



NUNCA DEJES PARA MAÑANA..

PROCRASTINACIÓN → Todos tendemos a retrasar las tareas más molestas, pero cuando lo hacemos en todos los ámbitos de nuestra vida, este hábito se convierte en un problema

ALICIA URREA

«Antes, voy a mirar el correo» o «mañana me pongo». Si eres de los que repiten a menudo estas frases, que sepas que lo que haces se denomina procrastinar. El verbo alude a la actitud de retrasar tareas prioritarias que no nos gustan o no sabemos cómo hacer.

No se trata de un problema de gestión del tiempo. El procrastinador sabe perfectamente lo que debería estar haciendo, pero aun así lo posterga. ¿Por qué? Hay tres motivos principales:

Falta de motivación. Si la tarea nos parece aburrida, la retrasamos «para darle emoción»; o esperamos a estar «más inspirados».

El afectado

sabe perfectamente lo que debería estar haciendo pero, aun así, lo posterga

Dificultad. La complejidad de la tarea nos supera.

Indecisión. No conseguimos decantarnos por ninguna solución de entre las posibles.

¿A quién afecta?

Todos procrastinamos en algún sentido, dejando para el último minuto el estudio de un examen, retrasando una reunión conflictiva o pagando a última hora un recibo.

La cosa pasa a ser un problema cuando nuestro trabajo y nuestra vida se convierten en una carrera constante para cumplir plazos. «Cuando la persona experimenta ansiedad —ante las tareas que debería estar haciendo— es un síntoma de procrastinación crónica», dice Juan Francisco Díaz, psicólogo y profesor de la UCM.



LUIS FRUTOS

En busca del tiempo de calidad

No siempre hay que hacer caso al refrán. Hay tareas que requieren una 'idea feliz'. Aun así, aunque no nos sintamos especialmente motivados, no está de más seguir la máxima de Picasso: «Que la inspiración me pille trabajando». En cambio, si la inspiración llega, conviene postergar actividades menos importantes a favor de la que nos ocupe. Para realizar tareas creativas con éxito necesitamos dedicarles tiempo de calidad; es decir, concentrados y sin interrupciones.

La procrastinación crónica afecta a tres de cada veinte personas. No existen datos definitivos en España, pero un estudio preliminar de la UCM advierte de que entre el 13 y el 15% lo sufre. Entre los jóvenes, la cifra se dispara. En Estados Unidos, el 70% de los universitarios padecen este mal, que conlleva

problemas de salud, como estrés, catarros, gripes, problemas gástricos o insomnio.

Para ponerle solución, «habría que detectar el motivo en cada caso». Un buen comienzo sería hacer un registro del tiempo que empleamos en realizar cada tarea y de los sentimientos que nos genera el enfrentarnos a ella.

LAS FASES

Está controlado →

Tenemos una tarea pendiente para la que nos han dado un plazo de 15 días, pero creemos que no nos llevará más de unas cuantas horas realizarla, aunque nunca la hayamos hecho antes o ni siquiera hayamos calculado el volumen de trabajo que implica. Así que nos relajamos y nos dedicamos a cualquier otra cosa.

¡No está controlado! →

En un momento dado, cruzamos una barrera de tiempo imaginaria y nos damos cuenta de que no todo está bajo control. Tenemos que ponernos a trabajar de inmediato si queremos llegar a la fecha prevista.

Llegamos por los pelos →

Cumplimos con el plazo in extremis o incluso con algo de retraso. Si encima el trabajo recibe elogios de quien lo recibe, nos reafirmamos en la idea de que sólo trabajamos bien bajo presión y, en vez de aprender de la experiencia, la próxima vez repetiremos.

20 SEGUNDOS

Ingeniería para ayudar a los demás

La ONG Ingeniería Sin Fronteras ISF contrata a titulados mayores de 25 años con formación en cooperación al desarrollo para realizar proyectos de desarrollo. La duración suele ser de un año y medio, y el salario oscila entre 20.000 y 24.000 euros. Suele haber vacantes para trabajar en África. Más información en www.isf.es

Becas la Caixa

La entidad financiera entregará mañana 185 becas a universitarios, 65 de ellas para realizar, por primera vez este año, posgrados en España. El resto de destinos son: Estados Unidos, Alemania, Francia, Canadá y China. Más información en www.fundacio.lacaixa.es

Más 'controllers'

Michael Page International ha detectado un crecimiento del 43% en la demanda de controllers de gestión financiera por parte de sus clientes. Estos profesionales analizan diversas áreas de la empresa para lograr un mejor funcionamiento.

La mitad, doctor

La LOU obligará a que dentro de seis años, en las universidades privadas al menos el 50% de los profesores sean doctores.

CURSOS OFICIALES ¡A DISTANCIA!
DIPLOMAS OTORGADOS POR ADMINISTRACION PÚBLICA

- "INTERVENCIÓN CON PACIENTES VIH-SIDA" (170 HORAS) PRECIO 120 €
- "NORMATIVA Y ADMINISTRACIÓN SANITARIA" (270 HORAS) PRECIO 140 €
- "ATENCIÓN ESPECIALIZADA ENFERMOS DE ALZHEIMER" (126 HORAS) PRECIO 120 €
- "ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL" (130H) 130 €
- "AUXILIAR DE PSIQUIATRÍA" (155 H) 130€
- "INTERVENCIÓN EN EL MEDIO PENITENCIARIO" (121 HORAS) PRECIO 120 €
- "PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL SECTOR SANITARIO" (80 H.) PRECIO 85 €
- "CIRUGÍA MENOR Y OTROS PROCEDIMIENTOS EN ATENCIÓN PRIMARIA" (71H) PRECIO 120 €
- "LIMPIEZA E HIGIENE HOSPITALARIAS" (85 HORAS) 115€
- "RÉGIMEN JURÍDICO DEL PERSONAL ESTATUTARIO DE LA SEGURIDAD SOCIAL" (45 H) PRECIO 70 €
- "CONTROL E HIGIENE ALIMENTARIA" APPCC (81H) 130 €
- "ATENCIÓN AL PACIENTE CON HIPERTENSIÓN Y DIABETES" (153 H) PRECIO 120 €
- "CEADOR DE INSTITUCIONES SANITARIAS" (150 H) PRECIO 150 €
- "AUXILIAR DE FARMACIA" (400H) 200 €
- "AUX. ADMINISTRATIVO DE INSTITUCIONES SANITARIAS" (188h) PRECIO 150€

Dirigidos a: Médicos, Farmacéuticos, Veterinarios, Psicólogos, T. Sociales, Terp. Ocupacionales, Educ. Sociales, DUES, Fisioterapeutas, Tec. Especialistas, Aux. Admivos, Universitarios, Desempleados, etc. ¡INFORMESE DE LOS DESCUENTOS!

INFORMACIÓN/INSCRIPCIÓN TELF. 902 180 917
FUNDACIÓN FUFESS C/MEDINA, 8. 2ª PLANZA. 11402 JEREZ DE LA FRONTERA
www.fufess.info

Plan Intersectorial 2005-2006

CURSOS GRATUITOS www.ceim.es

Formación continua
Destinado a trabajadores en activo de la Comunidad de Madrid dados de alta en la Seguridad Social (Régimen general, Autónomos, Régimen especial, etc.).

- Formación de mandos intermedios - 60 hs. - Inicio: 31 de mayo
- Formación de formadores - 60 hs. - Inicio: 02 de junio
- Gestión laboral - 70 hs. - Inicio: 02 de junio
- Diseño y dirección de eventos - 65 hs. - Inicio: 03 de mayo
- Comunicación empresarial y relaciones públicas - 65 hs. - Inicio: 9 y 10 de junio
- Técnicas de selección de personal - 45 hs. - Inicio: 10 de junio
- Gestión administrativa de empresas - 60 hs. - Inicio: 13 de junio
- Dirección y comunicación de equipos - 47 hs. - Inicio: 15 de junio

Distancia: • Gestión integral: calidad, prevención y medioambiente - 60 hs. - Inicio: 31 de mayo

Información e inscripciones on-line en: www.hedima.es
Tel. 91 395 97 83 ceim@hedima.es

Impartidos por: Hedima

Acciones realizadas en el marco de la Orden 1402/2004, de 30 de julio, y de la Orden 2913/2005, de 11 de julio de 2005, de la Consejería de Empleo y Mujer.