



# *Procrastinación*

## ¿POR QUÉ ES TAN DURO ROMPER ESTE HÁBITO?

La procrastinación se manifiesta en todos los ámbitos de nuestra vida, además es una problemática que afecta de manera indirecta a las organizaciones, porque no se realizan todas las actividades a tiempo debido a que estas son retrasadas por los trabajadores.

Se manifiesta que en el trabajo es común que los trabajadores dediquen mayor tiempo a realizar actividades que fueron especificadas por sus jefes, sin embargo, se ha desatado un fenómeno que afecta el desempeño dentro de la oficina, denominado: procrastinación”.

Por lo tanto, los trabajadores se enfocan en ejecutar otras actividades que no son encomendadas por sus empleadores, debido a que estas actividades no son placenteras de realizar.

Se manifiesta que la procrastinación en la oficina es muy común; en un estudio realizado por Microsoft se muestra que en una jornada de trabajo de 45 horas, había 17 horas en las que no éramos productivos. Entonces, podemos indicar que las empresas que tienen un mayor reconocimiento o tienen un mayor éxito son porque no poseen trabajadores procrastinadores o poseen métodos con los cuales enfrentan la procrastinación.

## EXCUSAS DEL PROCRASTINADOR

Las personas que tienen el hábito de procrastinar siempre recurren a las mismas excusas para poder aplazar las actividades que son más difíciles de desarrollar. Estas excusas suelen comenzar de las siguientes maneras:

▶ “NO IMPORTA”, las personas evitan tareas que parecen no ser importantes es decir que son desagradables y las clasifican como si no fueran importantes de realizar. ▶

▶ “NECESITO HACER \_\_\_\_\_, PRIMERO”, puedes eliminar para siempre está excusa desarrollando el hábito de definir completamente el proyecto. ▶

▶ “NO TENGO TIEMPO EN ESTE MOMENTO”, de cualquier modo, la excusa "sin tiempo" a menudo se vuelve un hábito horrible de procrastinación donde estás siempre posponiendo cosas importantes. ▶

▶ “NO TENGO GANAS DE HACERLO”, seguro, siempre habrá tareas pocas placenteras que prefieras no realizar. ▶

## ¿QUÉ PRODUCE LA PROCRASTINACIÓN?

Se han propuesto seis fuentes de procrastinación en función del tipo de dudas que nos frenan para el inicio o la progresión de la tarea.



---

## RECOMENDACIONES PARA EVITAR PROCRASTINAR

- **Plantea pequeñas metas**

Dividir una tarea grande en metas más pequeñas es un gran truco para aumentar tu productividad y evitar procrastinar. Para empezar, estás creando una ruta con elementos de acción claros que puedes seguir hasta la meta final. En vez de sentir que no tienes idea de dónde o cómo empezar, tienes un esquema detallado que te dice exactamente lo que debe suceder y cuándo.

- **Fija fechas de entrega promedio**

¿Cuál de estas afirmaciones te infunde un mayor sentido de urgencia: ese proyecto importante se debe entregar en 2 meses, o ese proyecto importante se debe entregar en 60 días? A la mayoría de las personas le infunde un sentido de urgencia mucho mayor la fecha de entrega que está en días. Esto va un poco en contra de la intuición porque uno podría pensar que un número mayor es más reconfortante. Pero dividir las tareas en días (en vez de semanas o meses) puede ayudar a darte ese empujón que necesitas para dejar de procrastinar.

- **¿El estrés te está saboteando?**

Los altos niveles de estrés pueden destruir tu productividad. Como en el estudio de Towers Watson, que demuestra que el 57% de los empleados que experimentan altos niveles de estrés en el trabajo son menos productivos e incluso se sienten desconectados de su propio trabajo.

- **No es un maratón**

Es mejor trabajar por ratos en vez de en sesiones tipo maratón. De hecho, trabajar por un periodo de 52 minutos con un descanso de 17 minutos podría ser el sprint ideal para aumentar tu productividad y dejar de procrastinar.

