

Procrastinación

Uno de los problemas a los que se enfrentan los profesionales es la tendencia a dejar las cosas más complicadas para otro momento. Esto genera retrasos en la producción. Es el fenómeno conocido como procrastinación. Las tareas en el trabajo se deben resolver con la mayor prioridad, si no se van enquistando.

La procrastinación, entendida en principio como una dilación o aplazamiento voluntario ante los compromisos personales pendientes, a pesar de ser consciente de las consecuencias de hacerlo.

La procrastinación en cualquiera de sus formas es un problema que cuesta enormes cantidades de tiempo y dinero para las personas y grupos involucrados. Los costos sociales e institucionales son enormes aun considerando factores y aspectos iniciales del problema, sin entrar en mayor detalle o análisis sobre todos sus posibles efectos, se estiman pérdidas millonarias (Steel, 2011) por ejemplo, para el gobierno y la industria norteamericana. Aunque en general se infieren pérdidas en todo el mundo por cuanto no es un problema que se de en contextos particulares o comunidades específicas, sino que puede afectar diversos grupos humanos en distintos niveles (Balkis & Duru, 2007).

La procrastinación lejos de ser un problema que se circunscribe al ámbito académico, muestra claras y sistemáticas evidencias en ámbitos muy distintos como el laboral, en el cuidado de la salud, en la atención de la familia o pareja, en el desarrollo y capacitación profesional e incluso en el uso del tiempo libre. Evidencias que se encuentran disponibles tanto en investigaciones aisladas como en metaanálisis y revisiones sistemáticas efectuados sobre miles de casos particulares, los cuales en conjunto sugieren que cerca del 89% de las personas manifiestan problemas en distintas áreas vinculadas con algún tipo o nivel de procrastinación (steel, 2011). Además, la procrastinación ha sido vinculada con otros fenómenos de total relevancia social como los de ansiedad (ransom-Flint, 2006), depresión, la baja autoestima (rothblum, solomon, & Murakami, 1986), la culpa y el estrés (Takács, 2005; Holloway, 2003), el bajo rendimiento académico (Angarita, Sánchez, & Barreiro, 2012) e incluso otros más específicos como el de ansiedad matemática o estadística (Rosário et al., 2008; onwuegbuzie, 2004).

La palabra procrastinación que usualmente escuchamos hoy, viene del verbo inglés “procrastinate”, que combina el adverbio común “pro” que significa “hacia adelante” con la terminación “cras” o “crastinus” que significa “para mañana”, lo cual en conjunto significa aplazar intencional y habitualmente algo que debería ser hecho (schouwenburg, 2005). Más allá de la definición, el concepto e implicaciones de la procrastinación son interesantes y metodológicamente complejos, porque según los autores la

Procrastinación

procrastinación puede ser vista tanto como un proceso, un resultado, un mecanismo, una fase dentro de otros procesos, una simple respuesta e incluso un síntoma.

Hay quienes afirman que la procrastinación puede ser positiva (Chun & Choi, 2005) y en particular hablan de los posibles efectos beneficiosos de una conducta de procrastinación “activa” sobre las actitudes y el desempeño de los individuos. Según esa línea de análisis, aunque los procrastinadores “activos” lo hacen en grado similar a los procrastinadores “pasivos”, la diferencia estaría en las condiciones del uso intencional de tiempo, el control del tiempo, las creencias de autoeficacia, los estilos de afrontamiento y los resultados finales incluyendo el rendimiento académico, entre unos y otros.

Aunque, como los autores observan, esos resultados están limitados a las características del estudio y los participantes requieren mayor soporte desde futuras replicaciones o ampliaciones.

- Para comprender más ampliamente el tema, te sugerimos las siguientes lecturas sobre el concepto y sus implicaciones:

Procrastinación, Procrastinación académica: concepto e implicaciones.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146>

Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación.
<https://reviberopsicologia.ibero.edu.co/article/view/249/217>

Referencia:

Quant, D. M., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*, 3(1), 45-59. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146>

Becerra, L. D. A. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 5(2), 85-94. Recuperado de <https://reviberopsicologia.ibero.edu.co/article/view/249/217>