



Texto Jon Fernández

Mejor hoy que mañana

Casi todo el mundo marea la perdiz y se inventa mil excusas para no encarar una tarea pendiente y urgente. El fenómeno, parte cultural y parte genético, se llama procrastinación

No dejes nunca para mañana lo que puedes hacer pasado mañana

MARK TWAIN

Cuando le preguntaron a Ernest Hemingway cómo hay que empezar a escribir una novela, contestó: “Primero, descongele la nevera”. No se sorprenda, no es nada rara la respuesta. Casi todos mareamos la perdiz con tal de retrasar la tarea que debemos hacer, y no es una costumbre exclusiva de los escritores. Hay mucha gente que toma un café antes de empezar a escribir el informe, entra en Facebook y en Twitter, ojea su correo, baja a fumar un cigarrillo, vuelve a tomar otro café... y para cuando mira el reloj ya ha pasado una hora. ¿Le resulta familiar la escena? Dejarlo todo para el último momento no es cuestión de vagancia o de pereza. Se trata de un comportamiento que la psicología llama procrastinación: la conducta de dejar irracionalmente las cosas para más adelante. Multitud de encuestas han revelado que el 95% de las personas admite hacerlo, y entre un 15% y un 20% señala que es una característica crónica. Dejar de posponer asuntos es una meta que todo el mundo ha querido lograr alguna vez. Si es su caso, no lo deje para más adelante. Es ahora.

Procrastinar es algo más que posponer. Cuando aplazamos tareas de forma voluntaria lo hacemos siendo conscientes de que la dilación nos perjudicará en lo personal y lo profesional. “Normalmente lo hacemos con aquello que no nos apetece o no nos gusta. El beneficio percibido de no hacerlo, ese alivio, es gratificante a corto plazo, aunque a largo plazo nos pueda crear problemas”, explica Enrique García Huete, director de Quality Psicólogos y experto en inteligencia emocional.

¿Por qué lo hacemos entonces? Algunos autores defienden que posponer es propio de la naturaleza humana, que nuestro cerebro está hecho para ello. El doctor Piers Steel defiende en su libro *Procrastinación* (Grijalbo) que la tendencia humana a posponer las cosas se debe a la interacción del sistema límbico (origen del placer y el miedo, de la recompensa y la excitación) y la corteza prefrontal (que se encarga de la planificación, toma de decisiones, etcétera). “La procrastinación se produce cuando el sistema límbico veta los planes a largo plazo de la corteza prefrontal y se inclina por lo que puede hacerse más inmediatamente. El sistema límbico, aparte de ser el más rápido de los dos y el que se encarga de nuestro primer impulso, a menudo es el más fuerte”. Según Steel, la procrastinación está incluso en nuestro código genético, y cree que quizás impregne nuestra existencia porque tener una mente impulsiva venía muy bien cuando éramos cazadores-recolectores.

La historia de la procrastinación empezó hace unos 9.000 años, con la invención de la agricultura. “Plantar la cosecha en primavera para recogerla en otoño fue nuestro primer plazo artificial. Era una tarea necesaria para la civilización y la supervivencia, pero la evolución no nos había preparado para llevarla a cabo”, aclara Steel. De hecho, todavía hoy, al cerebro le cuesta mucho trabajo imaginar la recompensa a largo plazo. Varios autores aseguran que las verdaderas razones de la procrastinación son parcialmente genéticas y están ligadas a la estructura del cerebro, y que por eso es, históricamente, un elemento común en todas las culturas.

No obstante, las raíces biológicas de esta conducta no son excusa para no superarla y gestionar el tiempo de un modo más eficaz. Ya lo decía Benjamin Franklin: “No malgastes tu tiempo, pues de esa materia está hecha la vida”. Además, la pérdida de tiempo es irreparable. Más allá de los biológicos, entran en juego muchos factores. Josep Mas los resume en uno solo: “Las personas, en general, no tenemos las ideas claras”. Mas es autor del libro *Sin tiempo que perder* (Alienta), director de *The art of newmanagement* y formador en habilidades directivas y personales. “El sistema educativo que tenemos en este país es muy poco eficaz en ese sentido. No nos han explicado conceptos tan importantes como la identificación de objetivos, o distinguir entre tareas importantes, secundarias o urgentes”.

Hay mil formas de procrastinar. Desde el universitario que lo deja todo para la víspera del examen, hasta el oficinista que aplaza una y otra vez una conversación con su jefe para comunicarle resultados negativos de la empresa, pasando por el empresario autónomo que cada trimestre se vuelve loco por no haber llevado al día las facturas. En lo laboral es un hábito perverso para la productividad, pues sus consecuencias pueden ser demoledoras a nivel profesional; en lo personal, es una costumbre dañina que mina nuestra autoestima. “Los procrastinadores no son vagos. Al contrario, son gente muy activa y creativa, pero no hacen lo que deberían estar haciendo”, asevera Ignacio Lirio, creador del portal Procratinacion.org y autor del libro electrónico *Procrastinación. Una epidemia de nuestros días*. “El procrastinador sabe muy bien lo que tiene que hacer, sabe en qué orden. No lo ignora, lo conoce perfectamente. Sin embargo, se bloquea”.

Ideas claras, actitud positiva, esfuerzo y perseverancia. Son los cuatro ingredientes para una buena receta contra la procrastinación. Los enemigos que batir son varios, pero la voluntad y el tesón son infalibles. El primer enemigo es el temor a la crítica, al rechazo, al fracaso. “A las personas nos da miedo asumir la responsabilidad de nuestra vida. Es cierto

En la red se pueden encontrar un sinnúmero de métodos para dejar de posponer. Uno de los que tiene más seguidores es el método GTD Getting Things Done, de David Allen. Se trata de una gestión del tiempo basada en listas: crear un inventario completo y actualizado de todos los com-

promisos e ir organizándolo y revisándolo sistemáticamente. Este sistema se basa en el principio de que cerrar temas pendientes libera energía. “Cada vez que establezcas un compromiso contigo mismo que no se complete en el momento, tu mente reclamará y empleará una cierta cantidad

de energía psíquica hasta que se resuelva. La solución es simple. Escríbelo. Pon la cuestión en manos de un sistema mejor que tu cabeza, para que tu energía mental pueda entregarse a tareas más elevadas e importantes”, propone Allen en su libro *Sé más eficaz* (editorial Alienta).

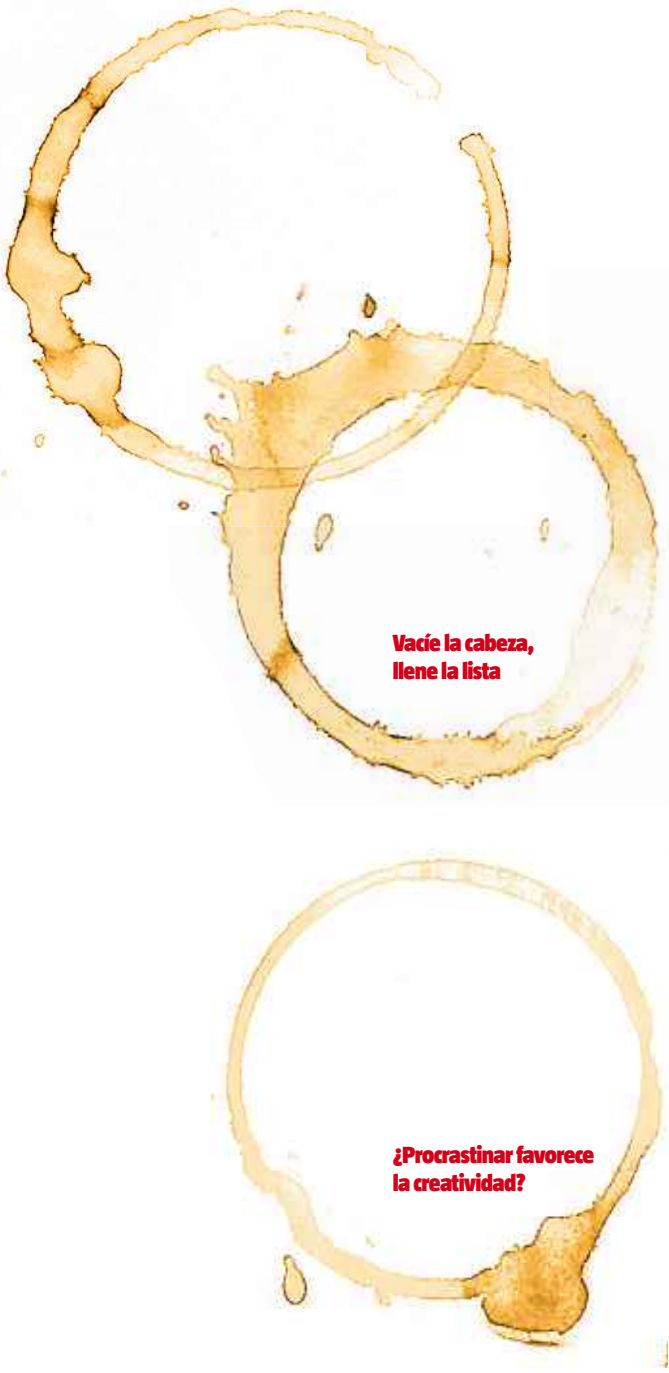
Pero aunque al principio lo siguió, al experto en procrastinación Ignacio Lirio no le convence el método GTD. “Por muchas listas que haga, el procrastinador se topará con esa barrera invisible que le bloquea y le impedirá incluso leer la lista de tareas que ha preparado”.

Whitney Johnson, directora de la asesoría estadounidense Rose Parck, escribía hace unos meses en la revista *Harvard Business Review* que la procrastinación es esencial para

la innovación, y que ella misma lo ha experimentado al escribir su libro *Dare, Dream, Do*. El psicólogo experto en inteligencia emocional Enrique García Huete comparte,

en cierta medida, esa teoría. Explica que hay personas que nace más conservadoras o más alternativas, y que los hábitos son, sobre todo, de los primeros. “Pero para

conseguir el pensamiento alternativo y divergente tenemos que ser más creativos, y ello conlleva ser menos sistemáticos. Por eso los creativos son más procrastinadores”.



Pepitos Grillos digitales para no perder el tiempo

Para los internautas que intentan no marear la perdiz ante la pantalla, pero sienten que necesitan la ayuda de un Pepito Grillo cibernético, existen mil opciones. Internet está plagado de aplicaciones que una vez instaladas en el ordenador sirven de apoyo para ir al grano. Todos estos softwares forman parte de la filosofía del GTD Getting Things Done, y algunos son

de pago y otros no.

El procrónometro, por ejemplo, es una barra que indica la proporción de tiempo que nos queda para acabar la tarea, y que a medida que pasan los minutos cambia de color e incluso sube de volumen la sintonía de fondo. Es imposible perder de vista el tiempo que nos queda, pues el procrónometro siempre se queda por encima de

cualquier ventana. También nos puede ayudar una aplicación muy sencilla creada exclusivamente para los Mac: el iProcrastinate. Proporciona un panel de tareas donde organizar los proyectos y deberes, y muestra su grado de avance. Además, se pueden crear *post-its* virtuales de recordatorio. El software Rescuetime, por otro lado, ofrece un seguimiento del

tiempo y bloquea las páginas web de distracción que voluntariamente hayamos elegido. Son sólo tres ejemplos, pero la lista de aplicaciones para combatir la procrastinación es larga. Aun así, los expertos advierten que, aunque puedan ayudar a algunas personas, estos softwares no son la panacea. Cambiar de hábito depende de uno mismo, no de una aplicación.

TRAS ACABAR UN TRABAJO DEMORADO UNO PIENSA: "¡NO ERA PARA TANTO!"

EL 95% DE LAS PERSONAS DEJA LAS TAREAS PARA EL FINAL

Páginas de interés

Procrastinacion.org
Gtdtimes.com
Procrastinus.com

que al posponer la gente se siente culpable, pero tampoco hace nada para no sentirse así. Hemos de tener una actitud proactiva", comenta Mas. El segundo enemigo es la impulsividad. "El impulsivo trata de librarse temporalmente de una tarea que le provoca ansiedad. Además, la impulsividad nos conduce a ser desorganizados y que nos distraigamos fácilmente", explica Steel. En el polo opuesto se encuentra el tercer enemigo: el perfeccionismo. Los perfeccionistas también posponen, porque al conocer el plazo para llevar a cabo la tarea creen que su meta es inalcanzable, pues la perfección en sí es imposible. Al darse cuenta de ello se bloquean.

¿La solución? Ponerse en marcha. Actuar ya. Antes de nada, hay que reflexionar e identificar en qué área procrastinamos: a la hora de recoger la casa, a la hora de entregar un trabajo, al llevar al día los papeles del banco... Elija en qué área quiere cambiar

de actitud, identifique los beneficios y las ventajas que el cambio de hábito le proporciona, y prepare un plan. "El autoconocimiento es el primer apartado de la inteligencia emocional, y es la base para cualquier mejora profesional", subraya Mas. "Es necesario que encontremos motivos suficientes que nos convenzan a nosotros mismos de que vale la pena llevar a cabo dicho esfuerzo de cambio". El ser humano es un animal de costumbres, y los expertos señalan que se necesitan 21 días consecutivos haciendo algo para crear, romper o modificar hábitos.

Cuando se trata de una labor pesada, los psicólogos recomiendan dividirla en partes más pequeñas, para hacerla más llevadera y fácil de abordar. Nadie se come un chuletón de golpe sin ahogarse en el intento; es necesario cortarlo en trocitos y comerse a bocados. Por otro lado, los expertos insisten en neutralizar los pensamientos postergadores de uno mismo: "Estoy cansado, lo haré luego, mañana lo cogeré con más ganas, ahora no puedo hacerlo...". En realidad, sabemos que esos pensamientos son mentira y que mañana diremos lo mismo. El remedio para evitarlo es hablar con uno mismo, pero en positivo. Sustituir con voz enérgica el "tengo que" por "elijo hacerlo", el "lo haré mañana" por "lo voy a hacer ahora mismo". La manera en el que uno se habla a sí mismo representa las actitudes y creencias que determinan su forma de sentir y de actuar. "Las órdenes dadas a uno mismo, del mismo modo que nos llevan a no hacer algo, nos pueden impulsar a concluirlo", señala el psicólogo García Huete. El "yo puedo" tiene un potencial inmenso.

Pero también es inmensa la fuerza del autoengaño. "El cerebro siempre intenta generar pensamientos que no le dañen, intenta sobrevivir. De ahí surge el autoengaño en general, que también lo utilizamos para procrastinar", comenta Lirio. Frases como "trabajo mejor bajo presión" o "no merece la pena empezar a hacerlo ahora" sólo sirven para justificarnos por la demora. Pero, superado el autoengaño, y

una vez decidido acometer la tarea en el momento, la recompensa es gratificante y nos anima a seguir con la nueva actitud. "¡No ha sido para tanto!", exclaman muchos tras abordar la parte del cometido que iba a dejar para mañana. Evaluar el coste real de la tarea puede ser un aliciente para no seguir procrastinando, ya que normalmente tendemos a sobredimensionar el esfuerzo antes de hacerlo.

El siglo XXI es la época de la inmediatez. El tiempo es oro y la espera un desperdicio. Sin embargo, cuando se trata de nuestras obligaciones tendemos a la dilación. ¿Procrastinamos hoy más que hace unos siglos o unas décadas? Los especialistas creen que sí, que la sociedad actual nos empuja a aplazar con mayor frecuencia. El doctor Piers Steel señala que el entorno no es culpable de la procrastinación, pero sí de su intensidad: "La vida moderna ha convertido esta conducta en una pandemia".

En la era de la información y la tecnología estamos rodeados de ladrones de tiempo. "Internet es el gran aliado de la procrastinación, sobre todo por sus contenidos, que son de recompensa inmediata, como en el caso de las redes sociales", apunta Lirio. Por lo tanto, navegar sin rumbo en la red puede acentuar nuestro cortoplazismo, abocándonos a la procrastinación. Otros ladrones de tiempo que nos acechan cada minuto son el móvil, el correo electrónico, el whatsapp... "Son herramientas maravillosas si se gestionan bien, pero, si no, se convierten en auténticos vampiros de energía", según el formador en habilidades directivas y personales Josep Mas. Hay que saber manejar los ladrones de tiempo. ¿Cómo hacerlo? Organizándose para gestionar el correo unas pocas veces al día, priorizando los deberes. "Claro que nos surgen cantidad de imprevistos al día, pero hemos de programar el cerebro para lo importante y enfocarnos en ello. Si llegamos a hacer las cosas importantes cuando todavía no son urgentes conseguimos un éxito brutal. Haremos las cosas con más calidad y menos tensión". ■

Ahora

Después