

EL QUE PUGUIS FER AVUI NO HO DEIXIS PER DEMÀ. PROCRASTINACIÓ



Sota aquesta paraula de difícil pronúncia s'amaga l'hàbit que ens porta a ajornar aquelles tasques a les que hauríem de dedicar la nostra atenció per dedicar-nos a altres amb les que gaudim més o amb les que ens sentim més còmodes. Qui més qui menys hem ajornat una tasca alguna vegada, però la procrastinació crònica és un comportament destructiu que pot impedir el desenvolupament del potencial i afectar la carrera de qui ho pateix.

Segons els experts, la procrastinació té lloc quan hi ha un període de temps significatiu entre el moment en que la persona té intenció de fer una tasca i el moment en que realment la fa.

Per superar aquest comportament, en primer lloc cal reconèixer que estem procrastinant. Alguns símptomes que ens diuen que hem caigut sota les urpes de la procrastinació poden ser els següents:

- Omplés el dia amb tasques de baixa prioritat de la teva llista de tasques a fer.

- Tens pendent una tasca de la llista durant molt de temps, encara que saps que és important.
- Dius “Sí” a tasques sense importància que altres et demanen que facis i omplis el teu temps amb aquestes en comptes d’abordar les tasques importants de la teva llista.
- Esperes un “bon moment” o “estar d’humor” per fer front a determinada tasca.

Els experts assenyalen que el comportament procrastinatori és independent de l’orientació al resultat, de l’energia o de l’autoestima, és a dir, pots ser un procrastinador inclús si ets una persona segura de les teves capacitats, enèrgica i que gaudeixes assolint els teus objectius.

El perquè procrastinem pot dependre de nosaltres o de la tasca a realitzar. És important saber quin dels dos aspectes és rellevant en cada situació, així pots escollir l’enfocament més adequat per superar la reticència a tirar endavant. Si trobem que una tasca ens resulta desagradable intentem evitar-la. La majoria de les feines tenen aspectes que poden resultar avorrits o desagradables així que la millor forma de fer-ne front és fer-ho quan abans millor, després podrem concentrar-nos en aspectes més atractius de la feina.

Quan la causa de la procrastinació es focalitza en la persona, pot ser degut a una manca d’organització. Les persones organitzades acostumen a manegar-se bé amb la temptació de postergar, normalment treballen amb llistes de coses a fer i calendaris, són conscients de la importància de cada tasca i tenen estimat els temps que els portarà realitzar-la.

No obstant, inclús sent organitzat podem veure’ns superat per una tasca, potser perquè dubtem si tenim les capacitats i recursos necessaris. Sorprenentment, les persones perfeccionistes són sovint procrastinadores ja que tenen tendència no voler fer una tasca si creuen no disposar dels coneixements i/o recursos per fer-la.

La manca d’habilitats per a la presa de decisions també és un focus de procrastinació. Si no podem decidir el que s’ha de fer, segurament postergarem les nostres accions per por a equivocar-nos en la decisió presa.

La procrastinació és un patró de comportament profundament enraïgat, de forma que no pot canviar-se d’avui per demà. Els hàbits deixen de ser-ho quan es produeix un canvi en el comportament de manera prolongada en el temps.

A continuació et presentem alguns consells que poden ser útils per canviar el teu comportament:

- Concedeix-te petites recompenses quan aconseguis finalitzar una tasca que haves postergat. Gaudeix la sensació que se sent quan acabes una feina.
- Identifica les conseqüències nefastes de no realitzar una tasca i tingues-les al cap quan sentis la temptació de postergar una feina.
- Demana la supervisió d’algun company, la pressió social pot funcionar. Aquest és el principi dels grups d’autoajuda i és àmpliament reconegut com un enfocament altament efectiu.

Si en el teu cas, ets procrastinador/a perquè no ets una persona organitzada:

- Utilitza una llista de “tasques per fer” per no oblidar les tasques que et superen o que et resulten desagradables.
- Estableix objectius/fites amb els seus terminis
- No et dispersis en més d’una tasca a la vegada

Si tu ets del que procrastines una tasca perquè creus que et supera, pots seguir aquests consells:

- Divideix la tasca/projecte en tasques més petites o més fàcilment assumibles. Pot ser útil fer una pla d’acció programant les diferents tasques i terminis de que pots disposar.
- Comença per tasques ràpides i senzilles si és possible, encara que no siguin les accions a fer en primer lloc en cas de seguir una lògica. Això et proporcionarà la sensació d’anar aconseguint coses, i potser ens donarà la sensació de que el projecte complet no es tan aclaparador com ens imaginàvem.