

¿Qué es?

Se refiere al hábito o costumbre de aplazar tareas o actividades que deben ser realizadas en determinado momento. Postergar lo que tienes que hacer no te ayuda ni a ti ni a tu futuro. Por lo tanto, sabotea tus metas personales y profesionales. Postergar te puede hacer sentir culpable, vago, inadecuado y ansioso. Y eso sin incluir si afecta también tu autoestima.

La Causa

Para algunas personas puede ser solo problemas en destrezas de manejo del tiempo, falta de interés, de motivación o pobres destrezas de organización. Pero, si aun teniendo estas destrezas sigues teniendo este problema entonces puede tratarse de algo más serio. Si no estás claro sobre que te impide evitar el postergar tanto, busca ayuda con un profesional de consejería o de psicología.



Algunas de las razones son:

- (a) Falta de interés ya que no ves la tarea como interesante o significativa para ti.
- (b) Los objetivos son de otra persona o sientes que te los impusieron.
- (c) Fuiste demasiado ambicioso en tus objetivos y te desanimaste cuando no los lograste.
- (d) El miedo o la ansiedad a ser evaluado se convierte en barrera.
- (e) La ambigüedad en cuanto a tus objetivos o a que se espera que hagas.
- (f) Miedo a lo desconocido y a la incertidumbre te paralizan.
- (g) Inseguridad sobre tus destrezas para hacer la tarea.

Formas de postergar

1. Ignorando la tarea – No, no desaparece. Solo hace que tengas menos tiempo para hacerlo.
2. Sobreestimaste tus capacidades para realizar la tarea o subestimaste la complejidad de la misma.
3. Te engañaste convenciéndote de que un nivel inferior de ejecución era suficiente.
4. Substituiste una tarea importante por otra importante que no era prioritaria.
5. Pequeños atrasos repetidos. Cinco minutos más de internet se convierten en muchos más.
6. Dramatizar tu compromiso. Llevarte los libros de paseo para nunca abrirlos.

7. Concentrarte demasiado en una sola sección de tu tarea tampoco ayuda mucho.
8. Análisis/parálisis. Tanto analizar y no acabar de decidir.

¿Qué puedo hacer?

- No postergues tu futuro y empieza a trabajar en esto hoy.
- Escribe cuales son las causas de tu caso y como se manifiesta el problema en ti.
- Se honesto contigo mismo en cuanto a cuales tareas prefieres no invertir tanto tiempo o esfuerzo. De esa forma tendrás claro donde y cuando es el problema, identificarás que cosas te importan a largo plazo y se te hará más fácil empeñarte en cumplir tus metas.
- Esfuérzate en tener claro que implica lograr tal tarea y ponte un itinerario para hacerlo.
- Diferencia entre las actividades que dramatizan tu compromiso y las que realmente te funcionan.
- No inviertas más tiempo del adecuado a cada parte de la tarea. Visualiza el proyecto completo y divídelo en metas pequeñas con sus pasos. Recompénsate cada cierto tiempo para mantenerte motivado.



Posibles consecuencias

1. Se elevan tus niveles de estrés o ansiedad.
2. Se acumula el trabajo que tienes que realizar.
3. Pérdida de tiempo valioso.
4. Pobre sentido de logros y de valía personal.
4. Pérdida de trabajo o amistades.

Procrastination



Centro Estudiantil de
Consejería y Psicología
(CECSI)

2do piso, Decanato de Estudiantes
Recinto de Ciencias Médicas
Universidad de Puerto Rico

(787) 758-2525

Exts. 5209, 5210, 5212 y 5216

rcm.upr.edu/estudiantes/pregúntame

rcm.upr.edu/cecsi

Servicios gratuitos, confidenciales e
ilimitados de consejería y psicología a todos
los estudiantes del Recinto de Ciencias
Médicas.

Orientación al público general.

Este folleto fue inspirado en "Overcoming
Procrastination" publicado por la Universidad de
Illinois en Urbana-Champaign y video "The Science
of Procrastination-And How To Manage It" de
AsapScience. Redactado por el Dr. Carlos J.
Cañuelas Pereira, CPL, para el CECSI. 16sept2015



CECSI EDUCA



Superando el

POSTERGAR