

Tres consejos para evitar la procrastinación

por [Caroline Webb](#)

trad. Diego Soto de Lucas

24.08.2016

<https://www.hbr.es/gesti-n-del-tiempo/151/tres-consejos-para-evitar-la-procrastinaci-n>



La procrastinación se disfraza de muchas formas. Podemos decidir hacer frente a una tarea, pero encontrar miles de razones para posponerla. Podemos priorizar aquellas cosas más fáciles de hacer (responder correos electrónicos, por ejemplo), mientras que dejamos sin tocar las más importantes o complejas para otro día. Podemos parecer y sentirnos ocupados mientras **evitamos diestramente asumir las tareas que realmente importan**. Y cuando revisamos los elementos del final de la larga lista, esos que llevan tanto tiempo pendientes, no podemos evitar sentirnos un poco decepcionados con nosotros mismos.

El problema es que nuestros cerebros [están programados para procrastinar](#). En general, solemos lidiar con tareas que prometen una recompensa *futura* por un esfuerzo que hacemos *ahora*. Esto se debe a que a nuestros [cerebros les resulta más fácil procesar cosas concretas en vez de abstractas](#), y el engorro es algo tangible en comparación con los posibles y desconocidos beneficios futuros. Por lo tanto, **el esfuerzo a corto plazo**

se superpone a la recompensa a largo plazo, un ejemplo de lo que los científicos del comportamiento denominan sesgo del presente ([*present bias*](#)).

¿Cómo podemos ser menos miopes frente a nuestras tareas más complejas? Todo consiste en volver a calibrar el análisis coste-beneficio. Se trata de conseguir que los beneficios de una acción parezcan más grandes, mientras que el coste de la acción sea más bajo. **La recompensa de ejecutar la tarea que nos resulta desagradable debe ser mayor** que el sufrimiento inmediato de realizarla.

Tres herramientas para que los beneficios sean más grandes y más reales:

Visualice lo épico que será cuando lo acabe. [Algunos investigadores han descubierto](#) que la probabilidad de que una persona ahorre para su jubilación aumenta si se le muestran imágenes digitalizadas de sí mismo de anciano. ¿Por qué? Porque les hace sentir que su futuro es más real, lo que consigue que los beneficios futuros de ahorrar tengan más peso. Si aplicamos una versión de esta técnica a cualquier tarea que estemos evitando y nos tomamos un instante para imaginarnos los beneficios de hacerla, puede ser suficiente para hacer que no nos quedemos bloqueados. Por lo tanto, si hay alguna llamada que tenga que hacer o un mensaje al que responder, échele una mano a su cerebro imaginándose la gloriosa sensación del trabajo bien hecho (y quizá un gesto de alivio en la cara de alguien que obtiene lo que necesitaba).

Comprométase públicamente. Decirle a la gente que vamos a hacer algo amplifica el atractivo de llevarlo a cabo, ya que el sistema de recompensas de nuestro cerebro es muy receptivo a nuestro estatus social. Hay investigaciones que demuestran que el respeto que sienten otras personas hacia nosotros importa mucho, incluso [aunque sean desconocidos](#). A la mayoría de nosotros no nos gusta parecer tontos o vagos delante de otras personas. Así que al atrevernos a decir: "Le enviaré el informe al final del día", añadimos beneficios sociales asociados a cumplir la promesa, algo que puede servirnos como incentivo para hacer frente al problema.

Asuma los inconvenientes de la inacción. [Distintas investigaciones revelan](#) que somos reacios a evaluar adecuadamente la situación actual. Aunque podamos sopesar los pros y los contras de hacer algo nuevo, tendremos menos probabilidades de considerar los pros y los contras de *no* hacerlo. Conocido como *sesgo por omisión*, nos conduce a

ignorar algunos de los beneficios más evidentes de hacer las cosas. Supongamos que está posponiendo constantemente preparar la reunión que tiene dentro de unos días. Se siente tentado por otras tareas más excitantes, así que se dice a sí mismo que lo hará mañana (o pasado). Pero fuércese a pensar en las desventajas de posponerlo, y mañana será demasiado tarde para recopilar toda la información que tiene que mandarles sus compañeros. Si empieza a moverse *ahora*, tiene al menos la mitad de posibilidades de obtener esos datos a tiempo, y finalmente conseguir que los engranajes empiecen a funcionar.

Tres pasos para reducir los costes de actuar:

Identifique el primer paso. A veces [nos sentimos intimidados por la tarea que estamos evitando](#). A lo mejor tenemos "aprender francés" en nuestra lista de tareas, pero ¿quién puede encajar eso en una tarde normal? El secreto reside en fragmentar las tareas grandes y amorfas en pequeños pasos de bebé que aparentemente no cuesten tanto. Mejor aún: identifique el paso más pequeño posible, algo que resulte tan fácil de hacer que su cerebro sesgado por el presente no tenga problemas para considerar que sus beneficios superan al coste del esfuerzo. Siguiendo el ejemplo de "aprender francés", es posible que decida "enviar un correo electrónico a Nicole para pedirle consejo sobre cómo aprender francés". Consiga esta pequeña meta, y se sentirá más motivado para dar el siguiente paso que si siguiese machacándose por su falta de habilidades lingüísticas.

Asocie el primer paso con un obsequio. Podemos conseguir que el coste del esfuerzo sea aún menor si vinculamos ese pequeño paso con algo que realmente queramos hacer. En otras palabras, asocie la tarea que está evitando con algo que *no* esté evitando. Por ejemplo, podría permitirse leer una revista o un libro *basura* cuando va al gimnasio, ya que el placer culpable ayuda a diluir la percepción que tiene su cerebro del "coste" a corto plazo de hacer ejercicio. Del mismo modo, puede reunir la suficiente autodisciplina para completar una tarea compleja si se promete a sí mismo que lo hará en una bonita cafetería con su bebida favorita en la mano.

Elimine el bloqueo oculto. A veces sentimos que volvemos a una tarea una y otra vez, pero no tenemos la voluntad de dar el primer paso. Escuchamos una voz en nuestra cabeza que dice: "Sí, es una idea, pero... no". Llegados a este punto, necesitamos

preguntarle a esa voz para descifrar qué es lo que hace que nos resulte tan desagradable actuar. Esto no requiere necesariamente psicoterapia. Con paciencia, pregúntese algunos "por qué" ("por qué me cuesta tanto hacer esto" o "por qué sucede esto") y el bloqueo saldrá a flota bastante rápido. A menudo, el problema reside en un compromiso totalmente noble que rivaliza con la tarea y que menoscaba su motivación. Por ejemplo, imagine que le cuesta establecer una rutina durante las primeras horas del día que le ayude a cumplir un objetivo. Unos pocos "por qué" pueden indicar que el desafío esté originado por un deseo igualmente poderoso de desayunar con su familia. Una vez que el conflicto se haya vuelto más explícito, es mucho más probable que encuentre una forma de superarlo, quizá estableciendo sus metas diarias la noche anterior, o realizarla mientras se desplaza hasta el trabajo.

Así que la próxima vez que se encuentre incapaz de abordar tareas importantes, sea amable consigo mismo. **Asuma que su cerebro necesita ayuda** si se trata de algo que tenga un plazo más largo. Intente al menos dar un paso para que los beneficios de su acción aparenten ser más grandes, y otro que logre le haga sentir que los costes de la acción son menores. Su languideciente lista de tareas se lo agradecerá.

[Caroline Webb](#) es la autora de 'How to Have a Good Day: Harness the Power of Behavioral Science to Transform Your Working Life'. También es CEO de la empresa de 'coaching' Sevenshift, y es consejera sénior de McKinsey & Company. Sígala en Twitter [@caroline_webb_](#)