

Procrastinación: ¿Qué es y cómo erradicarla de tu empresa?

<http://blogs.evaluar.com/procrastinacion-que-es-y-como-erradicarla-del-clima-laboral-de-tu-empresa>



Como encargado del área de recursos humanos tendrás una combinación de muchas responsabilidades y una de ellas es identificar hábitos que pueden ser dañinos para el clima laboral interno. Aunque el término procrastinación no es conocido seguramente alguna vez has sido víctima de él o conoces alguien que si.

¿Que es la procrastinación?

La experta en recursos humanos Lesmi Santaella nos dice que la procrastinación puede definirse como el hábito o costumbres que poseen ciertas personas de posponer ciertas actividades, ocupaciones, tareas y situaciones que deben ser atendidas en un determinado momento, reemplazandolas por otras menos importantes pero más agradables. En palabras más simples el acto de procrastinar se refiere a lo que cotidianamente llamamos “dejar las cosas para el último momento.”

De acuerdo a un estudio realizado por la revista [Psychology Today](#) el 20% de las personas encuestadas se identificaron como procrastinadores crónicos. Las personas procrastinadoras son las que habitualmente no pagan sus facturas a tiempo o que

muchas veces pierden oportunidades por hacer cosas innecesarias como ir a conciertos en lugar de atender a sus entrevistas de trabajo.

¿Cómo se origina?

De acuerdo con el Dr. Federico Villacís director del área de Investigación y desarrollo de Evaluar.com, la procrastinación nace de priorizar el placer antes que el dolor. Esto significa que las personas priorizamos las cosas que nos da placer y posponemos todo aquello que nos cause dolor o malestar.

Aunque suene ilógico, la procrastinación no es un problema de gerencia de tiempo es más, las personas con este problema tienen una gran habilidad para estimar tiempos y suelen ser más optimistas que otros, el problema real es que el tiempo lo utilizan en actividades incorrectas.

¿Cómo afecta a tu empresa?

Las empresas que descuidan corren el riesgo de disminuir la calidad de sus productos o servicios. En la vida empresarial todo proyecto, presentación o forma tendrá una fecha de entrega y una expectativa de calidad y hacer cualquiera de dichas cosas a último momento no ayudará a que el resultado final sea el mejor.

¿Cómo Identificar procrastinadores?

Hay varios indicadores que pueden ayudar a identificar procrastinadores, los más comunes son:

- Personas que buscan distracciones activamente
- Prefieren no tomar responsabilidades muy pesadas
- Complican las cosas más sencillas

¿Qué puedes hacer como encargado de Recursos Humanos?

Tener una buena cultura organizacional dentro de tu empresa será muy beneficioso para la productividad, e identificar trabajadores con alto nivel de procrastinación

ayudará a mejorar el clima laboral. Aquí te dejo 5 recomendaciones que te ayudarán a eliminar la procrastinación de tu organización.

1. Asigna proyectos con trabajo subdivido

Una de las razones por las que las personas procrastinan es porque subconscientemente el cerebro califica el trabajo como complejo o extenso. La mente puede ser engañada y más cuando se trata de un problemas de este tipo, dividir algo complejo en parte más simples ayudará al cerebro a la percepción. Como experto en talento lo mejor que puedes hacer es entregar trabajos subdivididos en metas pequeñas a los miembros de su equipo e inculcar que todos lo hagan es sus vidas diarias.

2. Fija fechas de entrega detalladas de todas las subdivisiones.

Tener una sola fecha de entrega para un trabajo es como darle una empleado una invitacionacion a procrastinar. Una vez que has fraccionado los proyectos para las personas con las que trabajas, el siguiente paso es detallar las fechas en las que esas pequeñas metas deben estar terminadas. En la actualidad existen aplicaciones como [trello](#) que te ayudarán a monitorear si tu personal está cumpliendo con sus metas o están procrastinando.

3. Crea ambientes especializados.

La productividad y los ambientes dentro del trabajo tienen una conexión directa entre sí, pensar que un escritorio es el mejor lugar para realizar todos los tipos de trabajos dentro de tu trabajo es una noción errónea. Si el placer es lo que mueve la mente de las personas procrastinadoras, un ambiente de trabajo incómodo simplemente incrementará su condición. Los cambios no necesariamente deben ser costosos, el simple hecho de permitir que tus empleados usen áreas verdes para sentarse y trabajar unos momentos puede ser un cambio muy beneficioso.

4. Incentiva los momentos de recarga

Se puede decir que todo lo que te distraiga de tu trabajo y te quite energía es momento de descarga porque no incentiva la productividad. Los momentos de descarga pueden ser:

- Revisar el email, redes sociales, calendarios electrónicos en forma excesiva e innecesaria.
- Quedarse demasiado tiempo en una sola tarea al punto de bloquearse
- Tener largas conversaciones con compañeros de trabajo sobre temas ajenos a sus responsabilidades.

Por otra parte los momentos de recarga podrían definirse como lapsus pequeños de tiempo que se utilicen para cambiar de actividad y aligerar la presión de la mente sobre las responsabilidades. Las prácticas que más recomendaría son:

- Enseñarles que deben dividir el tiempo entre sus proyectos en todo el día y tomar un descanso cada vez que vayas a cambiar de proyecto.
- No hay nada malo en tomarse unos minutos para cerrar los ojos y descansar el cerebro, también es bueno que sepan que no hay problema si se levantan a caminar un poco.
- Las pausas activas son muy buenas para recargar energías en equipo, además que incentivan mucho la interacción entre compañeros de trabajo.

5. El feedback es crucial

La mejor manera de obtener feedback sobre estas prácticas es realizar evaluaciones de desempeño antes y después de la implementación de las mismas. Esta es la forma de ver cuán efectiva está siendo tu campaña para erradicar la procrastinación y cómo se puede hacer más eficiente.