¿Hay alguna diferencia entre procrastinación y pereza?

Muchas personas suponen que la procrastinación es pereza. Sin embargo, la pereza es sólo una de las causas de la primera. El perezoso es negligente con sus responsabilidades porque no quiere hacer sus tareas. Por otro lado, usted puede ser muy productivo y no perezoso, pero a la vez ser un procrastinador porque no empieza sus tareas a tiempo. El que pospone las cosas desea trabajar, pero se demora. El perezoso carece de deseos de trabajar y se rehúsa a hacerlo.

"El deseo del perezoso le mata, porque sus manos no quieren trabajar".
(Proverbios 21:25)

"¿Es posible que exista una combinación de causas que hagan más difícil vencer la tentación de seguir posponiendo las cosas?"

Sí. Una persona puede vivir en temor y sentirse demasiado abrumada. Por tanto, batalla con la procrastinación. Otro puede posponer las cosas debido tanto a su baja auto-estima como a su falta de metas.

Ya sea que su actitud tenga una o varias causas, la Biblia dice que podemos vencer en todas y cada una de las veces que nos veamos tentados a posponer las cosas.

"No os ha sobrevenido ninguna tentación que no sea humana; pero fiel es Dios, que no os dejará ser tentados más de lo que podéis resistir, sino que dará también juntamente con la tentación la salida, para que podáis soportar".
(1 Corintios 10:13)

Otros temas relacionados…

- La Crítica:
  Anime, no critique
- La Culpa:
  Cómo vivir libre del remordimiento
- Hábitos:
  Cómo practicar el dominio propio
- El Perfeccionismo:
  La presión por lograr la perfección
- Orgullo y Humildad:
  La medicina para el egoísmo
- Su valor personal:
  Una cuestión de visión

Si desea más información, llame al
1-800-488-HOPE (4673) o visite
www.hopefortheheart.org
www.esperanzaparaelcorazon.org

Nuestros representantes le atenderán con gusto.

HOPE for the Heart
ESPERANZA PARA EL CORAZÓN

P.O. Box 7, Dallas, TX 75221

Todas las citas están tomadas de la Versión Reina Valera Revisión 1960. © 1988 Sociedades Bíblicas Unidas
Todos los derechos reservados.

© 2006 HOPE FOR THE HEART

Procrastinación

Referencias Rápidas
Tomadas de las
CLAVES BÍBLICAS PARA LA CONSEJERIA

Biblioteca De Consejería Bíblica

ESPERANZA *para el Corazón*

Cómo escapar de la presión…

"¡Otra vez tarde!... ¿Cómo pudo s uceder?... ¿Por qué no empecé antes?... ¿Qué me pasa? La fecha límite llegó y se fue, pero aquí estoy otra vez sintiéndome culpable, frustrado y derrotado… ¿Cómo puedo salir de esta olla de presión y disfrutar de haber terminado un encargo y de haberlo entregado a tiempo?"

La procrastinación es una ladrona que continuamente nos roba el placer de escuchar las anheladas palabras de: "¡Hiciste un trabajo excelente!" Por consecuencia, otros también pierden continuamente porque no reciben nuestro trabajo a tiempo. "La procrastinación me ha robado la confianza, la integridad y la paz. Ahora, el clamor de mi corazón es: ¡Dios, por favor, enséñame a evitar esta destructiva enfermedad de posponer las cosas! Oh Señor, muéstrame cómo administrar sabiamente el tiempo".

"Y dijo el Señor: ¿Quién es el mayordomo fiel y prudente al cual su señor pondrá sobre su casa, para que a tiempo les dé su ración? Bienaventurado aquel siervo al cual, cuando su señor venga, le halle haciendo así".
(Lucas 12:42-43)

Lista de comprobación para los posibles procrastinadores

Las siguientes preguntas le ayudarán a determinar si tiene los desagradables síntomas de la procrastinación y si ésta le está provocando problemas en su vida.

- ☐ ¿Pospone iniciar un proyecto hasta que ya es demasiado tarde para empezarlo?
- ☐ ¿Obstruye los esfuerzos de los demás demorándose en hacer su parte?
- ☐ ¿Evita competir con otros y sabotea su propio éxito?
- ☐ ¿Es indeciso y obliga a los demás a tomar las decisiones por usted?
- ☐ ¿Evita hacer compromisos?
- ☐ ¿Se enoja cuando se le pide que haga algo desagradable?
- ☐ ¿Generalmente llega tarde a sus citas?
- ☐ ¿Siempre se demora para pagar sus deudas y otras obligaciones financieras?
- ☐ ¿Se ha aficionado a actividades que le quitan el tiempo como ver demasiada televisión y salir de compras?

"El corazón del entendido adquiere sabiduría; y el oído de los sabios busca la ciencia".
(Proverbios 18:15)

Los cuatro factores que contribuyen a demorar las cosas innecesariamente

Comportamiento aprendido... Con el paso del tiempo, generalmente aprendemos a reaccionar ante la vida observando y "copiando" a quienes nos rodean.

Falta de auto-disciplina… la falta de capacidad de organización es un problema técnico, pero la falta de disciplina es un problema emocional, del carácter.

Desconocimiento de cómo administrar proyectos… Sentirse abrumado por la enormidad de una tarea se debe a que la vemos como un trabajo insalvable en vez de verla como un trabajo complejo compuesto de varios componentes más pequeños y manejables.

Pobre administración del tiempo… No usar el tiempo sabiamente cuando se trabaja en un proyecto puede llevarnos al desastre.

"Escojamos para nosotros el juicio, conozcamos entre nosotros cuál sea lo bueno".
(Job 34:4)

Versículo clave para memorizar

"Mirad, pues, con diligencia cómo andéis, no como necios sino como sabios, aprovechando bien el tiempo, porque los días son malos".
(Efesios 5:15-16)

Pasaje clave para leer y meditar

Proverbios 24:30-34

Diez pasos para alcanzar el éxito

1. **Reconozca** que la procrastinación es la asesina de la motivación. (Proverbios 21:25)
2. **Dígale** a Dios que está cansado de luchar contra el reloj; pídale sabiduría en el manejo de su tiempo. (Eclesiastés 8:6)
3. **Mantenga** una pequeña agenda con todos sus horarios (Eclesiastés 3:17)
4. **No** invierta demasiado tiempo en lo insignificante. Cada día enumere las cinco tareas más importantes y realícelas en ese orden. (Proverbios 28:19)
5. **Haga** una evaluación realista del tiempo que le tomará completar cada proyecto. (Lucas 14:28-29)
6. **No** se sienta culpable si no puede completar todas sus tareas en un día. ¡No puede! (Hebreos 10:35-36)
7. **Evalúe** el diálogo que tiene consigo mismo cuando se atranca emocionalmente. (Salmos 19:14)
8. **Si** no sabe cómo empezar, pídale a un amigo o consejero que lo ayude. (Proverbios 12:15)
9. **Someta** su vida a Cristo, entréguele el control total de ella. (Gálatas 2:20)
10. **Pida** al Señor que cumpla su promesa de proveer todo lo que necesita a través de su dependencia en Cristo. (2 Pedro 1:3-4)

Evite el mal de posponer las cosas

Cuando usted sabe lo que debe hacer, pero por alguna razón no lo hace, es tiempo de evitar la procrastinación. Empiece apartando unos momentos para estar a solas. Reflexione en dos o tres ocasiones en que usted pospuso hacer algo sin necesidad. Escriba lo que recuerde.

- ¿Qué responsabilidad pospuso?
- Qué lo motivó a hacerlo?
- Cómo se sintió?
- ¿Cuál fue el resultado de su procrastinación?
- ¿Qué otras personas salieron perjudicadas por su falta de cumplimiento?
- ¿Observó algunos patrones comunes de comportamiento? Por ejemplo, ¿tenía usted miedo de la reacción de los demás? ¿Vive en temor constante?

Este reconocimiento por sí solo no le hará cambiar, pero sí puede motivarle a dar los primeros pasos para dejar la procrastinación.

Las Referencias Rápidas de la Biblioteca de Claves Bíblicas para Consejería de Hope For The Heart proveen verdades bíblicas concisas para los problemas actuales.

Para mayor información sobre este tema pida la *Clave Bíblica:*

"La procrastinación:
Cómo evitar la enfermedad de posponer las cosas".