



Procrastinar, la maldición de posponer los proyectos

 Por Jesica Mateu

QUIENES NO LOGRAN CONCRETAR SUS PLANES Y TAREAS POR UNA TENDENCIA SISTEMÁTICA A CREER, DE MANERA ILUSORIA, QUE MÁS ADELANTE ENCONTRARÁN OPORTUNIDAD,

VOLUNTAD, TIEMPO Y RECURSOS PARA HACERLO, SUFREN DE UNA PROBLEMÁTICA QUE LOS CONDENA A UNA VIDA EN PILOTO AUTOMÁTICO.

Nunca es el momento ideal para hacer nada. Encontrar el trabajo que soñamos, tener un hijo, elegir una carrera universitaria, comenzar a estudiar un idioma, pedir un turno con el médico o ir a visitar a la propia madre enferma. Pero hay que encontrarlo. Y así, en la vorágine de las agendas de la actualidad, es preciso organizarlo todo, seleccionar prioridades y privilegiar momentos para concretar proyectos, tareas, deseos y responsabilidades.

Es complicado, es cierto. Pero es posible. Excepto para quienes sistemáticamente hallan excusas a las que se abrazan con fervor para posponer toda serie de actividades. Planean programas y objetivos que, a decir verdad, nunca concretarán a pesar de estar convencidos de que sí lo lograrán más adelante. Algún día. En un futuro incierto que nunca llega. Esa dificultad por definir fechas y cumplir propósitos tiene nombre: procrastinación.

En su libro *Procrastinación: el acto de postergarse en la vida*, la socióloga Graciela Chiale y la psicóloga Gloria Husmann se enfocan en un hábito que, advierten, “transforma el acto de postergar tareas en una forma de ser, pone de manifiesto una perturbación que afecta la calidad de vida, y genera un alto grado de sufrimiento en el que la padece y en el círculo de personas que lo rodean. Los procrastinadores tienen dificultad en el manejo del tiempo, sienten frustración y menoscabo de su autoestima, y se ven obligados a mentir para justificar su conducta, convencer a los demás y a sí mismos”, definen, contundentes.

Por su parte, la psicóloga Mirta Dall’Ochio, directora del Instituto Sincronía –especializado en estrés, ansiedad y emociones–, aporta un dato más al afirmar que esta actitud se caracteriza por “dejar para más tarde las tareas importantes y reemplazarlas por otras irrelevantes, pero placenteras”. Y advierte, también, que con ese mecanismo, lo que

hace quien tiene esta problemática es evitar la ansiedad y la incomodidad que implica esforzarse; o, por lo menos, accionar en pos de construir una vida mejor. Se trata, así, de una suerte de autoengaño que implica “creer que mañana habrá tiempo y recursos”. Pero es una mentira que dura hasta que la realidad se impone y expone, a su vez, quién es uno por sobre quién cree ser. La especialista menciona, por otra parte, que “la procrastinación tiene raíces en el perfeccionismo, el miedo al fracaso, la baja tolerancia a la frustración y la compensación con la satisfacción inmediata”.

LA HARAGANERÍA ES OTRA HISTORIA

Pero quien piense que un procrastinador es sencillamente un haragán, se equivoca. La diferencia entre uno y otro es que el primero sufre el problema mientras que la persona irresponsable y perezosa vive sin inquietud su apatía o negligencia. La psicóloga María Gabriela Fernández Ortega, también miembro de Instituto Sincronía, describe que el procrastinador “siempre tiene una espada de Damocles sobre su cabeza. Sabe que debe resolver y eso lo abruma. Lo posterga (procrastina), pero no llega el alivio o este dura muy poco. Además, su actitud sí lo preocupa, pero tiene un bajo registro de que está teniendo una desregulación en la ansiedad”. Por eso, insiste la especialista, va a poder hacer cambios profundos y efectivos recién cuando “tome conciencia de la ansiedad que le provoca” aplazar cada acción que se plantea. También cuando “module su grado de exigencia tan alta respecto a los recursos de los que dispone” y, no menos importante, cuando se enfoque en trabajar “para optimizar los que sí tiene”.

No es tarea sencilla ni es frecuente que alguien pueda revertir la tendencia a relegar de manera automática cada tarea y proyecto que se plantea. Por lo que Fernández

Ortega indica que “suele ser necesario acudir a terapia para que un especialista pueda guiar un tratamiento adecuado” y, en ese sentido, explica que “se trabaja con ejercicios de afrontamiento, con metas cortas y objetivos más visibles. Se guía y se acompaña al paciente para que no se pierda en el proceso y aprenda a tolerar niveles cada vez más altos de ansiedad”.

ADMINISTRAR LA VIDA

Por eso, su colega Dall’Occhio destaca que para revertir la procrastinación es importante comprometerse con uno mismo y su presente, aceptarse y valorar cada minuto de su vida. “Aprendamos a delegar, destínemos un tiempo al trabajo, uno al cuerpo, uno a la familia y uno a los amigos y a nuestra comunidad. Hagamos más para que las cosas sucedan y no sólo nos dejemos llevar a ver qué nos pasa. Si, finalmente, la vida se encarga de sorprendernos”, propone. Y, en esa línea, menciona la importancia de hacerse cargo de administrar el tiempo de modo inteligente y, por lo tanto, efectivo.

“La procrastinación tiene raíces en el perfeccionismo, el miedo al fracaso y la baja tolerancia a la frustración”.

Mirta Dall’Occhio, psicóloga y directora del Instituto Sincronía.

“Hacernos cargo de esto significa que cada hora que pasa es una hora de nuestra única vida que hemos consumido. Así que planificar en qué estamos invirtiendo” la propia existencia ayuda a “clarificar el sentido que tienen las elecciones que hacemos”, afirma la especialista, quien, a su vez, aclara que para lograr un “manejo emocionalmente inteligente del tiempo es vital plantearse objetivos realistas y cumplirlos”. Esto requiere autoevaluarse para detectar fortalezas y vulnerabilidades, medir costos y estar dispuesto a sobrellevarlos. “Elegir y sostener”, subraya.

terminan por multiplicarse, ya que, una vez que se comenzó con la tarea, es poco probable cortarla con tanta rapidez. Así, puede ser factible concretar el gran objetivo final: ser autor de un libro de cuentos, lograr la paz que, a largo plazo, ofrece la meditación, tener un cuerpo más tonificado y saludable, o sumar el placer de la lectura, entre muchos otros.

Minutos clave



Una estrategia práctica tanto para quienes sufren de procrastinación como para quienes sienten que es difícil comenzar una tarea extra en su ya cargada agenda es la regla de los 10 minutos, que se le atribuye al neurocientífico David Kadavy, aunque, a decir verdad, es un clásico de muchos literatos.

Lo cierto es que la propuesta consiste en dedicarle los 10 minutos posteriores a levantarse de la cama –es decir, antes de iniciar cualquier otra tarea cotidiana– a la actividad que uno desee realizar, pero que haya postergado hasta ahora. Puede ser desde escribir cuentos, pasando por meditar o hacer ejercicio, hasta leer un libro. Ese pequeño hábito previo a acicalarse, desayunar o pasear al perro es fácil de adoptar y tiene la ventaja de que aquellos 10 minutos

La estrategia se justifica en el llamado Efecto Zeigarnik (cuyo nombre es tomado de la psicóloga rusa que dio origen a la teoría), por el cual uno recuerda con mayor facilidad, a causa de su desdén por no haberlas terminado, las tareas inacabadas o interrumpidas que aquellas que sí fueron completadas.



Tres víctimas de un mismo problema

Los procrastinadores pueden clasificarse en **tres categorías**.



1 Los que se entusiasman esperando hasta el último minuto para vivir un supuesto gran momento de euforia. Tanto... que ese instante nunca llega.

2 Los evasores, que están muy atentos a las expectativas que las demás personas puedan tener para con ellos y, al aplazar, lo que evitan afrontar es el miedo al éxito o al fracaso, según sea el caso.

3 Los que no son capaces de tomar una decisión. Inconscientemente, creen que al abstenerse de hacer una elección no les cabe responsabilidad en los resultados o consecuencias de los hechos. Y no reconocen, así, que no decidirse también es una decisión.