

Postergar las tareas y preferir, en cambio, distintas formas de entretención, afecta particularmente a los jóvenes. Para combatir esto, algunas sugerencias de los expertos son establecer un orden de prioridades, registrar lo que se ha logrado y crear una lista musical para trabajar. El autoconocimiento también es esencial.

JANINA MARGANO

La procrastinación es un tema de conversación fuerte en TikTok, la red social con mayor crecimiento en el mundo. Los videos compartidos con el hashtag #procrastinating (procrastinando) se viralizan rápidamente en esta plataforma, al punto que algunos suman más de 220 millones de reproducciones (y según Business Insider, un video ya es popular cuando supera el millón de visualizaciones).

Al hacer clic se puede ver que los jóvenes, la mayoría *millennials* y de la generación *Z*, comparten contenido sobre cómo luchan contra esta conducta, al distraerse en sus teléfonos inteligentes o dentro de las mismas redes sociales sin poder finalizar tareas del colegio, la universidad o su trabajo.

"Yo yendo a jugar cinco horas en Minecraft como premio por haber hecho 10 minutos de mi trabajo #procrastinando", escribió una joven usuaria en TikTok hace pocos días junto a un video suyo con un semblante de tristeza.

Y así como el de ella, miles de videos reflejan lo mismo: la procrastinación parece ser una conducta común entre los jóvenes y ahora lo están comunicando y discutiendo sobre eso entre ellos.

Según Francisco Parada, director del Centro de Estudios en Neurociencia Humana y Neuropsicología de la Universidad Diego Portales, la investigación no ha establecido aún si las nuevas generaciones procrastinan más o menos que sus padres o abuelos, pero es posible pensar que sí.

"En épocas anteriores había menos obstrucciones de la atención", dice Parada. "El mundo de hoy te invita a procrastinar, porque tienes televisión ilimitada, como Netflix, por ejemplo, donde nunca se acaba el contenido que te gusta. Y lo mismo pasa en redes sociales", añade el académico.

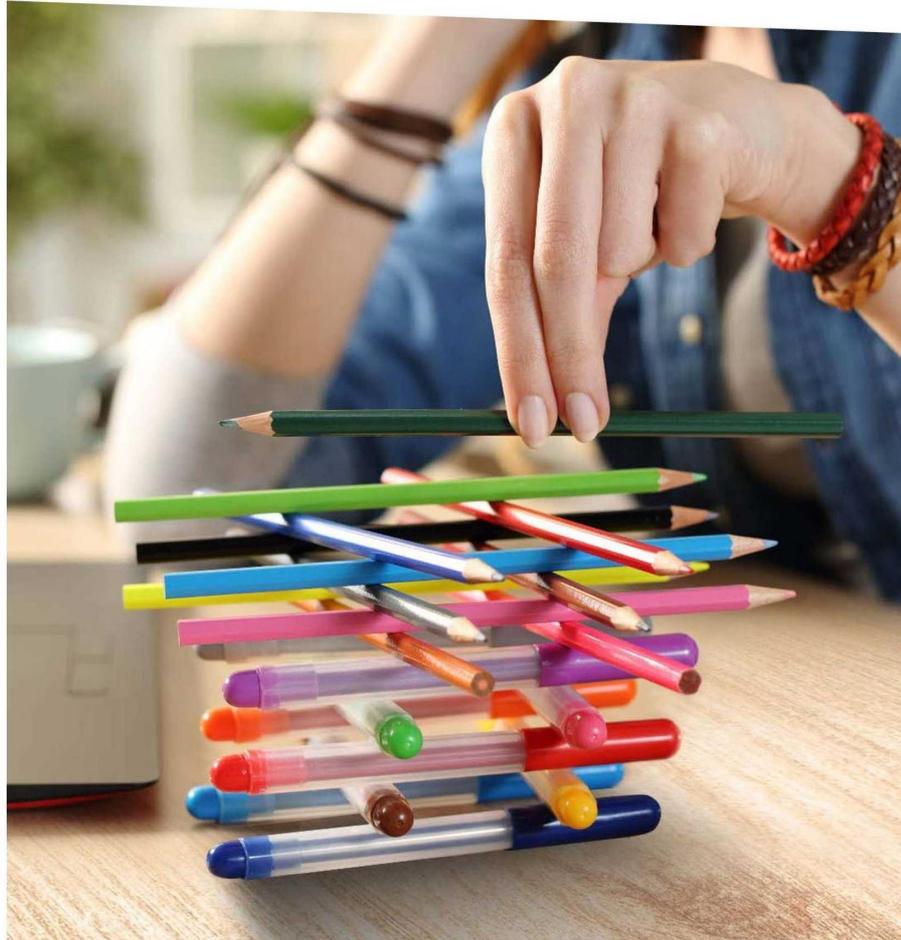
Sociedad distinta

Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Bernardo O'Higgins, también apunta a un cambio generacional bien marcado.

"Los que hoy tenemos más de cuarenta crecimos en una sociedad donde te exigían que debías terminar lo que empezabas, pero ahora hay más flexibilidad y cierta autonomía en los hijos, lo que tiene que ver con la teoría del péndulo, es decir, que pasamos de un extremo a otro y ahora se van borrando los compromisos e importa más la gratificación inmediata", analiza Tartakowsky.

Efectivamente el término se ha puesto de moda en redes sociales. Y tiene que ver con que los jóvenes van postergando cosas que tienen que hacer y quedan pegados en las mismas plataformas, lo que les da placer inmediato", añade.

En todo caso, aseguran los espe-



REDES SOCIALES ESTÁN INUNDADAS DE VIDEOS SOBRE ESTA CONDUCTA:

Con sencillas medidas es posible ganarle la batalla a la procrastinación

Evadir las responsabilidades del día a día puede aumentar los sentimientos de culpa y fracaso, dicen especialistas.

cialistas entrevistados, existen estrategias para combatir esta conducta, la cual se asocia a un peor bienestar. De hecho, muchos de los videos que se viralizan en redes sociales sobre procrastinación van acompañados de *hashtags* como #miedo, #culpa y #fracaso.

José Pinedo, jefe de la Unidad de Psicología Hospitalaria de la Red de Salud UC Christus y académico de la U. Católica, comenta: "Aparece el miedo a que no vaya a resultar una actividad o se genere cierto grado de ansiedad por no tener la certeza de que serán capaces de hacer algo (...). Al final se afecta la calidad de vida, porque se te están acumulando las responsabilidades y eso genera frustración y un bucle que lleva a más procrastinación y más ansiedad".

Para Jaime Silva, director del Instituto de Bienestar Socioemocional

de la Universidad del Desarrollo, la organización es un importante punto de partida.

"Las personas que menos procrastinan son aquellas que aprenden a organizar sus responsabilidades en el tiempo, es decir, no ponen en su agenda todas las cosas a la vez si no que van priorizando, y esa secuencia permite que no te sientas sobrepasado y evites constantemente el empezar una tarea", comenta el académico.

Pinedo sugiere lo mismo: "Se debe hacer una lista de prioridades, donde me voy concentrando en lo más importante y establezco los pasos y los tiempos para hacerlo. También es importante tomar conciencia de cuando estoy teniendo conductas evasivas que me hacen malgastar recursos y tiempo".

Trabajar en el autoconocimiento también es clave, añade Silva.

¿Qué significa eso? "Tiene que ver con comprometerse a hacer cosas que realmente sabes que quieres hacer porque eso hace más probable que cumplas los pasos a seguir", explica Silva.

Y agrega: "Uno ve pacientes que procrastinan mucho y te das cuenta de que estaban comprometidos a cosas que no les gustaban".

Tartakowsky es enfática sobre la importancia del autoconocimiento para evitar la procrastinación.

"Al igual que cuando se trabajan técnicas de resiliencia, es clave conocer cuáles son realmente las cosas que nos hacen sentido, que te gustan y que estás dispuesto a hacer", dice la psicóloga.

"Si vas a estudiar Derecho, saber que vas a tener que leer mucho, y al estar realmente motivado con eso es más probable que quieras cumplir con los deberes", añade.

"La procrastinación puede llevar a tener desempeños por debajo de la capacidad, pero también a sentir malestar psicológico asociado a no ser capaz de lograr los objetivos".

Jaime Silva, director del Instituto de Bienestar Socioemocional de la U. del Desarrollo

"Procrastinar es un tema que se ha instalado hoy en día pero que no hay que demonizar. Hay que enseñar a los jóvenes a tener metas realistas y a conocer sus intereses y sus vocaciones".

Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la U. Bernardo O'Higgins.

Establecer metas realistas también es clave, coinciden los entrevistados. "La gente se pone metas muy altas o poco realistas con sus condiciones y eso hace que aparezca el temor a no lograr las cosas y evitar dar los pasos. Hay que ponerse metas realistas y cortas", plantea Tartakowsky.

Por otro lado, medir los avances puede ser muy positivo para evitar la procrastinación porque puede producir una mayor motivación, asegura Silva. "Al ir midiendo lo que hemos alcanzado, tenemos una medida objetiva para ver el avance que se ha logrado de la meta. En el fondo, puedes ver una especie de recompensa por lo que has hecho", comenta el experto.

Moldear el ambiente

Adaptar el ambiente para hacer de los deberes una actividad más placentera es otra estrategia útil, dicen los entrevistados. Silva explica que si bien no resuelve los problemas de fondo, sí puede ayudar a realizar tareas que se han evadido.

"Mucha gente recomienda este tipo de cosas, que tiene que ver con moldear el ambiente o el contexto para que uno se sienta más cómodo y avance", dice el académico.

Graham Allcott, emprendedor británico y autor del libro "How To Be a Productivity Ninja" (Cómo ser un ninja de la productividad), sugiere, por ejemplo, hacer una lista de canciones favoritas, para escucharlas mientras se realizan los deberes que se suelen evadir.

Al final, luchar contra la procrastinación no se trata de castigarse a sí mismo, escribió en The Guardian la columnista Eleanor Gordon-Smith, doctora en Filosofía de la U. de Princeton (EE.UU.).

"Procrastinamos porque estamos tratando de evitar la forma en que nos hace sentir el trabajo que debemos hacer. No es porque seamos flojos (...). Estamos diseñados para huir de las cosas que nos hacen sentir incomodidad, así que no debemos castigarnos por eso. Pero si tratar de tener hábitos que controlen esa necesidad de evadir".

ISTOCK PHOTO