



Materia: INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA

Tema: súper nota sobre la procrastinacion

Alumna: Estrella Belén Jiménez Vázquez

Universidad del sureste

3er cuatrimestre

Profesor: Paola Jacqueline Albarrán Santos.



La procrastinación en términos muy simples tiene que ver en posponer actividades que sabemos que son urgentes, muchas personas confunden este concepto con la desidia y la pereza, que de alguna manera están emparentados



¿Cuál será la diferencia? en la psicología tiene una connotación muy peculiar, mientras que la pereza cuya hermana menor es la desidia son defectos de la voluntad, la procrastinación es una manifestación del auto sabotaje

El perezoso evade la responsabilidad del trabajo por lo arduo que le parece, es decir, no encuentra en la ejecución de aquella actividad una recompensa, un premio, un valor por el cual merezca la pena esforzarse y entonces lo evita, el perezoso hace lo mínimo indispensable y lo hace de manera consciente, sabiendo que decidió no hacerlo, no hay sentimientos de culpa, no hay sufrimiento, lo disfruta.





¿El tema es por qué lo hace? ¿por qué lo hacemos cada vez que tenemos que entregar un proyecto o una responsabilidad? Conscientemente decimos “¡Caray!, eso es muy importante”, pero decides hacer primero una actividad más sencilla, en el fondo se está disparando un mecanismo interno psicológico que te evita confrontar la tarea más importante.



Cuando al organizar empezamos a dedicarnos a tareas secundarias y ponemos en un plano semejante o superior a tareas que son importantes o urgentes, lo que estamos haciendo es evitarnos confrontar esa tarea que es muy relevante. Esto es procrastinación, debido a que, lo hacemos a pesar de que sabemos de la importancia de la tarea y del costo que tiene para nosotros enfrentarla.

Es muy curioso, ya que, en los dos casos tenemos un tema de bajo autoestima. En el primero, no nos creemos suficientemente valiosos para ir por cosas arduas, no le vemos valor, porque no nos va a mejorar no nos va a cambiar.





En el procrastinador, es muy interesante la baja autoestima, ya que, la está compensando con una idea de que somos buenos para algo y el miedo que les da es confrontarse con una realidad que no le gustaría, descubriendo que quizás la baja autoestima que tiene escondida está justificada por eso, entonces no enfrentamos las cosas como son,



¿Qué hacer con la procrastinación? A diferencia de perezoso en el cual es bueno planeando disciplina parcial y que vaya creciendo, el tema de la procrastinación es muy importante empezar a reforzar los aspectos de la situación de lo personal, auto validar la autoestima y sobre todo, una técnica muy usada originalmente que se llama “técnica del queso suizo” en la cual, grandes tareas y grandes proyectos los vamos segmentando poco a poco, en pequeños pedacitos y así avanzamos en tareas muy grandes.

A grandes rasgos, el tema del procrastinador tiene que ver con no poner valor en el resultado de la tarea, porque cada vez que lo hace se minusvalora, es importante aprender que en el resultado de la tarea hay múltiples cosas que influyen en el resultado, e ir atendiendo poco a poco para ir sacando y con ello revirtiendo una idea mental de la realidad y crecer

