



PROCRASTINACIÓN, ¿PUEDE TRAER BENEFICIOS A LA SALUD MENTAL?

Aunque muchos estudios resaltan las desventajas de la **procrastinación** (acción o hábito que se caracteriza por el retraso innecesario de actividades que uno pretende realizar sustituyéndolas por otras más irrelevantes o agradables, pese a que puede haber consecuencias negativas), otros investigadores creen que **retrasar o aplazar ciertas tareas no carece por completo de beneficios**.

Los especialistas Angela Hsin Chun Chu y Jin Nam Choi argumentan que **existe más de un tipo de procrastinación, y que estos diferentes tipos pueden tener varios resultados**.

En un estudio cuyos hallazgos se publicaron en la revista The Journal of Social Psychology, Chu y Choi citan investigaciones previas que sostenían que **«no todos los retrasos conducen a resultados negativos», y proponen que «las demoras resultantes del tiempo que se invirtió en la planificación y recopilación de información preparatoria vital pueden ser beneficiosas»**.

De esta forma, los autores distinguen entre dos tipos de procrastinadores:

- Los **procrastinadores pasivos** no pretenden retrasar la resolución de una tarea, pero aún así lo hacen porque no pueden «tomar decisiones rápidamente ni actuar para abordarlas rápidamente».
- Los **procrastinadores activos** retrasan intencionalmente la resolución de tareas, ya que prefieren trabajar bajo presión, pues les permite «sentirse desafiados y motivados».

Choi y Chu señalan que el **perfil psicológico de los «procrastinadores activos» es más cercano al de los no procrastinadores**, y que, en su caso, el aplazamiento puede traer algunos beneficios inesperados.

Los autores del estudio indican que «a pesar de que los **procrastinadores activos** pueden planificar sus actividades de una manera organizada, **no se limitan a seguir un calendario planificado de antemano o una estructura de tiempo**».

Dichos procrastinadores **se permiten la flexibilidad de lidiar con los cambios y las nuevas demandas a medida que se presentan**, para que puedan resolver de manera espontánea varias tareas desafiantes.

«Si surge algo inesperado, los procrastinadores activos cambiarán de marcha y realizarán nuevas tareas que perciben como más urgentes. En otras palabras, los procrastinadores activos pueden tener un tiempo estructurado de manera más flexible y son más sensibles a las demandas cambiantes de su entorno», subrayaron Chu y Choi.

sí que si eres procrastinador(a), evalúa en cuál de los dos tipos te encuentras, pues te permitirá resolver tus desafíos y problemas con mayor eficacia y menos estrés. Acude con un especialista en salud mental si crees necesitar ayuda a causa de la procrastinación.

ClickISalud

Síguenos en nuestras redes sociales

