

Procrastinació: deixar per demà el que pots fer avui

Qui més qui menys ha caigut a la seva trampa alguna vegada. L'eterna procrastinació és el botxí dels nostres objectius i somnis. Potser no ho has sentit anomenar amb aquesta paraula, però la procrastinació és el clàssic 'posposar' sense data prevista objectius, tasques o situacions que en realitat convenen més o són necessàries.

Quan posposem aquests moments, en general els substituïm per activitats que ens resulten més plaents o agradables, però en realitat no són tan necessàries com aquelles que 'evitem'. Això es fa de manera més o menys conscient. Gairebé tothom ha caigut al parany alguna vegada, amb més o menys freqüència, la qüestió és que no es converteixi en una manera habitual d'actuar.

Per què fem això? En realitat no se sap exactament per què. Podria semblar que les



persones que tenen el costum de procrastinar són més felices

perquè substitueixen les obligacions' per 'plaer', però la ciència

sembla haver demostrat que no és així. Es relaciona amb una

menor satisfacció amb la vida, especialment en l'àmbit laboral. També és més freqüent entre aquells que no tenen parella o no tenen feina.

Mentre sabem un motiu 'científic' pel que això passa, podem entendre que les persones que afronten dificultats i posen a prova els seus recursos (en menor o major mesura) reforcen l'autoestima. Els reptes, per petits o insignificants que ens puguin semblar, ens donen força i milloren la percepció que tenim sobre nosaltres mateixos, qüestionant etiquetes invalidants d'incapacitat, inferioritat i covardia.

Sílvia Rodríguez Díez
Psicòloga
col.legiada 16.572
KANTOR. Espai
d'Atenció Psicològica
Tel. 93 588 1343
644 008 701

PSICOLOGIA D'ADULTS: CRISIS VITALS
ANSIETAT – DEPRESSIÓ – PROCESSOS DE DOL
TERÀPIA DE PARELLA - TERÀPIA SEXUAL
EJACULACIÓ PRECOÇ – DISFUNCIÓ ERÈCTIL- ANORGÀSMIA



Sílvia Rodríguez Díez
Psicòloga d'adults
Terapeuta sexual i de parella
Col.legiada 16.572

KANTOR
Espai d'atenció psicològica

Llobateras 6-10 local 1
(al costat de Regina Carmeli)
Tf. 93 588 21 53/644 008 701
info@espaikantor.org
www.espaikantor.org