

¡LO HARÉ MAÑANA!

Cómo dejar de Procrastinar

Helena Domínguez-Cagnon y Josep M^a Farré



siglantana


ILUSBOOKS
ILLUSION ILLUSTRATED

¡LO HARÉ MAÑANA!

Cómo dejar de Procrastinar

Helena Domínguez Cagnon y Josep M^a
Farré



Siglantana

© Editorial Siglantana S. L., 2018

Ilustración de la cubierta: Silvia Ospina Amaya

Ilustraciones: Carmen Ledesma

Maquetación y preimpresión: José M^a Díaz de Mendívil Pérez

Agradecemos a la psicóloga Alba Palazón su colaboración en la configuración de los gráficos.

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN (Siglantana): 978-84-18556-80-7

Depósito legal: B-11525-2018

Impreso en España - *Printed in Spain*

SUMARIO

1. Procrastinar es algo más que «no hacer nada»

Helena Domínguez Cagnon y Josep M^a Farré Martí

2. Cómo convertirse en un gran procrastinador

Helena Domínguez Cagnon y Josep M^a Farré Martí

3. Procrastinación del estudiante

Marcela Paz González Brignardello

4. Procrastinación laboral

Aleix Mercadé Falomir

5. Procrastinación y salud: un presente incierto y un futuro peligroso

Josep M^a Farré Martí

6. ¡Adiós procrastinación!, ¡Hola autodirección!

Helena Domínguez Cagnon y Josep M^a Farré Martí

CAPÍTULO 1

PROCRASTINAR ES ALGO MÁS QUE «NO HACER NADA»

EN ESTE CAPÍTULO DESCUBRIRÁ

- En qué consiste la procrastinación y cuándo es problemática.
- Cómo identificarla y cuantificarla.
- Cuáles son sus consecuencias internas y externas.
- Por qué procrastinamos a pesar de saber que nos perjudica.

PROCRASTINAR ES COMO EL CUENTO DE NUNCA ACABAR

¡Procrastinación! Si es usted de esas personas que raramente pospone sus tareas pendientes, probablemente la procrastinación sea para usted una simple palabra, disonante y difícil de pronunciar o, como mucho, una conducta anecdótica. Para otras muchas, en cambio, sentencia un estilo de vida profundamente arraigado, frustrante y altamente problemático. En el procrastinador crónico que es consciente de su problema, el término evoca tanto pesadillas materiales —pilas de papeles por clasificar, recargos económicos que podrían haberse evitado fácilmente, etc.— como castigos intangibles —oportunidades perdidas, excusas por inventar, disculpas por pedir y una intensa frustración con uno mismo—.

Dejar para «mañana» lo que conviene hacer «hoy». Lo que a primera vista puede juzgarse como simple indulgencia o falta de responsabilidad es, en realidad, un hábito complicado, con un origen profundo, al que contribuyen factores diversos (biológicos, educativos, emocionales, cognitivos, contextuales...) y que se cuela en nuestras vidas por medio de muy distintas presentaciones.

Prueba de ello es que no existe una definición única y precisa capaz dar cuenta de toda su complejidad.

De acuerdo con el Diccionario de la Real Academia Española, procrastinar consiste en «diferir» o «aplazar» una determinada acción o decisión. Esta definición, objetiva y aséptica, no nos dice nada acerca de sus causas ni nos orienta sobre cómo superarla. Por ello, tal vez la exploración de las raíces etimológicas del término resulte más sugerente.

La palabra «procrastinar» resulta de la unión de dos vocablos latinos: el adverbio pro, que significa «adelante», y la terminación crastinus, que se puede traducir como «referente o perteneciente al futuro» y que, en conjunto, apuntan al hábito de aplazar intencional y habitualmente tareas que se tiene la intención de realizar.

Aquí hallamos una de las claves más interesantes para comprender por qué procrastinar con asiduidad genera tanta frustración y es que se trata que diferir quehaceres a pesar de la importancia que tienen para nosotros. No es cualquier cosa; es un serio autosabotaje.

EJEMPLO

Ángela, estudiante de bachillerato, explicaba lo importante que resultaba para ella sacar una buena nota en el examen de acceso a la Universidad, ya que su sueño era estudiar Medicina. No podía comprender cómo, a pesar de su elevada motivación por ser médico, era incapaz de ponerse a estudiar.

Procrastinar no solo implica retrasar el inicio del cumplimiento de tareas o responsabilidades; también puede hacer referencia a su conclusión.

EJEMPLO

Carlos, un escritor de notable éxito, tenía la costumbre de entregar sus trabajos el último día permitido por su contrato. Con frecuencia, imprevistos de última hora hacían que sobrepasara los plazos de entrega. Marta solía apuntarse a cursos que, si bien le gustaban y le permitían mejorar su currículum, casi nunca terminaba.

Otra característica de la procrastinación, es que la postergación no es algo que venga impuesto desde fuera, si no que es la propia persona la que, teniendo la oportunidad de realizar la conducta deseada, decide posponerla.

EJEMPLO

José se mudaba de piso y tenía que vaciar el anterior antes de una fecha concreta. Se pasó la semana sintiéndose mal consigo mismo por estar posponiéndolo, sobre todo porque había pedido un par de días libres en el trabajo para hacerlo.

Finalmente, la postergación se lleva a cabo a pesar de ser consciente de sus consecuencias negativas y conlleva malestar subjetivo.

EJEMPLO

La mudanza de José se hizo, pero fue porque su pareja tomó las riendas y cargó con casi toda la responsabilidad. Lo mínimo que podemos decir es que no estaba contenta con él. Eso hacía que José se sintiera todavía peor. Al igual que él, Ángela era muy consciente de que su sueño profesional estaba en juego; Carlos sabía que además de perjudicar la calidad de su trabajo, este hábito le causaba un estrés innecesario y Marta preveía claramente que se sentiría una vez más decepcionada consigo misma.

En definitiva, posponer una acción o decisión es procrastinar si teníamos la intención y nos convenía realizarla en ese momento; juzgábamos ese momento como

el más apropiado y nada nos lo impedía, salvo nuestra propia reticencia disposicional. Del mismo modo, posponer esa misma tarea debido a que ha aparecido otra más importante o urgente no sería procrastinar.

Dar prioridad a aquello que precisa hacerse en ese momento —incluyendo las «inactividades» imprescindibles para el funcionamiento óptimo del organismo, como relajarse o descansar— implica necesariamente una postergación beneficiosa o *retraso estratégico* de aquello que no resulta tan apremiante o que, por el motivo que sea, no puede ser adecuadamente atendido en un momento concreto. Por ejemplo, y como veremos cuando hablemos acerca de los ritmos circadianos, muchas personas rinden mejor por la mañana, por lo que, si a última hora del día se les presenta una tarea que requiere un cierto esfuerzo cognitivo, la dejan para el día siguiente. Y hacen bien. Otra cosa muy diferente es postergarla indefinidamente en un intento de evitar el malestar, el aburrimiento o la ansiedad con la que la asocian. Como vemos, en el primer caso la postergación es útil y tiene la ventaja de optimizar el rendimiento, mientras que en el segundo solo conduce a eventuales riesgos y consecuencias negativas.

«Toda procrastinación implica postergación, pero no toda postergación implica procrastinación»

Pychyl, investigador (2013)

¿Cómo puedo saber si estoy procrastinando?

- *Una conducta, situación o acción es pospuesta.*
- *La persona tiene la intención de iniciarla, mantenerla o terminarla.*
- *La decisión de posponer es voluntaria; no viene impuesta por motivos externos.*

PROCRASTINACIÓN

- *La postergación es innecesaria e irracional.*

- *Se lleva a cabo a pesar de conocer sus consecuencias negativas.*
- *Va acompañada de malestar subjetivo.*

RETRASO ESTRATÉGICO

- *La postergación es racional y útil.*
- *Carece de consecuencias negativas o bien son muy poco probables.*
- *No genera estrés significativo, ni afecta negativamente al estado de ánimo.*

La quintaesencia de la procrastinación queda perfectamente recogida en la frase: «Ya lo haré mañana». Para utilizar una metáfora contemporánea, podemos decir que con un par de «clicks mentales» bastan para que el procrastinador reenvíe para más adelante aquello de lo que precisa ocuparse, como si de un correo electrónico se tratase. El problema del procrastinador crónico es que el futuro no es solo su recurso predilecto, sino también su punto ciego. Olvida que «mañana», «luego», «después» y «otro día», por poner solo algunos ejemplos, son lugares etéreos, como el país de «Nunca Jamás», en los que, si los sueños y metas no se rescatan, nunca llegan a desarrollarse.

En su conocida novela Peter Pan, J. M. Barrie describe el mágico país de «Nunca Jamás» habitado por los llamados «niños perdidos». Estos no se hacen nunca mayores y viven sin ninguna responsabilidad. Se dice que si uno viaja a este lugar y pasa allí demasiado tiempo, olvida su antigua vida.

Albergar la esperanza de que nuestros proyectos tienen energía o voluntad propias es un sesgo muy característico que nos sitúa y mantiene en el ciclo de la procrastinación. Las personas que procrastinan de forma habitual no son dueñas de su voluntad, más bien son *prisioneras del*

mañana; sometidas sin necesidad a algo que no existe todavía; viviendo como espectadores en lugar de ser protagonistas de sus vidas.

Los primeros capítulos de este libro le ayudarán a comprender mejor en qué consiste este hábito, de dónde viene y cómo identificar este pequeño infierno con sello personal, en el que la manera en que se afronta el malestar no hace más que acrecentarlo.

Sin duda, el fenómeno recuerda a los famosos «cuentos de nunca acabar», relatos que parecen prometedores, pero que acaban siendo repetitivos, interminables y aburridos, dado que posponen su resolución final de forma interminable. Como sabemos, este tipo de narraciones entretienen mucho a los niños, pero agotan rápidamente la paciencia de los adultos. Algo muy parecido le sucede al procrastinador crónico, que entre propósitos y excusas, olvida cuáles son sus metas y se agota, más que a nadie, a sí mismo.

En una piedra gigante

En una piedra gigante,
del bosque de San Crispín, un
hada escribió un cuento.
Era una historia sin fin,
que comenzaba así:
En una piedra gigante...

(Y así hasta que se canse el cuentista)

CUESTIONARIO

¿ES UN USTED PROCRASTINADOR?

Instrucciones: para cada afirmación, escoja la opción que mejor le caracteriza.

1.- Es hora de levantarse y suena el despertador
Generalmente,

a. Me levanto inmediatamente sin pensármelo dos veces.

- b. Retraso la alarma una vez.
 - c. Retraso la alarma tantas veces que a menudo me quedo dormido/a.
- 2.- Cuando tengo un compromiso personal o profesional...
- a. Acostumbro a ser puntual y me gusta llegar con tiempo
 - b. Suelo ser puntual, pero a veces me retraso por ir con el tiempo justo.
 - c. Casi siempre llego tarde y esto me causa problemas con los demás.
- 3.- Respecto a mis proyectos y responsabilidades...
- a. Creo que los tengo razonablemente cubiertos.
 - b. A veces hago cosas en el último minuto, pero no suelen verse afectados.
 - c. De muchos de ellos no me estoy encargando.
- 4.- Si hay algo de lo que debo ocuparme...
- a. Trato de hacer de ello mi prioridad y me ocupo de ello lo antes posible.
 - b. Normalmente me ocupo de ello, pero a veces desearía haberme ocupado antes.
 - c. Hay muchos aspectos importantes de mi vida en los que pospongo y no debería.
- 5.- Cuando tengo que tomar una decisión importante...
- a. Procuro analizar las opciones y escoger una vía lo antes posible para estar tranquilo.
 - b. Normalmente decido con agilidad, pero a veces me cuesta estar seguro.
 - c. Suelo evitarlas hasta que me veo obligado/a a decidir.
- 6.- Ante una tarea aburrida o difícil...
- a. Presto más atención para terminar lo antes posible.
 - b. Suelo resistirme a las distracciones, pero de vez en cuando pierdo el tiempo.

c. Me distraigo con el vuelo de una mosca y se me hace interminable.

7.- Ante una tarea que no sabe cómo resolver...

a. Confío en que la inspiración me llegará trabajando en ello.

b. Evito enfrentarme a ella un día o dos, pero no me permito más tiempo.

c. Suelo posponerla esperando a estar inspirado/a o de mejor ánimo.

8.- Al final del día...

a. Suelo sentirme satisfecho por lo que he llevado a cabo.

b. Me siento más o menos satisfecho, aunque podría aprovechar mejor mi tiempo.

c. Suelo sentirme mal conmigo mismo por haber desaprovechado el tiempo.

Mayoría de A: ¡Felicidades! Es usted una persona consciente, disciplinada y con un gran autocontrol. Conoce muy bien la diferencia entre priorizar con sentido común y procrastinar, y suele escoger la primera opción. No obstante, si se descubriera usted procrastinando en alguna área concreta de su vida, en este libro encontrará consejos científicamente avalados para ayudarle a gestionarse adecuadamente.

Mayoría de B: Es usted un procrastinador medio. Esto significa que si bien cumple generalmente con su trabajo y objetivos personales, en ocasiones pospone tareas y responsabilidades importantes. Con unos pocos cambios puede rendir más y adaptarse mejor a la presión, por lo que su calidad de vida puede mejorar mucho.

Mayoría de C: Es usted un maestro de la procrastinación, pero no tiene por qué seguir así indefinidamente. La buena noticia es que puede beneficiarse enormemente de

comprender los motivos por los cuales las personas incurren en esta conducta y aprender a gestionarse de una forma más positiva. Todos los que lo han intentado lo han conseguido y usted también lo logrará.

SI TODO EL MUNDO LO HACE, ¿ES REALMENTE UN PROBLEMA?

Parece que la procrastinación es tan antigua como la propia humanidad. Existen referencias literarias, procedentes de culturas y épocas muy diversas que nos llevan a considerarla una *tendencia inherente al ser humano*. Los egipcios contaban con palabras distintas para referirse a lo que hoy conocemos como procrastinación.

Por su parte, Piers Steel, probablemente el más notable investigador en el tema que nos ocupa, señala que en la *Bhagavad Gita* —texto de referencia en el hinduismo, escrito alrededor del 500 a.C.— el propio Dios Krishna condena a los procrastinadores, a quienes incluso les es negada la entrada al infierno. El mismo autor recoge, entre otros, dos ejemplos más: el primero es el de Tucídides (460-407 a.C.), importante filósofo y general ateniense, quien afirmó que la procrastinación es el rasgo de carácter más criticable que podía tener un soldado, «solo útil para retrasar el comienzo de la guerra»; el segundo es el del célebre historiador y militar romano Cicerón (107-43 a.C.), quien en su discurso contra Marco Antonio dejó dicho: «En la ejecución de los asuntos, la lentitud y la procrastinación son odiosas».

Evidentemente, desconocemos las tasas de prevalencia propias de la Antigüedad, pero, actualmente, se estima que afecta aproximadamente al 15-20 % de la población adulta, cifra que en la población estudiantil supone un problema para el 50-90 %. En la adultez, afecta prácticamente por igual a ambos sexos, aunque a más varones que a mujeres

jóvenes. Su incidencia va en aumento (afecta a cada vez más personas). Asimismo, tiende a disminuir con la edad, a medida que se desarrolla la corteza prefrontal —la parte del cerebro encargada de inhibir la conducta impulsiva y de asistir la toma de decisiones racionales— y que las personas aprenden estrategias compensatorias.

Una de las conclusiones más interesante que ofrecen los datos empíricos es que el 95% de las personas que procrastinan afirman querer reducir esta tendencia, en la medida en que están convencidas de que afecta negativamente a su bienestar. Dado que procrastinar es un comportamiento típicamente humano, es lógico que todos conozcamos a un gran número de procrastinadores, muchos de ellos crónicos. Esto nos puede llevar a pensar en si, dado que es tan común, se puede considerar realmente un problema. Ante esta cuestión, la respuesta de la ciencia es clara: procrastinar de forma habitual es definitivamente problemático, independientemente de la cantidad de personas que incurran en este hábito, al igual que lo son otros muchos hábitos nocivos socialmente compartidos como fumar, beber en exceso o saltarse los límites de velocidad en la carretera. Ahora bien, aunque es cierto que todo el mundo procrastina de vez en cuando, o en alguna área de sus vidas en concreto, no todos calificarían su tendencia a hacerlo como preocupante o perturbadora.

La procrastinación debe valorarse dentro de un *continuo de intensidad variable*.

En un extremo, estaría la gente con un elevado autocontrol y autodirección que raramente procrastina. Le seguirían aquellos sujetos que solo procrastinan ocasionalmente y generalmente en áreas de importancia menor y que, por tanto, no sufren demasiado por ello. Después encontraríamos a aquellos sujetos relajados por naturaleza, a los que les gusta tomarse su tiempo para

pensar, decidir o actuar, y que no se sienten presionados por ello. Aproximadamente a la mitad del continuo, hallaríamos a las típicas personas a las que les encanta tener muchos proyectos abiertos y sentir cierta presión, por lo que, aunque pudieran, no escogerían vivir de otra forma. Hasta aquí la procrastinación no resulta, en principio, problemática. Incluso aquellos que procrastinan bajo mínimos, también tienen días en los que todo parece salirles en contra y en los que, por mucho que lo intenten, no logran cumplir con lo que habían previsto. Cuando esto sucede, no suelen sentirse excesivamente estresados por no haber logrado llegar a todo, pues confían en que sus buenos hábitos adquiridos juegan a su favor. Y tienen razón.

En el otro extremo del continuo, están los procrastinadores crónicos típicos: los que cumplen con la mayoría de sus obligaciones y proyectos personales, pero que lo hacen cuando ya se encuentran peligrosamente cerca del plazo límite. Ya sea porque no son capaces de anticipar los problemas o bien porque «pecan» de un excesivo optimismo, la presión del último minuto les provoca un estrés innecesario y limita la calidad de su trabajo. Finalmente encontramos a los procrastinadores «en serie», aquellas personas que de manera generalizada tienen un gran número de cosas pendientes y que, por muy urgentes que resulten, las posponen por sistema. Ambos tipos de procrastinadores suelen ser muy conscientes de lo autodestructivo y problemático que resulta este hábito.

REFLEXIÓN

La procrastinación que nos interesa tratar en este libro es aquella que nos aleja de nuestras metas y proyectos vitales. No todo lo que es importante en la vida es «productivo», ni tiene por qué serlo. Tampoco se trata de gestionar todo aquello que tenemos pendiente con disciplina militar, sino de conseguir cumplir con nuestras responsabilidades y

metas razonablemente bien y, más o menos, cuando toca. Posiblemente, la mejor manera de saber si somos grandes o pequeños procrastinadores es reflexionar sobre si esta descripción se ajusta o no a nuestra forma habitual de hacer las cosas o si, por el contrario, la mayoría de su tiempo resulta improductivo.

ATRAPADOS EN EL TIEMPO

La *percepción del tiempo* es una de las experiencias más fascinantes y características en el ser humano. Tema nuclear en numerosos debates y disertaciones filosóficas y científicas —desde Aristóteles a Einstein, pasando por Newton, Kant—, es también un aspecto esencial en la identidad y la organización de la vida de cualquier persona. El tiempo parece ser algo en lo que todos estamos de acuerdo... ¿o tal vez no? Por un lado, tenemos el *tiempo objetivo*, cronológico, aquel en el que todos convenimos y que viene marcado por el uso horario, el reloj y el calendario. Es el que nos indica a qué hora debemos estar en el trabajo, cuándo «caerán» las vacaciones de Semana Santa, a qué hora hay que estar en el cine o qué día corresponde felicitar un cumpleaños. Por otro lado, existe también la *faceta subjetiva del tiempo*, una percepción única para cada persona que varía mucho en función de las circunstancias. Esta es la clase de tiempo que puede pasar volando cuando uno está con el ser amado y hacerse eterno cuando estamos esperando una noticia importante o bien si estamos en la cola del supermercado.

Uno de los retos a los que nos enfrentamos en la vida moderna es el de conseguir que nuestra percepción íntima del tiempo, subjetiva y caprichosa, conviva y se someta, cuando es necesario, a la inexorabilidad del tiempo objetivo. La cuestión resulta de interés, dado que las personas que procrastinan suelen tener en común una manera particular (poco realista) de relacionarse con el

tiempo. Mientras que algunas personas no tienen problemas a la hora de moverse con fluidez entre una faceta del tiempo y otra según lo requiera el momento, los procrastinadores se quedan «atascados» en su percepción subjetiva, minimizan la importancia del tiempo objetivo y son menos precisos a la hora de estimarlo. En consecuencia, no es de extrañar que al procrastinador el tiempo se le escape sin darse cuenta. No en vano, Edward Young, célebre poeta inglés del siglo XVII, caracterizó la procrastinación como la «ladrona del tiempo».

EJEMPLO DE ANÁLISIS

Un día típico en la vida de Laura

MAÑANA (de 6:45 h a 13:30 h)

En casa

Seguir durmiendo después de que haya sonado la alarma:

15 minutos

Levantarme y meterme en la ducha: 20 minutos

Desayunar viendo las noticias: 30 minutos

Decidir qué me pongo, arreglarme y vestirme: 25 minutos

Pasear al perro y darle de comer: 20 minutos

Preparar la bolsa para el trabajo: 8 minutos

Ir a coger el autobús y esperar a que llegue: 10 minutos

Viaje en autobús: 10 minutos

Caminar hasta el trabajo: 5 minutos

En el trabajo

Reunión con el jefe: 45 minutos

Ordenar escritorio y papeles: 10 minutos

Revisar *emails* de trabajo: 15 minutos

Revisar *emails* y mensajes personales: 20 minutos

Pausa café: 15 minutos

Lavabo: 5 minutos

Llamadas a clientes : 30 minutos

Hablar con una amiga: 7 minutos