



Libro Procrastinación

Por qué lo hace, qué hacer al respecto ahora mismo

Jane B. Burka y Lenora M. Yuen
Da Capo Press, 2008
Primera Edición:1983
También disponible en: Inglés

Reseña

Enfrentarse a una tarea no deseada con una mentalidad de “mañana lo hago”, no es un comportamiento fuera de lo común. El problema es que el mañana se convierte en hoy rápidamente, así que la persona que posterga, se fija la meta para un nuevo mañana. Esta meta del mañana eventualmente se convierte en una meta para la próxima semana, después para el próximo mes, después en meta para el próximo año: es decir, la meta del jamás. El tiempo se agota para todos, pero mucho más rápido para los que procrastinan. Las psicólogas Jane B. Burka y Lenora M. Yuen describen las razones y orígenes de la procrastinación. Más importante aún, le muestran cómo corregir el incómodo problema de postergar que afecta su vida. *BooksInShort* sugiere que cualquier persona que procrastine debería comprar este libro, ahora mismo.

Ideas fundamentales

- La procrastinación es el resultado de una mezcla de factores biológicos, emocionales y experienciales.
- Puede derivar de una mala confianza en sí mismo, falta de autoestima o miedo al fracaso.
- Los que posponen con frecuencia asocian sus sentimientos negativos con tareas que les disgustan.
- Aunque las tareas sean benignas, los procrastinadores las evitan para evadir sentimientos de depresión.
- La mayoría de los procrastinadores no son realistas con respecto a la duración de las tareas.
- Para evitar la procrastinación, divida los proyectos en pasos discretos y fije metas diarias a corto plazo.
- Premíese de manera rutinaria cada vez que avance de un paso al otro.
- Ajuste sus metas o fechas compromiso si no puede cumplir sus objetivos de manera oportuna.
- El momento “perfecto” para hacer algo no existe. Sólo hágalo.
- A la larga, usted es responsable de su vida y su tiempo. Elija no procrastinar, bajo un esquema de una tarea a la vez.

Resumen

La procrastinación no es cuestión de pereza

Uno de cuatro adultos tiende a posponer las cosas hasta “mañana”. Por lo general no es un asunto de pereza, irresponsabilidad o falta de disciplina. Viene del miedo, de la emoción, falta de autoestima, perfeccionismo, pensamiento catastrófico e incluso por una mala educación. Los retos de la vida asustan a los procrastinadores y para protegerse se retrasan. La procrastinación puede involucrar factores biológicos que no ayudan, entre ellos la herencia genética, un inadecuado manejo del tiempo o “pensamiento ilusorio”. Muchos procrastinadores tienen ideas erróneas tales como, “tengo que ser perfecto”. “Es más seguro no hacer nada que asumir el riesgo y fracasar”. “Si lo hago bien en esta ocasión, siempre tendré que hacerlo bien”. Todos estos pensamientos o no pensar, constituyen el “Código del Procrastinador”.

“Debido a que los procrastinadores comprometen su bienestar de muchas maneras, la procrastinación tiene serias consecuencias para la salud”.

Las personas que le temen a la vida o que no están seguras de sus habilidades tienden a evitar desafíos, aplazándolos para no tener que lidiar con las críticas externas –

o internas – si no tienen éxito. Los procrastinadores son a menudo perfeccionistas que no pueden tolerar hacer algo mal. Creen que si fallan en un tarea, fallarán como seres humanos. “El que no arriesga, no gana” se convierte en “el que no arriesga, no fracasa”. La procrastinación crea incluso sus propias razones convenientes para el fracaso: “Empecé tarde con el proyecto y por eso no tuve suficiente tiempo para hacerlo. Por lo tanto, mi incumplimiento no cuenta”. Esta manera de pensar permite a los procrastinadores verse a sí mismos como individuos capaces, cuyo problema es que nunca tienen tiempo suficiente para desarrollar su potencial.

“El origen emocional de la procrastinación implica sentimientos, miedos, esperanzas, memorias, sueños, dudas y presiones internas”.

Los procrastinadores están motivados por otra fobia común, sutil y difícil de identificar: el miedo al logro. Esto con frecuencia se manifiesta en estas débiles maneras de pensar:

- **“Competencia”** – Cuando compite (haciendo algo bien y a tiempo), muestra su ambición. Evite llamar la atención.
- **“Miedo al compromiso”** – Si avanza de manera estable hacia su meta, es probable que la alcance. ¿Entonces qué? ¿Está seguro que eso es lo que quiere?
- **“Me convertiré en un adicto al trabajo”** – “Si dejo de perder el tiempo, siempre tendré que trabajar mucho”.
- **“El éxito es peligroso: alguien siempre sale lastimado”** – Termine las tareas a tiempo y la gente pensará que quiere sobresalir. Entonces pierde. O, aquellos que no logran lo mismo que usted se sienten mal y pueden vengarse de usted de alguna manera. También pierde. Si siempre que gana, pierde, ¿para qué ganar?
- **“No merezco el éxito”** – “Fui un mal niño” o “soy un mal adulto”. Por lo tanto, merezco sufrir llegando tarde.
- **“¿Qué pasa si soy demasiado perfecto?”** – “La gente estará celosa si lo hago bien”.

“Mucha gente que procrastina es aprehensiva a ser juzgada por otros o por la crítica interna.”

Los procrastinadores son con frecuencia fanáticos del control y no les gusta que los presionen. Tienden a la terquedad como mulas obstinadas cuando la gente espera que entreguen algo a tiempo. El pensamiento típico: “Mi nueva clienta quiere que la llame a las 4 de la tarde. ¿Quién es ella para decirme a qué hora llamar?” El procrastinador puede responder de manera inconciente llamando a las 4:15 de la tarde. También, “Le pedí a mi esposo 10 veces que ordenara el garaje, pero nunca lo hace. Estoy cansada de suplicarle que lo haga”. La respuesta inconciente de la esposa ante este conflicto puede ser resistirse o retrasarse cuando ella y su esposo salgan. A menudo los procrastinadores se retrasan por una necesidad de expresar su autonomía.

“Somos más propensos a perseguir metas que son agradables y que podemos obtener ... y seguramente aplazaremos cualquier tarea que no sea agradable en el presente y que ofrezca recompensas en el futuro lejano”. (Piers Steel, psicólogo).

Algunos procrastinadores exhiben su independencia en las relaciones, incluido su miedo a “estar demasiado acercados o demasiado lejos”, no terminando las cosas a tiempo. Otros causan problemas postergándolo todo mediante un S.O.S. para solicitar ayuda. Algunas personas temen a la intimidad y a las conexiones. Posponen para mantener a los otros a distancia. Por ejemplo, siempre llegan tarde a reunirse con sus amigos, pues les preocupa que al llegar a tiempo se establezca una relación muy cercana con las otras personas. Los que postergan por lo general no establecen límites saludables – de hecho, esenciales – en sus relaciones más íntimas e importantes.

El enigma del tiempo, la neurociencia, las emociones y la educación

Incluso para los filósofos y científicos, el tiempo no es concreto. Aristóteles se preguntaba si el tiempo en realidad existiría si la gente no estuviera ahí para marcarlo. Para Einstein, el tiempo era una confusión en la cual el pasado, presente y futuro eran meras ilusiones. Los procrastinadores tienen su propio sentido del tiempo, notoriamente diferente. De hecho, parece que muchos procrastinadores consideran el tiempo por debajo de ellos. Para algunos procrastinadores, 7:00 en punto significa 7:10 ó 7:20 o incluso más tarde. Muchos procrastinadores participan de los “descuentos futuros”. Por ejemplo, dado que durante muchos años los niños no tienen que ir a la universidad, algunos padres no consideran importante empezar a ahorrar desde ahora. Sin embargo, como el gran partido estará en la TV este fin de semana, se sienten tentados a salir corriendo y comprar una televisión de pantalla gigante.

“Tiene una opción. Puede posponer o puede actuar”.

Las personas que sufren de Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH), depresión, Trastorno Afectivo Estacional (TAE), estrés crónico, trastornos del sueño o disfunción ejecutiva (incapacidad para coordinar pensamientos y sentimientos con acciones orientadas a una meta), también pueden ser procrastinadoras. El cerebro, una entidad biológica en constante cambio, está continuamente creando conexiones neuronales y desconectando las más viejas. Si usted hace algo repetidamente (por ejemplo, si siempre llega tarde), el cerebro se reorganiza para que esta acción neurológica sea su comportamiento “predeterminado”. Por el contrario, si mejora sus retardos, el cerebro desarrollará nuevas trayectorias neuronales para establecer la puntualidad como su modo predeterminado. Por cualesquiera razones, (algunas remontándose a la infancia), muchos procrastinadores asocian las emociones dolorosas, los pensamientos negativos o los recuerdos tristes con ciertas tareas, por lo tanto aplazan dichas tareas, incluso si involucran actividades que la mayoría de la gente encontraría agradables y divertidas.

“Saque sus ideas y planes de su cabeza y colóquelas por escrito en un lugar que a usted le funcione”.

La influencia de sus padres puede tener parte de la culpa de su procrastinación. Cuando era niño, ¿insistieron en que satisficiera expectativas altas e irreales? ¿Constantemente se siente agobiado por alcanzar hoy dichos estándares elevados? Si es así, ¿asume la carga de demasiadas tareas y responsabilidades, haciendo imposible terminar todo a tiempo? ¿Sus padres siempre lo subestimaron, haciéndolo sentir un fracasado incluso antes de empezar a trabajar hacia una meta? Si estos sentimientos continúan en su vida adulta, se puede explicar por qué usted aplaza las cosas. La procrastinación puede, en efecto, estar fija en su cerebro debido a su educación.

Cómo superar la procrastinación

Si la procrastinación es un problema importante en su vida, puede estar respondiendo a sus presiones internas y externas con un mal mecanismo de defensa, el cual tiene raíces psicológicas muy profundas. La mayoría de la gente aplaza las cosas debido a cuatro factores principales:

1. **“Baja confianza”** – Elija objetivos realistas que definitivamente pueda alcanzar.
2. **“Aversión a las tareas”** – El hecho de que no le guste una tarea no la hace pesada en sí. Puede ser que le asusten los sentimientos negativos asociados a la tarea. Maneje esas emociones y disfrutará de las tareas que pospuso.
3. **“La meta o recompensa está demasiado lejos”** – Establezca intervalos de trabajo para todas las tareas a largo plazo y recompénsese de alguna manera en cada intervalo.
4. **“Dificultades para la auto regulación”** – Tiene mejores oportunidades de alcanzar sus metas de manera oportuna, cuando su mente y cuerpo están relajados.

“No tiene que ser perfecto para ser valioso”.

Dé a las siguientes técnicas una oportunidad honesta. El cambio es un proceso, no un evento. Si no logra lo que quiere inmediatamente, no se rinda. Inténtelo de nuevo.

- **Elija una “meta conductual”** – Defina sus objetivos claramente. No diga: “Dejaré de procrastinar”. Mejor: “Prepararé el reporte de mercadotecnia para el 1º de junio”.
- **No aspire demasiado alto al principio** – Empiece con una meta a la vez. Esta meta deberá ser “mínimamente aceptable”, no elevada, ambiciosa o difícil de alcanzar. No diga: “Perderé 75 libras”. Mejor: “Perderé dos libras esta semana”.
- **“Haga un compromiso público”** – Utilice a su familia, amigos e incluso grupos de soporte en Internet para comprometerse al cambio. Busque ayuda y soporte en línea.
- **“Optimice sus oportunidades”** – Si su meta es escribir una novela, no intente trabajar en un ruidoso comedor o al lado de una TV. Encuentre un lugar que no le estorbe.
- **“Divida su meta en mini-metas específicas”** – Las grandes iniciativas pueden causar inquietud, así que divida las metas en una serie de tareas discretas y manejables. Elabore una lista de todos los pasos necesarios. Empiece por aquellos que se pueden completar rápidamente para alcanzar resultados positivos desde el principio.
- **“Visualice su avance”** – Si a los atletas y artistas les funcionan las imágenes positivas, también a usted le pueden funcionar. Véase alcanzando los pasos para llegar a la meta, así como la meta misma.
- **“No espere hasta que le apetezca”** – Quizás nunca le apetezca.
- **“Sea realista con respecto al tiempo (en lugar de ilusorio)”** – Los procrastinadores tienden a minimizar el tiempo que les toma hacer una tarea o actividad. Establezca fechas de cumplimiento realistas y dese el tiempo para cumplirlas.
- **“Sólo empiece”** – “Poco a poco” es la filosofía que deberá adoptar el procrastinador. No diga: “Tengo que terminar este trabajo ahora mismo”. Mejor: “¿Cuál es mi primer paso?”
- **“Utilice los próximos 15 minutos”** – No importa cuánto odie una tarea, deberá ser capaz de realizarla durante 15 minutos. No diga: “Sólo puedo dedicar 15 minutos a esto, así que es mejor no empezar”. Mejor: “En 15 minutos puedo hacer algo que valga la pena”.
- **Espere reveses** – En la vida, rara vez las cosas se resuelven sin problemas. Espere obstáculos y barreras, pero no permita que lo detengan. Siga avanzando hacia adelante.
- **Delegue** – Si alguien más puede hacer una parte del trabajo, asígnele la tarea. Pregúntese a usted mismo: “¿Es vital completar esta tarea?” Si no lo es, abandónela.
- **Cuide su tiempo** – En ocasiones es mejor decir “no” cuando la gente le pide hacer algo.
- **Organice su tiempo con inteligencia** – No se fije una meta de 30 minutos de ejercicios por la mañana, si usted no es una persona madrugadora. Póngase en una situación para alcanzar metas, no para fracasar frente a ellas.
- **Evite las excusas** – Deje de poner excusas por no poder terminar nada a tiempo. No diga: “Estoy muy preocupado, ansioso y deprimido, así que no voy a trabajar”. Mejor: “Estoy agotado, así que trabajaré 15 minutos y después tomaré un descanso rápido”.
- **Prémiese** – “Enfóquese en el esfuerzo, no en el resultado”. No diga: “No me detendré hasta que termine este trabajo”. Mejor: “Estoy avanzando de maravilla. Así que tomaré un descanso, tomaré una siesta de 20 minutos y volveré a empezar”.
- **Vea más allá de la procrastinación** – Cuando posponga tareas, pregúntese por qué lo hace. Entre en contacto con sus sentimientos. A menudo los sentimientos lo son todo para los procrastinadores. Conozca qué es lo que en realidad pasa en su interior. No diga: “Me odio porque procrastino”. Mejor: “¿Por qué siento la necesidad de procrastinar ahora mismo? ¿De qué se trata todo esto?”.
- **Si sufre de TDAH o de disfunción ejecutiva** – Haga un seguimiento de sus tareas inmediatas mediante recordatorios visuales, como notas auto adheribles y listas. Su cerebro trabaja más rápido que el de otros, así que “piense como un mesero”. Concéntrese en una tarea, después en la otra. No se desvíe.

Liberándose de la procrastinación

Las decisiones que toma son suyas. Esto quiere decir que “puede postergar o puede actuar”. Así que actúe, aun cuando se sienta raro o incómodo. Deje de lado el Código del Procrastinador. Adopte un estándar constructivo diferente – un “Código Libre de Procrastinación”. Algunos de sus cánones más importantes incluyen: “No es posible ser perfecto”, “hacer el esfuerzo es algo bueno”, y, “el fracaso no es peligroso”.

“Terminó todo. Murió de todas maneras”. (Epitafio)

La vida se trata de tomar riesgos. Pase lo que pase, por lo menos está avanzando galantemente. Haga su vida lo más relevante y significativa posible. Empiece hoy mismo – no mañana, no la próxima semana, no el próximo mes o el próximo año.

Sobre los autores

Jane B. Burka, Ph.D. y **Lenora M. Yuen**, Ph.D., son psicólogas que organizaron el primer grupo para tratamiento de procrastinación en la Universidad de California en Berkeley.