

SaronnoNews

L'impatto della procrastinazione sulla tua vita

divisionebusiness · Thursday, September 26th, 2024

A chiunque può capitare di rimandare qualche impegno; quando però questo atteggiamento diventa abituale e si ripete costantemente, può causare non pochi problemi, sia nella vita di tutti i giorni sia in ambito lavorativo.

Quello della **procrastinazione** è un problema molto comune di autosabotaggio, il quale rende difficile se non impossibile raggiungere i propri obiettivi. Per trovare la forza di affrontarlo, può essere utile capire quali sono, sul medio e lungo periodo, le **conseguenze derivanti da questo tipo di atteggiamento**.

In questo articolo andremo a scoprire quale impatto può avere la procrastinazione sulla vita quotidiana, sulla produttività e sull'equilibrio psico-fisico. Per trovare soluzioni a questo e altri problemi, [scopri di più sui meccanismi di autosabotaggio](#) e sui metodi più efficaci per combatterlo su siti specializzati. Ma vediamo per ora di rivelare alcune informazioni in merito.

Che cos'è la procrastinazione

Quando si parla di procrastinazione, si fa riferimento a quell'abitudine che vede **rimandare a tempo indeterminato attività o compiti importanti e prioritari**, dando la precedenza a quelli meno impegnativi, meno importanti o più piacevoli. La posticipazione delle attività viene effettuata anche quando si è ben consapevoli del fatto che questo comportamento potrebbe portare a spiacevoli conseguenze.

I **motivi** per i quali si tende a procrastinare sono svariati, ma tra i principali è possibile includere:

- **scarsa motivazione;**
- **paura di sbagliare;**
- senso di **disagio** nei confronti dell'attività da svolgere;
- **difficoltà di concentrazione;**
- eccessiva **disorganizzazione**.

Tra gli altri motivi che portano a procrastinare rientrano l'eccessiva tendenza al **perfezionismo** e l'aver un **carico eccessivo di impegni**, attività o lavori da svolgere.

Le conseguenze della procrastinazione

Se sul breve periodo la procrastinazione può portare problemi legati alle singole attività, sul lungo

periodo e quando reiterata è invece in grado di **incidere negativamente anche a livello psicofisico**, causando problemi tanto nella vita quotidiana quanto in quella professionale.

In particolare, la tendenza a rimandare gli impegni più importanti può portare, in primo luogo, a un **aumento dei livelli di stress e di ansia**, soprattutto con l'approssimarsi delle scadenze e a causa dell'inevitabile accumularsi di impegni importanti. A questo vanno ad aggiungersi una **riduzione dell'autostima**, dovuta alle difficoltà che si incontrano nel portare a termine i diversi compiti, e un **senso crescente di inadeguatezza**. In più, lo stress può far aumentare le difficoltà di concentrazione, causando un peggioramento della situazione.

A livello pratico, la procrastinazione può **incidere negativamente non solo sulla produttività e sul raggiungimento dei risultati**, ma anche sulla **salute** – a causa delle conseguenze dello stress cronico, il quale può portare alla comparsa di emicrania, disturbi gastrointestinali e persino malattie cardiovascolari – e sulle **relazioni interpersonali**. Queste, in particolare, possono essere rovinare in quanto il soggetto che rimanda continuamente gli impegni può essere visto come poco affidabile.

Naturalmente, la continua procrastinazione, a lungo andare, avendo conseguenze negative sull'attività professionale e lavorativa, può portare anche a **problemi di tipo economico**.

Per fortuna, esistono metodi efficaci e tecniche che, attraverso un percorso di crescita personale, sono in grado di aiutare a smettere di procrastinare e di auto sabotare la propria vita e la propria carriera.

This entry was posted on Thursday, September 26th, 2024 at 6:00 am and is filed under [Brianza](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.