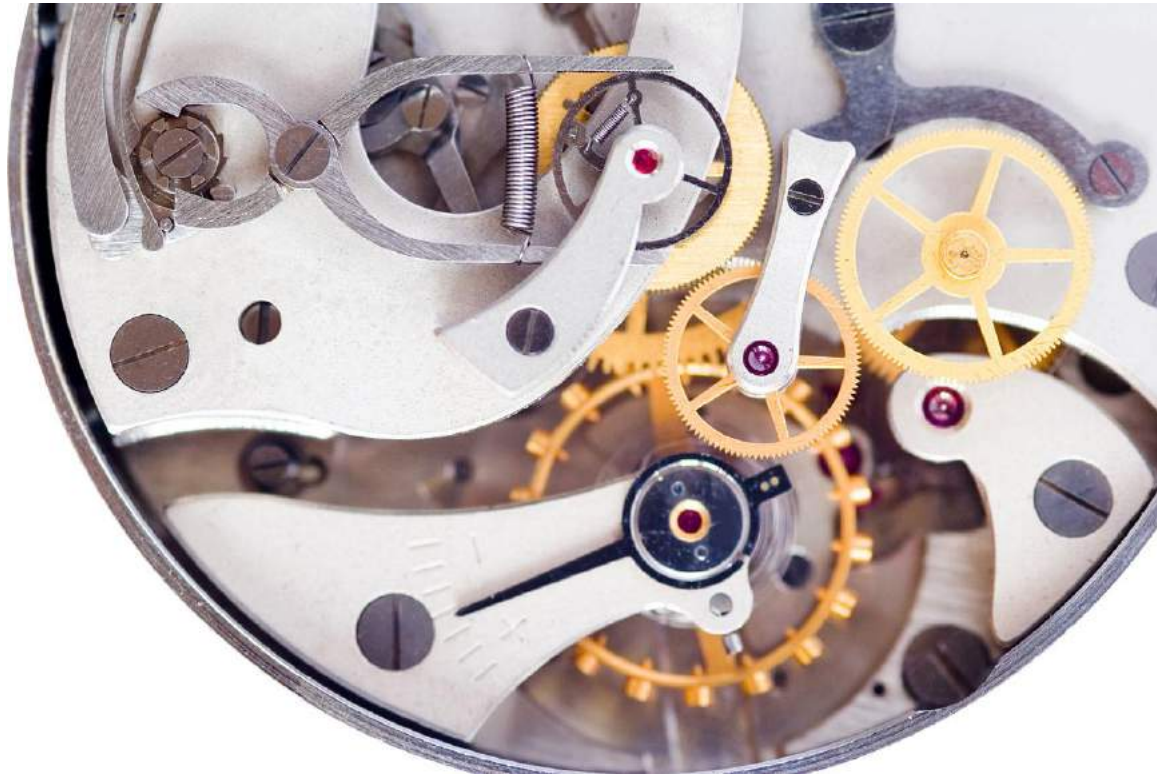


Yo procrastino,  
tú procrastinas...



# Índice

Definición

Origen del hábito

Situaciones de la vida en las que procrastinamos

Trampas, ¿te suena?

Causas y estrategias de afrontamiento

Mapa mental de la persona procrastinadora

¡Hazlo ya!

# Definición

"Procrastination is the thief of time". Proverbio anglosajón.

## PROCRASTINAR

Del latín *procrastinare*.

Diferir, aplazar, posponer.



Es la acción o el hábito de postergar actividades o situaciones que deben atenderse, sustituyéndolas por otras situaciones más irrelevantes o agradables.

# Definición

"Gero, bihar eta sekula ez, senideak dira". Esaera zaharra.

El término se aplica comúnmente a la sensación de ansiedad generada ante una tarea pendiente de concluir.

El acto que se pospone suele percibirse como abrumador, desafiante, inquietante, peligroso, difícil, tedioso o aburrido, es decir, estresante.

Por ello, se autojustifica posponerlo a un futuro *sine die* idealizado.

Sin embargo, la mayoría de acciones que postergamos no superan nuestras posibilidades. Veámoslo a continuación.



# Origen del hábito

"Gaur biharko, bihar etziko, egin gabe ez du utziko". Esaera zaharra



# Origen del hábito

"Analysis Paralysis". Proverbio anglosajón.

La procrastinación es un problema de autorregulación y de organización del tiempo.

Quien pospone o procrastina una decisión lo que está presentando, en el fondo, es una conducta evasiva.



# Situaciones de la vida en las que procrastinamos

*"No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy". Refranero español.*



## Tareas cotidianas

Aplazamos actividades necesarias para funcionar en el día a día. P.ej.: ir al banco, hacer la compra, ir al médico, arreglarse la ropa, cortarse el pelo, etc. Esto provoca sensación de caos, de no poder llegar a todo, de frustración, debido a la acumulación de tareas pendientes.



## Compromiso personal

Impedimos que nuestra vida mejore en diversos ámbitos. No hacemos formación, no hacemos ejercicio, no aprovechamos las oportunidades de mejora profesional, no dejamos hábitos como fumar, no resolvemos problemas familiares, etc. Esto produce sentimientos de insatisfacción, inseguridad, inferioridad y estancamiento.



## Compromiso con los demás

Desatendemos nuestros compromisos adquiridos, incumplimos obligaciones laborales, no respetamos los plazos, desatendemos citas profesionales, no preparamos las reuniones, hacemos perder el tiempo a los demás, etc. Como consecuencia, perderemos la confianza y el respeto de los demás.



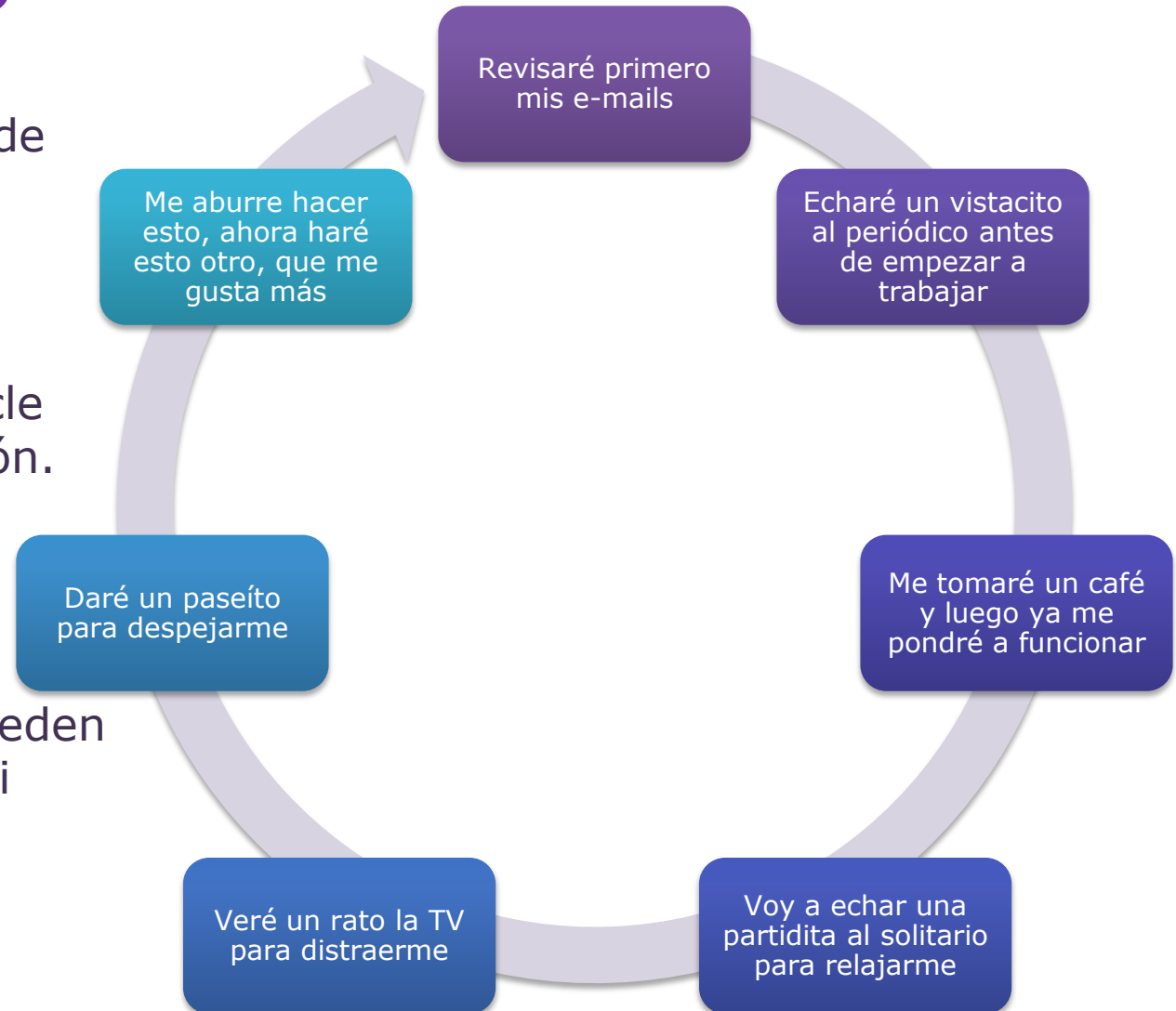
# Trampas

"Biharko dionak, bego dio". Esaera zaharra.

## ¿Te suena?

Estas son algunas de las trampas más habituales que nos desvían de nuestra tarea, y con ellas entramos en el bucle de la procrastinación.

Las excusas se suceden y no empezamos ni terminamos nunca la tarea.





# Causas y estrategias de afrontamiento

¿Por qué postergas tú determinadas cuestiones?

## Causa 1.

Porque no te gusta esa tarea, ese trabajo o ese deber; de modo que lo dejas de lado el mayor tiempo posible.



## Estrategia 1.

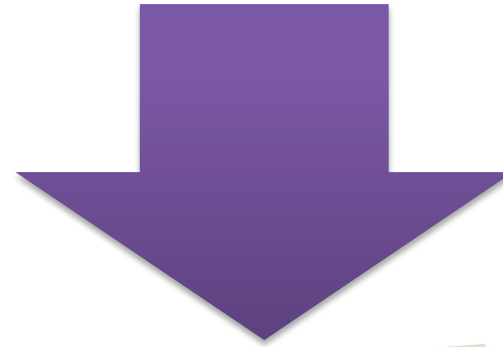
Estudia la posibilidad de automatizarla, delegarla o intercambiarla con un compañero o compañera.

# Causas y estrategias de afrontamiento

¿Por qué postergas tú determinadas cuestiones?

## Causa 2.

Porque no sabes cómo resolverlas.



## Estrategia 2.

- Pide ayuda
- Pide consejo
- Infórmate
- Fórmate

# Causas y estrategias de afrontamiento

¿Por qué postergas tú determinadas cuestiones?

## Causa 3.

Porque te falta tiempo.



## Estrategia 3.

Ordena tu espacio de trabajo y planifica tu tiempo. Dedicar un periodo concreto de tiempo al día para ir realizando tu objetivo.

Prioriza: distingue lo urgente de lo importante.

# Causas y estrategias de afrontamiento

¿Por qué postergas tú determinadas cuestiones?

## Causa 4.

Porque no sabes si realmente quieres hacer lo que te propusiste



## Estrategia 4.

Revisa tu objetivo analizando tu situación actual. Si no es prioritario para ti, apárcalo definitivamente.

# Causas y estrategias de afrontamiento

¿Por qué postergas tú determinadas cuestiones?

## Causa 5.

Porque tienes un bloqueo y necesitas un impulso para comenzar.



## Estrategia 5.

Tu problema es encontrar el momento para empezar; a nuestro cerebro le cuesta arrancar. Cuando la magnitud del objetivo te abrume y paralice, divídelo en pequeñas tareas.

**¡Divide y vencerás!**

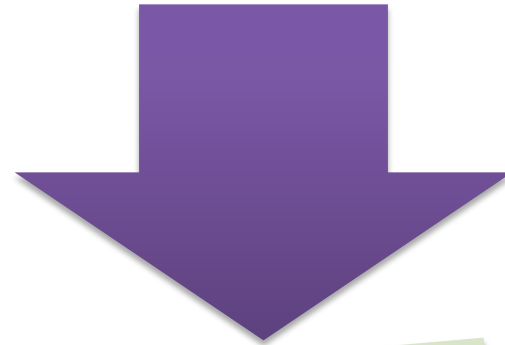
Te recomendamos este vídeo de Elsa Punset:  
<http://www.youtube.com/watch?v=7zP2oiMAqaQ>

# Causas y estrategias de afrontamiento

¿Por qué postergas tú determinadas cuestiones?

## Causa 6.

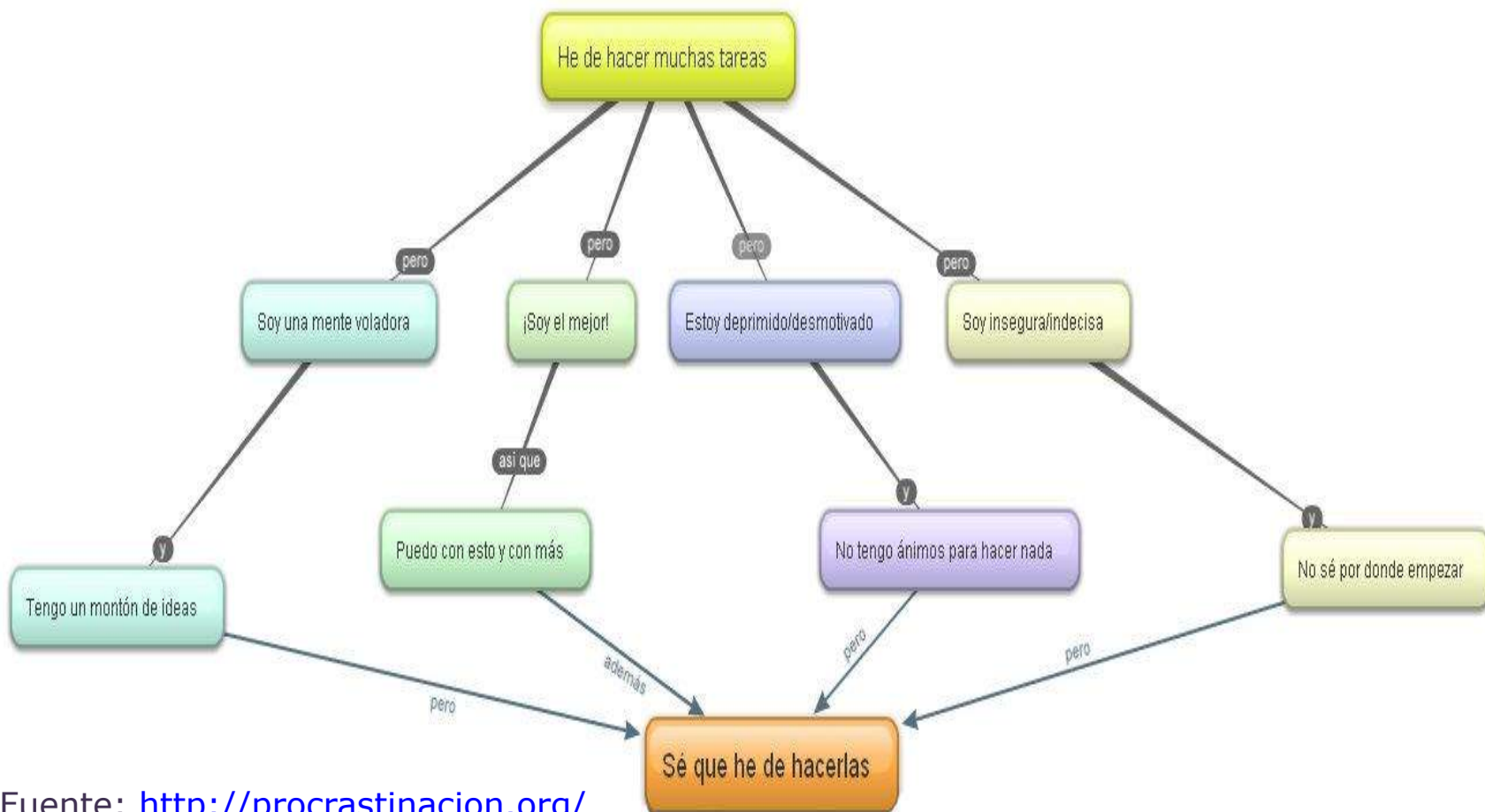
Porque necesitas tiempo para reflexionar.



## Estrategia 6.

Se trata de una postergación creativa, que es apropiada y necesaria. Inviertes tiempo para reflexionar antes de comenzar. En algún momento, estarás a punto y todo te saldrá sin esfuerzo.

# Mapa mental de la persona procrastinadora (1ª parte)



Fuente: <http://procrastinacion.org/>

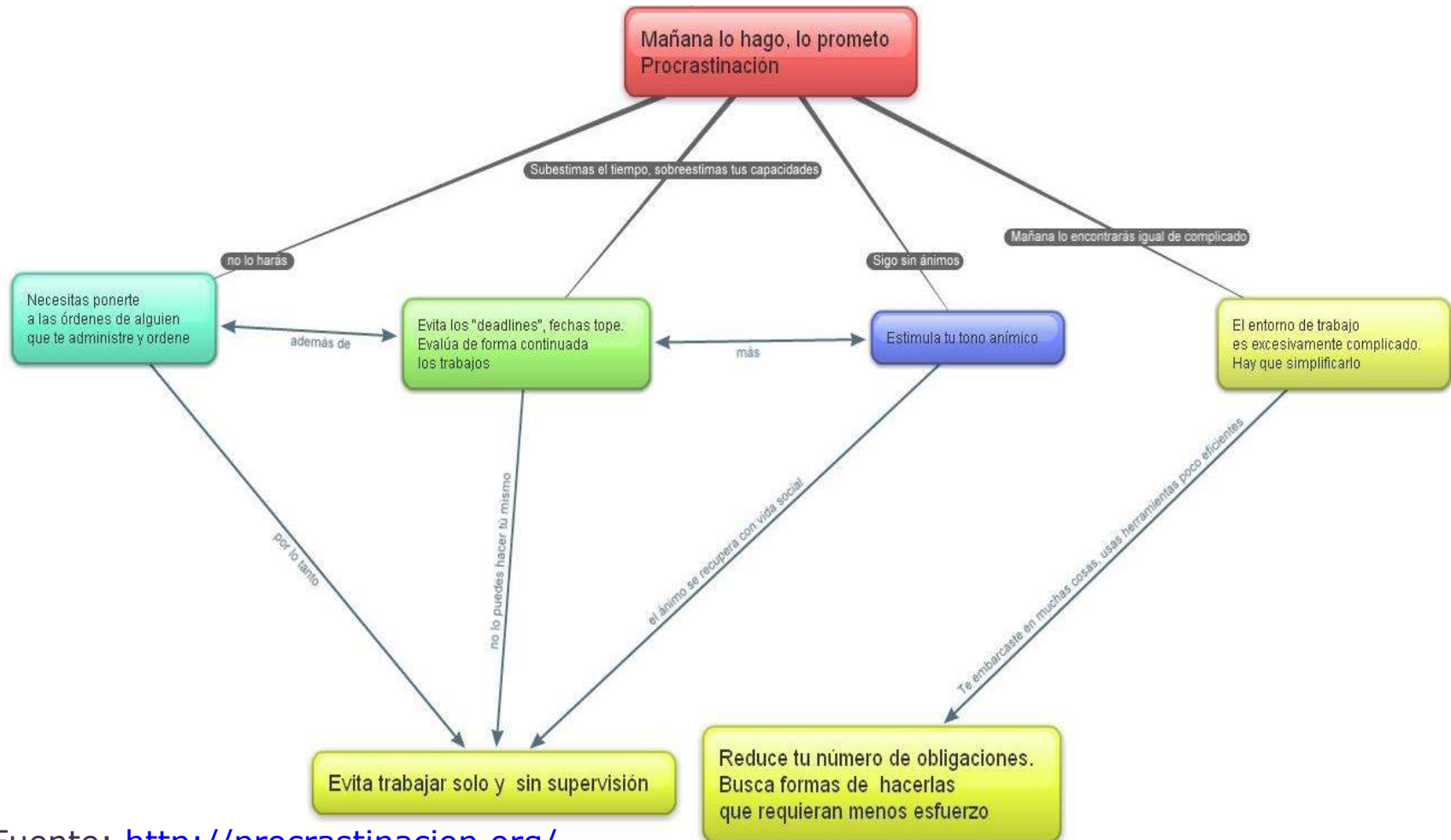
# Mapa mental de la persona procrastinadora (2ª parte)



Fuente: <http://procrastinacion.org/>



# Mapa mental de la persona procrastinadora (3ª parte)



Fuente: <http://procrastinacion.org/>

# ¡HAZLO YA!

- Resuelve tus asuntos en el momento.
- Responder de inmediato es algo que atrae a los demás, porque la mayoría acostumbra a dejar las cosas para más tarde.

- Todo lo que no hagas ahora, lo tendrás que hacer más tarde.
- Si esperas, te agobiarás pensando que lo tienes que hacer y que, además, no puedes olvidar hacerlo.

- Si realmente no lo puedes hacer de inmediato, colócalo en tu agenda y apunta fecha y hora.
- Reestructura tu vida de forma que puedas responder de inmediato.



**EUSKAMPUS**  
Nazioarteko Bikaintasun Campusa  
Campus de Excelencia Internacional