



LA REVISTA DE DROGUERÍA DEL SUD S.A.
AÑO XXIV - NUMERO 268 - NOVIEMBRE 2013

ESENCIA

Oral-B
3D WHITE
Presenta

NUEVA!

CATEGORÍAS & STOCK: TENDENCIAS EN PROTECCIÓN SOLAR

FARMACIAS DEL MUNDO: BRASIL

MACROECONOMÍA: LAS LECCIONES DE VENEZUELA



CÓMO AFINAR LAS ESTRATEGIAS:

El nuevo consumidor



Oral-B
3D WHITE



NUEVA!

EL HÁBITO DE LA POSTERGACIÓN

La costumbre de evitar indefinidamente aquellas decisiones o tareas poco agradables suele causar grandes trastornos en el ámbito profesional.

A todos nos ocurre, en algún momento, postergar una tarea o decisión que resulta desagradable. Pero cuando esa dilación se manifiesta con frecuencia, estamos ante un hábito conocido como procrastinación, que puede tener serias consecuencias en el negocio o la actividad profesional.

La procrastinación (del latín *pro*, adelante, y *crastinus*, referente al futuro) es el hábito de postergar aquello que no nos gusta o no queremos hacer. Así, las tareas se terminan realizando a último momento, justo antes del plazo, bajo una gran presión. O lo que es peor, las cosas no se hacen nunca y se postergan hasta que ya es tarde y la realidad explota.

“Cuando se posterga, se dejan temas abiertos. Con el pasar del tiempo esos temas se transforman en una carga emocional intensa, con altos niveles de estrés y consecuencias en la salud”, explica la licenciada en psicología Flabia Vit.

Hoy en día los estímulos para procrastinar se multiplican. Trabajar con una computadora presenta la tentación de entrar a Facebook, Twitter u



PALABRA CLAVE

La Real Academia Española adoptó el término procrastinación recién en 1992. En el mundo anglosajón *procrastination* es una palabra cotidiana y de larga data.

otras redes sociales, o bien a sitios de juegos online. El uso de *smartphones* acentúa esta tendencia.

LAS CAUSAS

Algunos de los factores que llevan a la postergación permanente son:

Angustia. Es necesario detectar la presencia de la angustia, porque ella es uno de los factores que hace que se eviten las decisiones importantes.

Miedo y/o inseguridad. Puede existir miedo al fracaso, al rechazo, a no estar a la altura de las expectativas, o a perder el afecto de los otros. O simplemente miedo al cambio. En estos casos, "la confianza y la autoestima de sentirse capaz se tiñe de muchos *no*; *no puedo, no sirvo, no confío, no vale la pena*", señala la licenciada Vit. Cuando la postergación es por miedo ante lo nuevo o ante un desafío, "la pregunta necesaria es: ¿qué tengo que saber, aprender o informarme antes de actuar?", agrega.

Falta de motivación. Aquellas personas que están desmotivadas, pierden el interés por lo que hacen y por obtener resultados. "Caen en la idea de que todo da lo mismo", dice Vit, quien sostiene que las personas altamente motivadas en su trabajo, por el contrario, "no suelen postergar los temas o decisiones. El continuo fluir de la motivación genera más motivación. La alegría, el buen humor y la creatividad generan un circuito funcional para el cumplimiento de metas y toma de decisión en el ámbito laboral".

CÓMO SUPERARLO

A continuación siguen una serie de consejos que pueden ser de utilidad para poner "manos a la obra":

1. Romper la barrera inicial. El gran obstáculo es el minuto anterior a empezar a trabajar. Muchas personas, una vez que logran comenzar la tarea, la siguen hasta terminarla.
2. Establecer metas que sean específicas (no tan genéricas que no muevan a la acción), secuenciales, alcanzables (pero no tan ínfimas que no supongan progresos) y con plazos realistas.
3. Visualizar los logros deseados para vivirlos por anticipado. Recrear si-

tuaciones de forma intensa hace que nuestra mente se active como si realmente se hubieran producido los logros. Si somos optimistas y visualizamos activamente las metas, habremos dado un paso hacia ellas. Por el contrario, las imágenes negativas incrementan las posibilidades de fracaso.

4. Evitar los argumentos permisivos. Si decimos "por un día que

PERFILES DE PROCRASTINADORES

Perfeccionistas. Quieren que la tarea salga perfecta y eso los paraliza por falta de tiempo para hacer las cosas como creen que deberían ser hechas, aunque hayan sido ellos mismos los que fijaron el grado de exigencia.

Soñadores. "Ya se verá", "de alguna forma se solucionará" y "todo va a funcionar bien" son algunas de sus frases favoritas, que se repiten mientras no hacen nada para acercarse a sus objetivos.

Atormentados. Miedo, angustia y ansiedad los paralizan mientras imaginan cada posible escenario de desastre y fracaso.

Desafiantes o rebeldes.

Se da en los empleados a los que les molesta que les asignen ciertas tareas. En vez de expresarlo abiertamente, lo manifiestan a través de la inacción. Lo mismo ocurre en las empresas familiares cuando los hijos no comparten del todo la visión o la metodología del padre o madre.

Sobrecargados. Son aquellos empleados que no pueden decir "no", aunque sepan que no podrán cumplir con lo que se les pide. En el caso de los dueños, no pueden decirse "no" a ellos mismos y rechazar opciones o desafíos que no podrán llevar a cabo.

me retrase, no pasa nada", "falta un mes, tengo tiempo" o "ya es viernes, empiezo el lunes", no nos estamos mirando en un espejo real. Por lo tanto, no daremos pasos hacia el cambio correcto.

5. Reconocer el problema. La mayoría de los procrastinadores no son conscientes de su situación, lo que hace que las cosas empeoren con el tiempo. Es necesario aceptar la realidad y, si es necesario, pedir ayuda. La asistencia puede ser de tipo profesional (un proceso de *coaching*, o simplemente contratar a alguien para que haga algo que a uno le cuesta) o psicológica. "Con la psicoterapia se trabaja sobre los aspectos emocionales como depresión, tristeza, miedos, angustia y demás emociones negativas que producen estas conductas de postergación. Lo que la persona no puede comprender a nivel racional, encuentra pleno sentido en el análisis terapéutico", señala la licenciada Vit. Es importante acceder a redes de contención que califiquen los talentos personales, que ayuden a analizar las mejores opciones y que orienten al paciente a los cambios requeridos.

"La psicoterapia permite comprender por qué se siente miedo ante algo o alguien y posibilita liberarlo, asumir riesgos calculados para enfrentar situaciones y dejar de postergar", concluye.

Todas las pautas mencionadas pueden resultar de gran eficacia, lo que no quiere decir que sean sencillas de implementar. El tema no es simple. La tendencia a postergar las situaciones difíciles y reemplazarlas por un estímulo placentero inmediato está muy arraigada en nuestro cerebro. Pero es una batalla que merece la pena emprender. **E**

