

CONFESIONES DE UN PROCRASTINADOR



Anteriormente les comenté acerca de la importancia de lanzar tu producto, aunque este no esté perfeccionado. Esa parálisis por análisis, en donde nos entra el frío olímpico, y nos detiene de lanzar nuestro proyecto al mercado. No obstante, hay ciertas circunstancias en las que uno debe tomarse el tiempo para pensar y reflexionar en cómo yo puedo hacer que mi producto o servicio se distinga de la competencia. Por raro que parezca, la clave para impulsar esa creatividad (y hacer tu producto uno único) se encuentra en la procrastinación.

Les tengo una confesión: soy un procrastinador. La realidad es que todos, desde los amateurs hasta los empresarios más exitosos, hemos sido víctimas de la procrastinación. Como emprendedor, muchas veces me he encontrado dejando las cosas para último minuto. Luego, cuando entra la hora del caos, reflexiono ¿por qué procrastiné? Sin embargo, la pregunta verdaderamente es: ¿será procrastinar algo malo?

Sí, se lo que estás pensando. Procrastinar es un mal hábito. Aumenta el estrés, y terminas aplazando tus tareas hasta que te veas forzado a terminarlas. Sin embargo, como empresario, difiero que procrastinar sea del todo negativo. He aprendido a utilizar la procrastinación a mi favor; por ende, ser un buen procrastinador.

El refrán "no dejes para mañana lo que puedes hacer hoy" nunca estuvo tan devaluado como en los tiempos actuales y tiene como culpable a la procrastinación, esta "actividad" que se ha convertido en costumbre entre las personas. Ahora es muy habitual postergar todo. Retrasamos una cita, posponemos la dieta o empezar a hacer ejercicios y nunca encontramos el momento de ordenar los papeles o arreglar algún desperfecto en casa. Eso es procrastinar.

El término procrastinar se refiere a la acción de postergar o posponer situaciones o actividades que son ineludibles, atendiendo en su lugar otras de menos relevancia e incluso que son agradables. Esta palabra proviene del latín: pro, adelante, y crastinus, referente al futuro, postergación o posposición.

TIPOS DE PROCRASTINADOR

La procrastinación es mi herramienta de creatividad, y la creatividad toma tiempo desarrollarla. He aquí el primer tipo de procrastinador: el perfeccionista.

El perfeccionista sabe que la perfección no existe. Sin embargo, está constantemente intentando lograr alcanzarla. El querer perfeccionar tu tarea, producto o servicio, detiene tu productividad ya que te estás concentrando en cada mínimo detalle. Esto causa que procrastines hasta encontrar ese aspecto que hará que tu labor sobresalga.

También se encuentra el contrario al perfeccionista, aquel individuo que evade las responsabilidades o tareas por miedo al fracaso. Siempre he creído que, para aprender, hay que fracasar. No obstante, he sido víctima de aplazar mis tareas a causa de mi bloqueo mental, y miedo a fracasar.

El procrastinador más reconocido es aquel que trabaja bajo presión. Ese individuo que deja los trabajos para última hora porque piensa que estos quedan mejor (o se tratan de convencer a sí mismo de que quedarán mejor).

Finalmente, está aquel que se tarda en tomar una decisión. Este individuo se ve abrumado entre todas las ideas y posibilidades. Al no saber qué decisión tomar, lo deja hasta último minuto para escoger la que él/ella crea más conveniente.

Si te fijas, hay un patrón en estos tipos de procrastinador. Sí, sé que ahora mismo estás viendo los aspectos negativos. Estudios han revelado que el ser humano tiende a ver lo negativo antes que lo positivo.

Mira detenidamente. Todos tienen un objetivo: que su trabajo o decisión sea una sobresaliente e impactante.

PRECRASTINAR VS. PROCRASTINAR

Todo negocio tiene como objetivo incrementar la productividad. Sencillo, mientras más alta sea la productividad laboral, más ingresos tendrá tu compañía. Pero, una cosa es que tus empleados sean productivos y otra totalmente diferente es que produzcan un trabajo de calidad. He aquí la precrastinación.

Los precrastinadores creen en realizar las tareas de forma rápida, antes de la fecha límite de entrega. Sin embargo, para estos individuos, la rapidez vale más que la calidad del trabajo. Es irónico que el no querer sentirse en estrés, les cause más estrés por obsesionarse con terminarlo todo antes del tiempo previsto.

Estudios revelan que esta obsesión proviene de la dopamina. ¿Cuántos de nosotros sentimos placer al tachar el famoso *"to-do list"*? Ese sentimiento que nos da completar una tarea, y saber que estas un paso más cerca de terminar tus deberes por el día. Ese placer proviene de la dopamina, un químico en el cerebro que produce cierta obsesión en diferentes aspectos de la vida de una persona.

En muchas ocasiones, los precrastinadores producen altos niveles de dopamina. Esto ocasiona que se vuelvan obsesivos con completar todo a tiempo, lo que les afecta en su vida personal y laboral. Al querer terminar todo de inmediato, los precrastinadores no se dan tiempo para razonar y acumular el conocimiento necesario para poder ejecutar un trabajo exitoso.

Piénsalo, ¿de qué vale ser rápido y productivo si no se ejecutan trabajos de calidad?

ESTREÑIMIENTO CREATIVO

Para emprender trabajos de calidad, uno tiene que tomar un tiempo para pensar en todos los aspectos de la tarea. Uno de los beneficios de procrastinar es el desarrollo de la creatividad en el proceso. En vez de centrarse en ejecutar el trabajo rápidamente, te concentras en realizar un trabajo único (aunque la idea te llegue horas antes de la presentación o entrega del trabajo). No obstante, muchas veces una de las razones por las cuales procrastinamos, es a causa del estreñimiento creativo.

El estreñimiento creativo, mejor conocido como *creative / writer's block*, no solo es no poder desarrollar ideas, sino que, en ocasiones tienes tantas ideas que no sabes cual ejecutar primero e igualmente te *bloqueas*.

Entonces te preguntas, "¿dónde está la inspiración cuando más la necesito?"

UTILIZANDO LA PROCRASTINACIÓN A TU FAVOR

Nos consideramos fieles creyentes de que la inspiración sale de donde menos nos la esperamos; de una serie de televisión como de una conversación que escuchaste en algún lugar—las ideas están en todas partes. Lo importante es saber reconocerlas y ponerlas en acción.

Durante el transcurso de muchos emprendedor , se demostró dos cosas. La primera, para ser creativos hay que procrastinar. Las buenas ideas toman tiempo, no es un proceso que se pueda agilizar. Lo segundo, no te frustres porque no te llegan las ideas. Utiliza ese tiempo para buscar una nueva perspectiva y darle un giro único a tu proyecto empresarial.

¡Utiliza el *bloqueo* a tu favor! Nunca sabrás qué gran idea surgirá sino te tomas un tiempo para reflexionar.

El miedo, la falta de motivación, la incertidumbre o la falta de confianza en uno mismo son algunos de los motivos por los que la gente suele retrasar sus obligaciones y realiza otras actividades más placenteras o triviales. Ante este tipo de actividades, menos atractivas e incluso incómodas para muchos, la gente suele poner excusas para no enfrentarse a la tarea. Sin embargo, evitar estas situaciones y aplazarlas de manera continua, sólo trae consecuencias negativas. La procrastinación provoca que el trabajo se acumule y que no se cumplan con los plazos establecidos, ofreciendo una imagen poco profesional de tu persona o empresa.

No posponer aquellas tareas que menos te gustan para después, también tiene consecuencias positivas, entre las que destacan:

- Te sientes mejor contigo mismo. Una de las primeras ventajas que descubrirás al enfrentarte a estas tareas menos gratificantes, es que, una vez finalizadas, te sientes mejor contigo mismo, al observar que has sido capaz de completarla con éxito.
- Reduces la acumulación de trabajo. Retrasar continuamente tus obligaciones, provoca que las actividades que tienes que realizar terminen acumulándose y que tu lista de tareas pendientes no pare de crecer. Por el contrario, cuando te enfrentas a tus tareas y las concluyes a tiempo, el trabajo deja de acumularse.

- Disminuye tu nivel de estrés. El hecho de tener que hacerle frente a una situación poco gratificante puede llegar a provocar estrés y ansiedad, Sin embargo, esta sensación puede verse incrementada con la postergación, al observar cómo las tareas se acumulan y tener la sensación de no terminar nunca las actividades pendientes. Cuanto antes realices esta tarea, menos sensación de estrés experimentarás.
- Obtienes mejores resultados laborales. Por supuesto, si eres capaz de cumplir con tus funciones y realizarlas dentro del plazo establecido, mejorará tu productividad de la empresa y, por tanto, sus resultados.

