



ATENCIÓN. Un nivel demasiado alto de procrastinación suele asociarse con estrés y ansiedad.

Una cosa a la vez

¿Tienes a dejar las cosas para después? La procrastinación te puede ocasionar muchos problemas. Identifica las causas e incrementa tu autocontrol.

ESCRIBE:
SUZETTI HANANEL

No dejar para mañana lo que puedes hacer hoy puede ser un refrán muy motivador para algunos. Para otros... es todo un reto.

“Por mucho tiempo se pensó que procrastinar derivaba del mal manejo de tiempo o de una dificultad para planificar. Sin embargo, la evidencia apunta a que la causa predominante sería el mal manejo emocional”, sostiene Renzo Villanueva, profesor del programa académico de Psicología de la Universidad de Piura.

Las tareas pendientes

empiezan a generar emociones negativas como la inseguridad, la ansiedad, entre otras, porque existe una creencia negativa respecto a uno mismo y a nuestras capacidades.

PASO A PASO

“Es importante realizar una autoevaluación para detectar las causas: qué pensamientos están detrás de las emociones que genera una tarea, si existe miedo a fallar, si el joven prefiere no hacerla si es que no sale perfecta o si la abandona cuando siente frustración”, comenta Beatriz Canessa, jefa del departamento de Orientación Psicopedagógica de la Dirección de Bienestar de la Universidad de Lima.

El siguiente paso es reflexionar sobre los efectos negativos de dejar las cosas para después y, a partir de ahí, comenzar a realizar los cambios necesarios.

“En la adolescencia, las áreas cerebrales encargadas de activar nuestro freno mental ante un placer

20.5%

DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN LIMA ESPERAN EL ÚLTIMO MOMENTO PARA REALIZAR TAREAS. (FUENTE: ESTUDIO DE LA UNIVERSIDAD SAN MARTÍN DE PORRES, 2017).

MANOS A LA OBRA

- **Coloca una imagen** o escribe tu meta en un lugar que veas todos los días.
- **Escribe** todos tus pendientes, asignando un color diferente según la prioridad.
- **Crea el hábito** de revisar tu lista de pendientes varias veces.
- **Establece metas cortas** en lugar de largas. Si debes leer 50 páginas, proponte leer diez cada día.
- **Crea rangos de tiempo realistas.** Trabaja en tiempos cortos varias veces. A medida que la resistencia cede, incrementa el tiempo que le des a una tarea.
- **Usa refuerzos.** ¿Qué te llena de energía y te motiva a continuar? Coloca estos refuerzos, de manera proporcionada, al inicio, a la mitad y al final de la tarea para que disfrutes el proceso.
- **Utiliza aplicaciones** para recordar fechas de entrega o apoyar tu distribución del tiempo.

CAMBIA TUS PENSAMIENTOS

- Si piensas que “es muy complicado”, cambia ese pensamiento por: “La tarea puede ser difícil, pero solo sabré si puedo con ella si lo intento”.
- Si piensas: “Seguro voy a desaprobado, ¿para qué hacerlo?”, intenta plantearte: “Lo que puedo controlar ahora es prepararme para el examen”.
- Si te abrumas porque tienes muchos pendientes, prueba decir: “Es ahora que tengo la energía” y elige una tarea concreta.

inmediato no están del todo maduras. Por eso se necesita apoyo de terceras personas, especialmente de los padres, para ejercitar la capacidad de autocontrol y regulación emocional desde casa”, resalta Villanueva. //