volviendo a nuestro ejemplo:

"Yo soy lento para escribir".

"Va a ser muy difícil para mí hacerlo,

y el trabajo me va a quedar mal".

"Por lo tanto, lo hago

mañana".

Este es un ejemplo típico de postergación, sobre la base de la autoduda.

En este punto tenemos que establecer la diferencia entre la

- **Autoduda** y la

la Autoimagen implica un proceso o la acción de hacer algo. Se refiere a una cadena de cogniciones, emociones y conductas que están cambiando en el tiempo.

La auto imagen, en cambio, es más estable y consistente en el tiempo.



CARACTERISTICAS PARA DETECTAR UN PROCRASTINADOR:

Tiene lugar cuando Usted tiende a sobre activarse, en términos emocionales, conductuales y cognitivos. También en ocasiones en que sus metas se hacen difíciles de lograr; o cuando existe algún tipo de obstáculo o bloqueo en sus logros.

Usted se siente entonces emocional y somáticamente sobre

Sensibilizado. Casi toda forma de tensión, incluyendo malestares leves pero normales en su condición biológica.

De igual modo, estará hipersensibilizado a la normal irritación que producen por ejemplo, aspectos del diario vivir: como el tráfico de la locomoción, los diversos ruidos ambientales, las discusiones de sus hijos, etc.

Así Usted se focaliza absolutamente en esta tensión, y se va a sentir muy **"estresado"**,

ya que magnifica la importancia negativa de estos sentimientos.

Y simultáneamente intentará neutralizarlos.

- Perezoso
- Aburrido
- Dinámicos y exigentes



RECOMENDACIONES

■ ¿Cómo? Procurando poner término a la tensión que estaba experimentando en ese momento, y tratando de evitar las que pueda experimentar en el futuro, para no exponerse a nada que le haga aumentar su tensión. Vale decir; si está hiper-sensibilizado e irritable, no va a ir a

dejar -por ejemplo- la ropa a la tintorería, eludiendo así el tráfico de la calle, etc.

De este modo, comienza Usted

sistemáticamente el proceso de postergar o dejar para mañana.

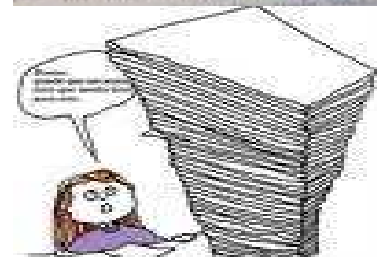


Si quieres triunfar, no te quedes mirando la escalera. Empieza a subir, escalón por escalón, hasta que llegues arriba.

Para empezar un gran proyecto, hace falta valentía. Para terminar un gran proyecto, hace falta perseverancia.

TIPOS DE PROCRASTINACION

- Procrastinación de autodesarrollo
- Procrastinación de Mantenión
- Procrastinación de Autoconfianza
- Procrastinación de Tolerancia
- Procrastinación en la depresión
- Procrastinación de autoduda



U M A N

DEPARTAMENTO DE PSICOPEDAGOGIA Y
DESARROLLO ESTUDIANTIL
MTRA. MARGARITA MUZQUIZ CIGARROA
COORDINADORA

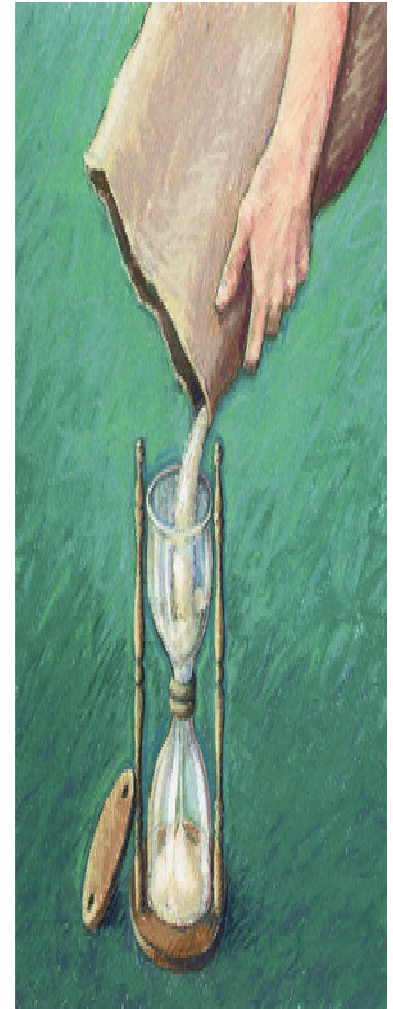
COLABORADORAS:
FARIDE IGA
Y ARLETTE HERRERA

Teléfono: 01 899 922 25 68

Correo: margaritamuzquiz@hotmail.com.

Saber no es suficiente; tenemos que aplicarlo.

Tener voluntad no es suficiente: tenemos que implementarla.



CONSEJOS PARA EVITAR LA PROCRASTINACIÓN:

1. Recuerda que es la motivación lo que te hace empezar y los hábitos los que te mantienen. Decide empezar.
 2. Pon tus objetivos profesionales y personales por escrito. Priorízalos.
 3. Escribe un plan para ti mismo con una planificación realista.
 4. Lo que se retrasa a menudo se olvida.
- -Retrasa las cosas hasta que tengas suficiente información, pero no toda la información. Ten el coraje de tomar decisiones con menos del 80% de los datos.
 - Divide tus proyectos en pequeñas piezas y evita pensar en "todo o nada".

La procrastinación a menudo proviene del perfeccionismo. A menudo procrastinamos porque pretendemos hacer todo perfectamente. "La perfección es el peor enemigo de lo suficientemente bueno".

