



You are using an outdated version of Internet Explorer. For a faster, safer browsing experience

UPGRADE TODAY

Economía Política Unión Europea Venezuela Más

Iniciar sesión

Crear una cuenta

enero 2013

EL HUFFINGTON POST

Edición: ES



Me gusta

16,591

Seguir

PORTADA POLÍTICA ECONOMÍA INTERNACIONAL TENDENCIAS CIENCIA & TECNOLOGÍA DEPORTES

Navidad 2012 Hugo Chávez Gente Economía para no economistas EEUU Desahucios Viajes América Latina Motor Unión Europea



Más noticias:

La procrastinación eficiente: un libro enseña cómo procrastinar mejor (PDF)

El HuffPost | Por D. R.

Publicado: 19/11/2012 17:36 CET Actualizado: 19/11/2012 17:36 CET

Me gusta A ti y a 535 personas más os gusta esto. A 535 personas les

156 23 2 23 9

compartir twitear menéalo email comentarios

RECIBIR ALERTAS:

Sorprendente Inspirador Divertido Inquietante Caliente Loco Importante Raro

Consejos Procrastinación Cultura Pop Evitar Procrastinación John Perry John Perry Procrastinación Eficiente La Procrastinación Eficiente Libro Procrastinación Libro Procrastinación Eficiente Libros Procrastinación Eficiente Procrastinar Tendencias Trucos Procrastinación Noticias



Si eres un verdadero **procrastinador**, ya deberías saber que esa palabra define el modo de vida que consiste en hacer cualquier cosa en lugar de la que debes... porque habrás pasado horas y horas navegando alrededor de ese concepto por internet. De hecho, una de las primeras referencias que se encuentra uno en la red al investigar el asunto es un ensayo que el filósofo de la Universidad de Stanford

John Perry escribió en 1995 titulado "**La procrastinación estructurada**", que defiende que se puede llegar a ser productivo a condición de dejar pendiente algo más importante. Así se llega al "procrastinador estructurado", "una persona que consigue hacer muchas cosas dejando de hacer otras".

Ese ensayo original se fue ampliando con los años y dio lugar a "**La procrastinación eficiente. Guía para dar largas, pensar en las musarañas y posponer todo de manera productiva**", que acaba de ser publicado en España (Empresa activa, 9 euros), un divertidísimo libro de "autoengaño filosófico" que pretende que los procrastinadores se sientan un poco mejor en su pellejo. El IgNobel de Literatura 2011 le llegó a

PUBLICIDAD

Descubre nuestro compromiso con el futuro

METROVACESA conectados contigo

www.metrovacesa.com

TU COMUNIDAD

SÍGUENOS

Facebook Twitter Apple Android email RSS

LO MÁS VISTO EN EL HUFFPOST 1 de 2

El "look Middleton" cumple 31 (FOTOS)

Me gusta 23

Vuelta al cole en autobús gracias a este calendario de sus madres (FOTOS)

Me gusta 290

Las mejores fotos National Geographic 2012 (FOTOS)

Me gusta 1k

Los escotes de Alicia triunfan en internet (FOTOS)

Me gusta 296

La moneda de platino, una idiotez genial

Me gusta 83

Perry **precisamente gracias a ese primer ensayo...** más de década y media tarde, lo cual parece muy adecuado.

A pesar de su formación, Perry solo se permite alguna referencia filosófica básica, como la idea de *akrasia*, que Platón y Aristóteles usaban para hablar del misterio de por qué los seres humanos elegimos hacer otra cosa distinta a la que es mejor para nosotros si se supone que somos racionales. A partir de ahí, "La procrastinación eficiente" entra de lleno en el insigne campo de libritos fascinantes sobre temas aparentemente estúpidos escritos por intelectuales reputados (como El arte de amargarse la vida, de Paul Watzlawick).

A lo largo del libro Perry describe el bucle en el que vive el procrastinador y con el que muchos se identificarán: las fantasías de perfección impiden hacer un trabajo aceptable que al final se acaba realizando de cualquier manera porque ha llegado el último plazo ineludible de entrega. Por el camino se han añadido ingentes cantidades de culpa bien merecida por haber perdido el tiempo y sacado de quicio a los demás.

Si bien el autor no da soluciones, sí que propone algunas ideas para aprender a llevarlo mejor: asume que ser procrastinador es un defecto pero tampoco de los peores, espera a que algunas tareas se solucione solas, divide las tareas en pequeñas tareas más asumibles, ponte dos despertadores, usa alarmas para no navegar sin rumbo durante horas, asume que no eres desordenado sino un "organizador horizontal" que necesita tenerlo todo a la vista y no clasificado, ponte música activa por mañanas, busca una gran e importantísima tarea que puedas postponer durante años para dedicarte a otras... o procura trabajar con no procrastinadores y mantenlos contentos.

[Para descargar el primer capítulo en PDF, La procrastinación estructurada, pincha AQUI]

La procrastinación según John Perry

1 de 12



"Es raro que los procrastinadores no hagan absolutamente nada; hacen cosas ligeramente útiles, como ocuparse del jardín o afilar lápices (...). ¿Por qué hacen estas cosas? Porque son una manera de no hacer algo más importante. Si lo único que tuvieran que hacer fuera afilar lápices, nada ni nadie podría lograr que lo hicieran".

– La procrastinación eficiente



compartir 156
 twittear 23
 email 23
 comentarios 9
 Me gusta

Contribuye a este artículo: [Con más datos](#) [Con una foto o un video](#) [Con una corrección](#)

SEGUIR A EL HUFFPOST

Me gusta 46.531
 Seguir

RECIBIR ALERTAS



El diseñador de Pronovias muere a los 46 (FOTOS)

Recomendar 98



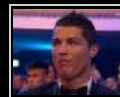
Nadie ni nada pueden con el 'Sólo' y el 'Este'

Me gusta 1k



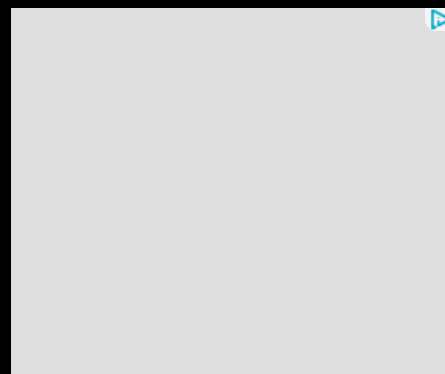
"Cobro mi sueldo como presidenta de Castilla-La Mancha y punto" (VIDEO)

Me gusta 236



Las caras de Cristiano tras perder el Balón de Oro (FOTOS, TUIITS)

Me gusta 636



Más sobre Spain...

Kate Middleton cumple 31: así ha evolucionado...

Traje de Leo Messi Balón de Oro...

Concurso de fotografía National Geographic 2013: los...

La RAE asume que su "recomendación" de...

Comentarios

9 Comentarios pendientes 0

[Ver las preguntas frecuentes](#)

Publicar un Comentario

NOTICIAS SOCIALES DE EL HUFFPOST

Vista previa

Publicar

- Publicar en Facebook.
- Publicar en Blogger.
- Publicar en Twitter.
- Publicar en Wordpress.
- Publicar en Typepad.
- Publicar en Tumblr.

Ver todas Favoritos

Más reciente | Popularidad

RompeTechos

1 Fans

12:11 de 03/12/2012

Es refrescante, y se agradece el planteamiento del autor en tono de humor. Por mi experiencia, puedo decir que no hay un "truco" específico para luchar contra la procrastinación, en cambio hay un compendio bastante completo de los que puedes elegir los que más te funcionan. Esto lo aprendí en un curso que hice por email. Te asignan un tutor personal, que te ayuda y apoya constantemente. Creo que al menos en mi caso, esta ha sido la clave para que el curso me fuera efectivo. El curso duró 8 semanas y me ha ayudado mucho. Actualmente considero que tengo la procrastinación bajo control, pero no puedo bajar la guardia. Te enseñan no tanto a evitar la procrastinación, sino a circunvalarla, engañándote a ti mismo y motivándote sutilmente con sencillas técnicas. El resultado es que acabas controlando tu situación. Anteriormente, había leído muchos libros sobre el tema, pero la mayoría son demasiado teóricos, y fallan en la aplicación de los conocimientos en el día a día. Si alguien le interesa: http://www.erian.es/joomla/index.php?option=com_content&view=article&id=149

Responder

[Permalink](#) | [Compartir](#)

RompeTechos

1 Fans

19:54 de 03/12/2012

Parece que el enlace ha quedado cortado. Lo adjunto de nuevo:
http://www.erian.es/joomla/index.php?option=com_content&view=article&id=149

Responder

[Permalink](#) | [Compartir](#)

Irredento Pecador

56 Fans

02:03 de 21/11/2012

Yo soy un procrastinador, si así como suena ... pero lo soy a mi modo ,con el reloj .

Hago mi plan diario ,calculo tempos y voy apurando ,jugando con el tiempo y casi siempre ando a la puta carrera .

Luego , medito y hago propósito de enmienda ,pero vuelvo a caer en lo mismo ,y me pasa en casi todo ,excepto en los viajes inter - urbanos ,ahí me paso en el otro sentido ,y suelo llegar a la estación ,para tomar tren o bus con unos 20 a 25 minutos de antelación .

Pero jugar finales ,contra el tiempo ,me gusta ,aunque el ordenador ,siempre me hace andar a la carrera ,lo lúdico ,lo etereo ,me distrae ,y los mas de 20 relojes que tengo ,esos me van marcando tiempos ,para aprovechar hasta el último segundo .

Aprendí la palabra ,de una amiga ,que la usó en un correo que me envió y creo ,que compraré el libro a 9 € ,tan solo ,para ver especímenes procrastinadores .

Irredento Pecador

[Responder](#)

[Permalink](#) | [Compartir](#)

Emilio Elsabio

13 Fans

11:37 de 20/11/2012

es el arte de dominar de la escena aplicado a la vida cotidiana sin caer en el pánico generalizado o la zozobra reinante.

[Responder](#)

[Permalink](#) | [Compartir](#)

DavidSpk

2 Fans

11:36 de 20/11/2012

Escribir en foros, dejar comentarios en periódicos, no es más que otra forma cualquiera de procrastinar.

Un Saludo

[Responder](#)

[Permalink](#) | [Compartir](#)

Superusuario de El HuffPost

Ramon Porta

Mi vida ha sido la música

155 Fans



23:02 de 19/11/2012

O era un procastrinador puro sin saberlo y lo tuvo que explicar para asegurarse, o era un cachondo que le molaba mirar el vuelo de las moscas, teniendo que hacer (por ejemplo) un estudio, de por que los pobres mortales pierden el tiempo, en cosas inútiles o... me estoy liando, lo dejo como procastrinador incipiente (¡que idea!), es que he visto un pájaro volando fuera de la ventana y....

[Responder](#)

[Permalink](#) | [Compartir](#)

fdez

39 Fans

21:00 de 19/11/2012

Buenísimo, jaja. Me recuerda cuando era estudiante.

[Responder](#)

[Permalink](#) | [Compartir](#)

vox transiens

8 Fans

Este usuario ha decidido no usar el programa de medallas.

20:13 de 19/11/2012

hacer cualquier cosa que TÚ QUIERAS es lo que DEBES HACER.. y si es NADA pues MEJOR TODAVÍA...

[Responder](#)

[Permalink](#) | [Compartir](#)

Perro Asqueroso

125 Fans

Este usuario ha decidido no usar el programa de medallas.

18:33 de 19/11/2012

¿Seguro que este libro no lo ha escrito Rajoy?

Entonces lo ha escrito alguien que lo conoce muy bien.

HOY ES EL DIA. ENTRAD EN EL BLOG POR FAVOR.

Solidaridad con Jaime Domingo

<http://jaumedomingoyautoclubmutua.blogspot.com.es>

 Responder

[Permalink](#) | [Compartir](#)

Publicar un Comentario



Precios increíbles

Baleares 39 €, Roma 59 €, Praga 89 €... mejor precio final en iberia.com. Compra ya.

iberia.com



Casino Gran Madrid

La emoción está asegurada con nuestros juegos online ¡Regístrate!

www.CasinoGranMadrid.es



Los partidazos del plus

14,95€/mes

La Liga, la Copa y la Champions se deciden en CANAL+. 14,95€/mes más IVA toda la temporada

tienda.plus.es



AHORRA CON TUS COMPRAS

Te devolvemos dinero de tus compras. Regístrate ahora y empieza a ahorrar

es.beruby.com

[Iniciar sesión](#) | [RSS](#) | [Preguntas frecuentes](#)

[Términos de Uso](#) | [Privacidad](#) | [Política de comentarios](#) | [Quiénes somos](#) | [Contacto](#)

Copyright © 2013 España Prisa Noticias S.L.U. o sus licenciadores (en particular HUFFINGTON POST INTERNATIONAL)

Parte de HPMG News