



Organización
de las Naciones Unidas
para la Educación,
la Ciencia y la Cultura



Cátedra UNESCO
Tecnologías de apoyo para
la Inclusión Educativa



REVISTA

JUVENTUD Y CIENCIA SOLIDARIA:

En el camino de la investigación

PROCRASTINACIÓN, EL PROBLEMA DEL NUEVO MUNDO

José Leonel Pazmiño Ostaiza, Julio César Benites Arias



Mi nombre es **José Leonel Pazmiño Ostaiza**. Hace 14 años que me encuentro en este mundo, estudio en el décimo año EGB de la reconocida Unidad Educativa Bilingüe Liceo Los Delfines. Para ser sincero me gusta interactuar con lo que me rodea, a pesar de eso y mi alta sociabilidad aún no me guío hacia algún campo universitario, pero me voy inclinando a Ciencias Políticas o Bioquímica.



Mi nombre es **Julio César Benites Arias**, actualmente tengo 14 años, estoy en décimo EGB en la Unidad Educativa Liceo Los Delfines, dentro de mis tiempos libres me gusta el desarrollar mis trabajos académicos y estudiar para aprender cosas nuevas, cuando me gradúe de bachiller pienso realmente seguir ya sea Mecatrónica o Robótica, ya que son mis pasiones por igual.

Resumen

¿Procrastinar?, ¿qué es eso? Seguramente ustedes se lo estarán preguntando justo en este momento, no los inculco de ignorantes, no es culpa, simplemente el término es raramente citado en nuestro día a día, una definición breve sería: «El reflejo (in)voluntario a aplazar alguna tarea o deber propio a un tiempo indefinido». De este, tenemos el que probablemente sea la causa indirecta de que la sociedad o la humanidad en sí, no llegue a desarrollarse lo suficiente para generar altos indicios de disciplina, orden y responsabilidad. Este

hábito primitivo es llevado a cabo con mucha frecuencia en la sociedad actual. Realizamos este artículo con una finalidad meramente científica y retórica, a base de una autorreflexión profunda, sumada a varias fuentes de las más confiables que, actualmente, se pueden encontrar en la web. Potenciamos un tema que, a ciencia cierta, no es muy complejo; retratamos desde que sería una simple ideología evolutiva a lo que posiblemente sea la causa de nuestro bajo índice de desarrollo humano e ineficiencia laboral. Pero, aun así, ¿qué nos

hace procrastinar? Porque seamos honestos, todos en algún momento de nuestra vida hemos dejado algo para mañana o más tarde, con la excusa que será para después para reemplazarlo con otra actividad que no es de urgencia o demanda importancia como la tarea aplazada, y la pregunta es: ¿A qué se debe esto? Se ha podido evaluar y teorizar que es un comportamiento producto de nuestras propias emociones y es por ellas que en reiteradas ocasiones se aplaza algo para después, por una dependencia psicológica y fisiológica.

Palabras clave: procrastinar, mal hábito, rutina, emociones mal encaminadas, mentalidad pobre

Explicación del tema

La investigación fue realizada de forma exhaustiva, indagada en la web por medio de entrevistas, estudios, investigaciones y artículos de total confianza que podemos encontrar en diversas páginas de internet. En todas estas redacciones podemos observar que el acto de procrastinar se puede malinterpretar con ser alguien vago o flojo porque cuando una persona procrastina, puede hacer otra actividad «útil», mas no la que debería estar haciendo.

Como ejemplo sencillo podemos decir que un estudiante debe realizar una tarea que se le envió de la escuela, pero este no quiere hacerla y la aplaza por otra actividad que sería limpiar su habitación. Mire por donde se mire este individuo no está siendo vago, ya que está organizando su cuarto algo que es bueno al final de todo. Pero no trabaja en su tarea por el miedo que él mismo se infunde al momento que piensa que puede fracasar.

Quiere lograr el alivio que se siente terminar algo de forma correcta a lo que recurre a organizar su habitación para poder sentir el alivio temporal que trae el procrastinar. De esta manera, las personas entran en un círculo vicioso que a lo único que conlleva es irresponsabilidad y el no poder avanzar como persona con el mal hábito que se crea al momento de aplazar algo importante.

Pero aun así siendo esto maligno para las personas, tiene un origen diferente en cada individuo, ya que como había mencionado antes, la procrastinación está fuertemente ligada a nuestros sentimientos y el cómo nos sentimos con respecto a la tarea que debemos realizar, y el miedo al fracaso de no hacerla bien o no hacerla correctamente, uno de los tantos motivos que influyen al momento en el que una persona procrastine.

Un ejemplo es si ponemos a dos personas a hacer la misma actividad y a la primera persona solo le decimos cosas negativas y que debería dejar de hacerlo porque no lo realiza bien, el rendimiento tiempo después se verá afectado enormemente bajando de una manera drástica por escuchar que no es bueno para eso. Es en ese momento en el que la persona uno decide dejar de hacerlo porque sabe que no le saldrá bien o ya no le da la importancia de antes y prefiere hacer otra actividad para sentirse mejor a lo cual, llamamos procrastinar. ¿Qué ocurre con la persona 2?

A esta persona lo único que se le dijo fueron halagos, cumplidos y que si seguía así podría ser mucho mejor. A simple vista podemos ver que es el otro lado de la moneda y, que sucedió, con su rendimiento en esta actividad, mejoró, fue impresionante la habilidad de esta persona al solo escuchar que lo estaba haciendo bien y que era bueno en esta actividad, lo que le impulsó a seguir haciéndolo y a seguir esforzándose para mejorar.

Así es como todos nosotros en algún momento decidimos encontrar este alivio temporal en otra actividad que conocemos que se nos da bien o que tenemos la seguridad que nos saldrá mejor que la tarea que estamos aplazando como ya dije, por el miedo al fracaso o no hacerlo bien.

A continuación, hicimos una evaluación de cómo esto afecta a cada grupo aleatorio, personas de diferentes edades a fin de adquirir información acerca de cómo ellos llevan la procrastinación en su vida diaria. Cabe recalcar que cada individuo es diferente, además, que pueden afectar muchos factores que desconocemos, ojo, sus fines son meramente científicos.

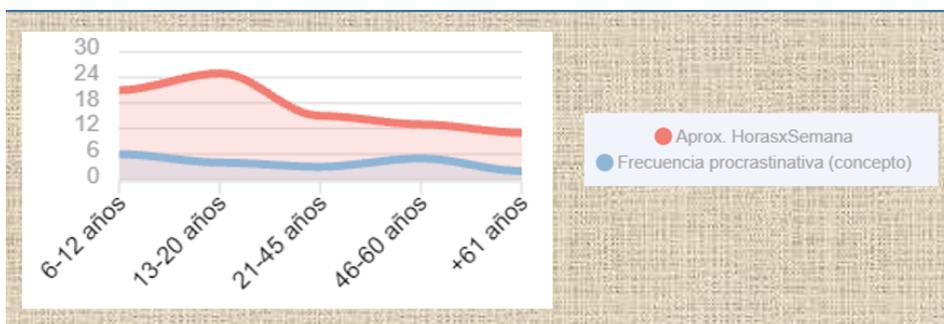


Figura 1. Procrastinación
Fuente: Autores

Hemos visto el origen de la procrastinación y lo que puede provocar, pero no el cómo evitarlo, que es lo que veremos a continuación. Como pudimos ver la procrastinación se genera por el motivo de sentir alivio o sentirse bien con uno mismo, a lo que podemos influir de manera simple poniéndonos una pequeña recompensa luego de hacer un progreso en la tarea que queríamos evitar, siendo así que la dividimos en tareas más pequeñas para su mayor entendimiento y menor complejidad para luego incentivarnos a nosotros mismo a seguir haciendo esta actividad recompensándonos luego de cada pequeña tarea.

Se puede interpretar como dar un primer y pequeño paso, y dejar de procrastinar o salir del círculo vicioso

de la procrastinación que nos hace verdaderamente mal nos tomará tiempo, no es algo que podemos cambiar de un día para otro, hay que decidirse a hacer el cambio y hacerlo de modo constante siguiendo la rutina que nos hemos planteado a nosotros mismos para tener un desarrollo más eficaz y ser más trabajadores con nuestro tiempo y nuestra propia energía.

Referente al tema, exponemos un gráfico relacionado con la relatividad entre la eficiencia laboral y estabilidad mental en un grupo de individuos aleatorios (20-35 años) en nuestra localidad. Aquel procederá a cuestionarnos, ¿cómo afecta la procrastinación nuestro día a día? Pues el siguiente gráfico nos dará una aproximación. (Las respuestas pueden no ser verificadas)

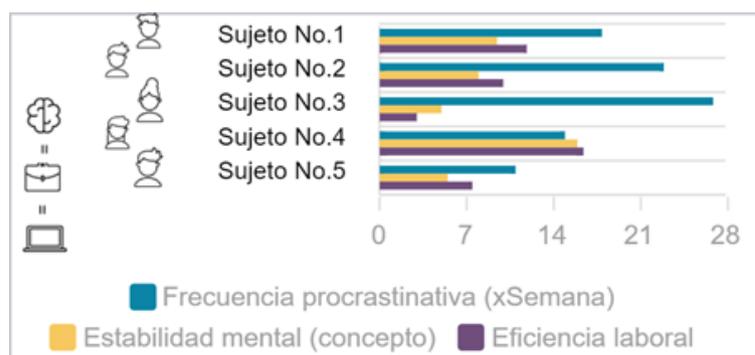


Figura 2. Procrastinación = Estabilidad mental
Fuente: Autores

Cabe mencionar que todos los involucrados fueron entrevistados de manera totalmente voluntaria y espontánea, como nos exponen los resultados la procrastinación básicamente es un mal hábito o acto que se ha ido impregnando a nuestra rutina con el pasar del tiempo y que sin duda nos retiene como personas.

Conclusiones

Para concluir con este sencillo y a la vez, complejo tema, podemos mencionar y resumir que la procrastinación es una práctica propia de cada uno de nosotros y que dependiendo de la situación y su importancia, nos describe y afecta como personas y a nuestro desa-

rollo, disciplina, orden y mentalidad, aquella de dejar todo para el último, bien decía la frase: «No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy», una sencilla frase que según nuestra apreciación a aquella nos podría distinguir entre un vago, aburrido, sin idas ni motivos a un hombre decidido, exitoso, respetuoso y ordenado, porque en eso se basa el desarrollo mental individual o grupal, en el ‘orden’. Tal vez este sea el final de este artículo, pero de seguro, este sea un texto que abra un tema de debate y capciosidad de quienes lo lean, recordemos «*El futuro es nuestro presente, el presente se convierte en nuestro pasado, ¿y el pasado? El pasado es únicamente un recuerdo*». (José Pazmiño, 2021, frase producto de este trabajo investigativo).

Agradecimientos

Queremos dar las gracias a nuestros padres por el apoyo que siempre nos brindan; a nuestra querida institución Liceo Los Delfines, que junto a nuestra docente Lcda. Judith Brito Muñiz, Mgt., nos otorgan esta signifi-

cante oportunidad de hacer un aporte que lo hemos efectuado con mucha entrega, ahínco y dedicación. Por otro lado, ponemos de manifiesto nuestra gratitud a la Universidad Politécnica Salesiana de Cuenca, por esta invitación que abre las puertas para dar a conocer nuestro pensamiento.

Referencias

- [1] Lieberman, C. (26 de marzo de 2019). *Procrastinar no es un asunto de holgazanería, sino de manejo de las emociones*. The New York Times [En línea]. Disponible en shorturl.at/gvBM8
- [2] Delgado, D. (16 de enero de 2017). *¿Qué es la procrastinación?*. Muy Interesante [En línea]. Disponible en shorturl.at/pqAMR
- [3] Escobar, N. (14 de febrero de 2015). *10 útiles consejos para combatir la procrastinación*. Hipertextual. [En línea]. Disponible en shorturl.at/qEGM6
- [4] Euskampus. *Yo procrastino, tu procrastinas...* [En línea]. Disponible en shorturl.at/iuIRX