

Recomendaciones para manejar la procrastinación

¿Cómo podés manejar la procrastinación?



- Estar en contacto plenamente con el presente.
- Enfrentar experiencias internas no deseadas, con ayuda de una persona profesional.
- Clarificar y estar comprometido/a con tus valores personales.
- La auto-compasión es decir tener una actitud emocional positiva hacia uno/a mismo/a. Esto implica bondad, humanidad y atención positiva hacia uno/a.
- Aceptar las propias experiencias tal y como son.
- Vivir una vida acorde con lo que verdaderamente deseamos.

¿Qué podés hacer para iniciar?

Un ejemplo de lo que podés hacer sería el siguiente:

Durante la próxima semana, cada vez que te des cuenta de que estás postergando una tarea, practicá inmediatamente uno o dos ejercicios de atención plena durante unos minutos. Es como soltar un ancla de atención en el cuerpo.

Podés hacer las siguientes actividades:

1 Respiración:

Tumbarse sobre la espalda. Respirar suavemente centrando la atención en el movimiento del estómago. A medida que se empieza a inspirar, hay que permitir al estómago expandirse de manera que entre el aire en la parte baja de los pulmones. Conforme los espacios superiores de los pulmones empiezan a llenarse de aire, el pecho se eleva y el estómago baja. No hay que cansarse. Es necesario seguir así durante 10 respiraciones. La exhalación ha de ser más larga que la inhalación.

2 Sensaciones:

Poné atención a lo que sentís, a medida que identifiquéis tus sensaciones, inspirá profundamente en dirección a ellas, como si quisieras integrarlas conscientemente. Por ejemplo, si sentís tensión en el abdomen, dirigí la respiración allí. Entonces, repetí lo mismo durante unos treinta segundos con cada una de las emociones o pensamientos de los que tomés conciencia.

3 Emociones o pensamientos:

Si aparecen emociones o pensamientos negativos, observá tus pensamientos desde una distancia que te permita elegir qué hacer a continuación, independientemente del parloteo de nuestra mente.

Se trata de dejar de tomarse los pensamientos al pie de la letra y empezar a ver el proceso de tus pensamientos. Esto nos ayuda a distanciarnos de los pensamientos negativos y de las críticas a nuestro progreso, así como la aceptación para observarlos.



4 Valores:

A continuación, reflexioná acerca de cuál de tus valores estarás poniendo en práctica al llevar a cabo la tarea (la que estás postergando). Los valores pueden estar relacionados con las siguientes áreas: Relaciones íntimas/Pareja, Relaciones familiares, Relaciones sociales, Trabajo, Educación y formación, Ocio, Espiritualidad, Ciudadanía, Salud/ Bienestar físico entre otros.

Conectar con nuestros valores nos recuerda que esas acciones que tanto nos cuestan, están al servicio de vivir una vida significativa para nosotros, no al de demostrar nuestra valía o de escapar de experiencias difíciles. Además es importante preguntarse ¿qué precio estás pagando por no vivir alineado (a) con ese valor?.

5 Formación de metas:

Para terminar, con esa inspiración para liberarte de la procrastinación podés formular un pequeño grupo de ejercicios que te ayuden a poner en marcha lo que deseás. Los ejercicios pueden ser en una hoja con varias columnas como estas, podés definir:

Actividad	Fecha/ momentos	Obstáculos Predecibles	Soluciones a los obstáculos	Resultados

1. Actividades a corto plazo enfocadas en tus valores (del área académica); acomodalas en orden jerárquico de acuerdo a la importancia que cada valor tiene.
2. Definir los quién(es), qué, dónde y cuándo de la actividad.
3. En "Obstáculos predecibles" apuntá posibles situaciones o condiciones que, de presentarse, significarían un obstáculo.
4. En "Soluciones a los obstáculos" enlistá posibles estrategias para utilizar cuando te encuentres frente a un obstáculo.
5. En "Resultados" describí cómo te fue al realizar cada actividad.

IMPORTANTE: Podemos escapar de ciertos pensamientos y sentimientos asociados con tareas académicas a través de aplazar dichas tareas, sin embargo, este comportamiento probablemente creará niveles de estados emocionales negativos más altos, lo que a su vez aumentará la probabilidad de procrastinar en el futuro.

Contactos

Si querés más información o asesoría sobre este tema, podés contactarnos en el CASE de Estudios Generales:

Correo:
estudiosgenerales.case@ucr.ac.cr

M.Sc. Adriana
Rodríguez Herrera

Orientadora / Jefatura

2511-6347

Licda. Nancy
Jiménez Chinchilla

Trabajadora Social

2511-6348

Licda. Natalia Núñez
Artavia

Psicóloga

2511-6389

Referencias bibliográficas

- Cruz, C. (2017). Materiales para el paciente. Duelo, tratamiento basado en la Terapia de Aceptación y Compromiso. Ciudad de México: Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V.
https://www.manualmoderno.com/apoyos_electronicos/9786074486308/pdf/materiales.pdf
- Eisenbeck, N. (2018). Del malestar psicológico a la procrastinación académica: explorando el rol de la inflexibilidad psicológica. Almería: Universidad de Almería.
http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/7961/TFG_EI_SENBECK%20,%20NIKOLETT.pdf?sequence=1
- Hayes, S.C. (2020). Una mente liberada: la guía esencial de la terapia de aceptación y compromiso (ACT). Barcelona: Paidós.
- Jaramillo, S., Vélez, G., Zapata, D. (2017). La procrastinación académica según algunas características sociodemográficas en estudiantes que inician su vida universitaria en la Corporación Universitaria Lasallista en el periodo 01 2017. Caldas: Universidad Lasallista.
http://repository.lasallista.edu.co/dspace/bitstream/10567/2276/1/La_procrastinacion_academica.pdf