Colegio Vicuña Mackenna

CORMUN RANCAGUA

Material para segundo ciclo semana del 24.08.20.

Qué es Procrastinar:

- Procrastinar significa posponer o aplazar tareas, deberes y responsabilidades por otras actividades que nos resultan más gratificantes pero que son irrelevantes.

- Procrastinar es una forma de evadir, usando otras actividades como refugio para no enfrentar una responsabilidad, una acción o una decisión que debemos tomar.

PROCASTINACIÓN

- Las personas procrastinan de diferentes formas, algunas llegando al extremo de hacerse adictas o dependientes de esas otras actividades externas, como, por ejemplo, ver televisión, Internet, redes sociales, celular, jugar videojuegos, ir de compras o comer compulsivamente.

- Por este motivo, la procrastinación llega a asociarse con un trastorno del comportamiento en el cual el sujeto relaciona en su mente aquello que debe hacer con dolor, cambio, incomodidad o estrés.

- Al procrastinar, lo que hacemos es posponer las cosas para un futuro indefinido e idealizado, en el cual creemos que tendremos el tiempo suficiente para realizar aquel asunto pendiente de la manera que queremos.

- Procrastinamos por diversos motivos: estrés, ansiedad, perfeccionismo, miedo al fracaso, impaciencia o por sentirnos saturados de responsabilidades.

- Todos procrastinamos en cierta medida: el estudiante que hace su trabajo a última hora, el individuo que deja la entrega de formularios y papeleos para el último día, la persona que posterga una decisión hasta que no tiene más alternativas.

- Sin embargo, lo importante es reflexionar hasta qué punto estamos priorizando nuestros deberes de manera adecuada, vigilando no descuidar lo importante por lo urgente.

- Sinónimos de procrastinar son: diferir, aplazar, postergar o posponer.