



Buscar...

Portada Mercado Laboral Desarrollo de Carrera Opinión

Portada > Desarrollo de Carrera

PROCRASTINACIÓN

# Cómo ganar la batalla del tiempo sin estrés

Publicado el 07-06-2010 por Montse Mateos. Madrid.

Dejar para luego o aplazar la realización de una tarea, actividad o decisión puede generar una ansiedad innecesaria si se convierte en hábito. Organizar las acciones, priorizar y saber decir 'no' son algunas de las soluciones para sacar el máximo partido a la jornada laboral.

"Si empiezas el día tragándote una rana viva, el resto de la jornada te parecerá mejor". Este proverbio inglés ilustra uno de los grandes males de la vida personal y profesional: la procrastinación. ¿Cuántas veces has pospuesto una dieta? ¿En cuántas ocasiones deja de lado sus obligaciones profesionales, algunas urgentes, por navegar en Internet o activar sus redes sociales?

Si lo ha hecho una o dos veces, entra dentro de la normalidad, pero cuando se convierte en un hábito puede generarle estrés, agobio y bloquearle cuando necesita ser más brillante. **Puede llegar a ser un problema psicológico.** "La procrastinación es posponer de forma innecesaria la realización de una tarea, actividad o decisión relevante que quiero o tengo que hacer, sustituyéndola por otra menos relevante pero que nos reporta una satisfacción inmediata. También es el mecanismo que ponemos en marcha para tratar la ansiedad que nos provoca la realización de una acción", explica Jaime Bacás, socio director de Productividad Personal, que ha aprovechado su experiencia como 'coach' de más de 200 directivos para el desarrollo de talleres para reducir la procrastinación.

Aclara que la medicina contra este mal no es la correcta gestión del tiempo —"es imposible, una hora son sesenta minutos ni uno más"—, y tampoco la gestión de acciones: "Se trata de un problema psicológico de gran complejidad. La confusión se debe a que la procrastinación puede interpretarse como un desenfoco de prioridades, asunto que trata la gestión de acciones. Pero existe un matiz asociado al hábito de posponer acciones: el miedo, el sentimiento de culpa, ese es el detonante".

Ignacio Álvarez de Mon, profesor del IE Business School es además el autor del libro ¡Eduardo, estás despedido!. Asegura que "**priorizar pasa por la toma de conciencia. Muchos no reflexionan sobre ello.** El enemigo es la inercia. A veces conviene parar un momento y reflexionar en qué medida eres feliz y eficaz frente a la inercia". Añade que si se cae en el hábito de aplazar las acciones, bien sea por miedo o por cualquier otra razón, "al final se trata de falta de lealtad en sí mismo. Acabas siendo poco fiable si eres incapaz de comprometerte en la realización de una tarea en un tiempo determinado".

Bacás asegura que un tercio de los procesos de 'coaching' que ha llevado a cabo tiene que ver con la gestión del tiempo. "No se puede gestionar pero sí que se puede escoger qué hacer y cuándo". Una de las fórmulas para lograrlo es tener claros los objetivos, "sólo un 5% de las personas tiene escritos sus retos profesionales y personales. Es recomendable tenerlo presente para no perder el rumbo", afirma Bacás. "Decidir es elegir. Cuando lo haces dispones de opciones y eso es positivo. Pero las decisiones suponen un riesgo. ¿Cuál es el nivel que está dispuesto asumir? Esa decisión tiene lugar en el presente, es única y no se toma porque tiene consecuencias. Procrastinamos cuando no podemos soportar asumir ese riesgo; queremos un 100% de seguridad. Así nos defendemos del fracaso y del éxito", concluye.

Del hábito al trastorno de comportamiento  
Más de 10 excusas para posponer tareas

Buscar Trabajo

Buscar Cursos

Categoría

Provincia

Palabra clave

buscar

Candidatos

Empresas



Especial Outsourcing



Especial MBA



Especial Formación y Finanzas



Especial Décimo Aniversario



Especial Área Comercial

Ver todos los ESPECIALES

Ofertas Destacadas

Puesto/Empresa	Población
<b>INGENIERO/A DE PROYECTOS ETAPs</b> Adecco Engineering & Technical	Marruecos
<b>DIRECTOR/A DE INFORMÁTICA RAY HUMAN CAPITAL</b>	Álava Álava
<b>RESPONSABLE ECONÓMICO-FINANCIERO</b> Tea-Cegos Selección	Sevilla Sevilla
<b>DELEGADO ZONA CENTRO YER</b>	Madrid Madrid
<b>CONSULTOR DE NEGOCIO</b> PricewaterhouseCoopers	Nacional

Ver todas las ofertas de empleo

Noticias más leídas

Últimas noticias

Los sindicatos preparan ya la huelga  
El 38% de trabajadores cree que podría perder su...  
Perfil y salario medio de los profesionales 2.0  
El empleo crecerá en 155.000 personas en el...  
"Volveremos a fórmulas de remuneración..."



Los expertos del sector financiero y los economistas han asumido un especial protagonismo, para bien y para mal, desde que se desató la crisis.