

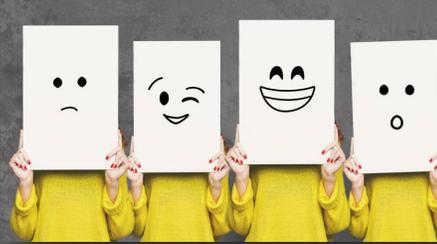


PsicoNoticias

NOTICIAS Y ACTUALIDAD DE LA PSICOLOGIA

BOLETIN PSICONOTICIAS N° 85 | 16 DE DICIEMBRE DE 2022

Procrastinar no es un asunto de holgazanería, sino de manejo de las emociones



Si la procrastinación no es flojera, entonces, ¿de qué se trata?... Etimológicamente, "procrastinación" deriva del verbo en latín procrastināre, postergar hasta mañana, sin embargo, es más que postergar voluntariamente. La procrastinación también deriva de la palabra del griego antiguo akrasia, hacer algo en contra de nuestro mejor juicio.

"Es hacerse daño a uno mismo", dijo Piers Steel, un profesor de Psicología Motivacional en la Universidad de Calgary y el autor de The Procrastination

Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done.

Esa autoconciencia es una pieza clave para entender por qué procrastinar nos hace sentir mal. Cuando procrastinamos, no sólo somos conscientes de que estamos evadiendo la tarea en cuestión, sino también de que hacerlo es probablemente una mala idea, y aun así, lo hacemos de todas maneras. (Fuente: New York Times)

Psico-dato: Un correcto manejo de nuestras emociones puede permitir que podamos dejar de procrastinar.

¿Qué es el "ayuno de dopamina"?, la técnica que recomienda un profesor de Stanford para ser más productivo

Mirar el celular, chequear las últimas actualizaciones en las redes sociales y escuchar una canción que nos gusta segregan dopamina. Eso lleva a que no podamos dejar de hacerlo dado que genera una sensación de placer. El "ayuno de dopamina" implica cortar con algunas distracciones para poder encontrar placer en otras y, al mismo tiempo, no mezclar actividades. Por ejemplo, escuchar música mientras se trabaja o se hace ejercicio, ya que la superposición elimina el placer de la dopamina de la actividad principal.

En Silicon Valley resulta una técnica popular para liberarse de algunos estímulos y así poder enfocarse en las tareas que hay que realizar. Algunos lo implementan durante algunas horas y otros, los más extremos, pueden estar 24 horas absteniéndose de mirar el celular, hacer zapping en la TV o de consumir comida chatarra. Esto regula a la baja los receptores del centro del placer del cerebro y así piden menos dosis de dopamina. (Fuente: Cronista)



Psico-dato: Las minorías siempre son grupos susceptibles de acoso. Colaboremos entendiendo e integrando a los que son diferentes a la sociedad.



WWW.PSICOLOGOSEN CASA.COM