

4 estrategias para dejar de procrastinar

<http://www.soyentrepreneur.com/26813-4-estrategias-para-dejar-de-procrastinar.html>



A pesar de que la procrastinación puede ser hereditaria, estás a tiempo para desarrollar mejores hábitos y ser más productivo.

Por Laura Entis

04-23-2014

IMPRIMIR 

Benjamin Franklin dijo: “Nunca dejes para mañana lo que puedes hacer hoy.”

Es un muy buen consejo, considerando que viene de un sujeto que era un genio en la **productividad** (autor, político, administrador de correos, científico, inventor, activista cívico, hombre de estado y diplomático).

Reconocer la sabiduría en el aforismo, no nos detendrá para dejar fuera el regimiento de “no retrasarse nunca más”. (Lo cual no es tan terrible: no somos robots y dejar un proyecto sin terminar para que podamos ir a la playa cada cierto tiempo nos hace humanos.)

Eso es por lo que para algunos de nosotros, la procrastinación no es un asunto ocasional. En su lugar, nos encierra en una tenaza y trata de definir la forma en que enfocamos todo. Si eres como yo, conoces el cansado ritual de: retrasar voluntariamente una tarea necesaria hasta que el pánico de una junta para revisar el trabajo finalmente supera la inactividad. Esto no sólo te puede mandar a una curva vergonzosa, también es un gigante asesino de la productividad.

¿Por qué somos algunos de nosotros más susceptibles que otros? Como la mayoría de los **rasgos de personalidad**, un estudio reciente dice que tiene que ver mucho con nuestros genes.

Los investigadores en la Universidad de Colorado, en Boulder, encuestaron a 181 pares de gemelos idénticos y 166 pares de hermanos fraternales respecto a sus hábitos de trabajo. Comparados con los hermanos fraternales, los gemelos idénticos reportaron similitudes de comportamiento de acuerdo a su habilidad para establecer y cumplir metas así como su tendencia a actuar impulsivamente.

La **impulsividad** probablemente tenía una ventaja evolutiva, dijo Daniel Gustavson, líder del estudio. Para nuestros ancestros, luchar para sobrevivir en un mundo peligroso y las decisiones hechas con rapidez, era más importante que la planeación a largo plazo.

La procrastinación podía evolucionar al mismo tiempo que la impulsividad o “evolucionar como un subproducto de ella” (cuando somos impulsivos nos volvemos distraídos de las metas a largo plazo). Desafortunadamente en estos tiempos donde, tanto las metas gerenciales como la habilidad para retrasar la gratificación son recompensadas, estas dos características genéticas entrelazadas lastiman en lugar de herir.

Pero antes de que empieces a culpar a mamá y papá de esta inclinación por dejar todo para el último minuto, recuerda: la mayor parte de las características de tu personalidad son en parte hereditarias. La última cosa que Gustavson quiere es que la gente lea su

estudio y concluya: “Creo que eso significa que **nunca cambiaré**. Cuando la gente ve grandes influencias genéticas en ciertas cosas piensas frecuentemente que no pueden hacer nada al respecto y eso no es cierto. Sólo porque algo es hereditario no quiere decir que no se pueda cambiar.

Tom Pynchyl, un profesor de psicología en la Universidad de Carleton en Ontario, Canadá, y autor de “Resolviendo El Rompecabezas De La Procrastinación” está de acuerdo.

La manera en la que lo ve nuestro sistema límbico es que estamos en una constante batalla con la corteza pre frontal (una sección que se desarrolló después por medio de la evolución, responsable de las funciones ejecutivas y el control impulsivo).

Inevitablemente el sistema límbico a veces gana. Es natural procrastinar, debes darte cuenta que te equivocarás, pero **puedes cambiar** si de verdad quieres.

Para todos nosotros que luchamos con los genes que gritan “retrásate, retrásate, retrásate” Pynchyl comparte unas **estrategias** para ayudar a la corteza pre frontal a salir victoriosa.

Entiende la verdadera definición de procrastinación

Esto es muy importante, hay varias maneras de retraso que son favorecedoras ya que la vida es, después de todo, una sucesión constante de compensaciones. A veces necesitas desaferrarte de un proyecto porque algo más importante surgió. Eso no se llama procrastinación, sino tomar una **decisión informada**.

La procrastinación por otro lado, nunca es positiva. “Cualquiera que piense que tiene un lado positivo está jugando con la definición”, dice Pynchyl.

Algunos de nosotros podemos desarrollar una relación protectora con nuestra tendencia a procrastinar, pero mientras haya muchas razones para hacerlo, ninguna es saludable.

Deja de poner excusas

Esto está relacionado con el punto previo de Pychyl. La procrastinación es un **retraso voluntario** de un acto favorecedor intencionado y por eso causa disonancia incómoda que intentamos aliviar con una bola de excusas.

¿Las más comunes? “Trabajo mejor bajo presión.” “¡Esas son tonterías!” Cualquiera comete más errores si está bajo **presión**, así ha sido siempre. Lo que realmente estás diciendo es que lo único que te motiva a trabajar, es una gran cantidad de presión por terminar y eso es falso.

La procrastinación puede causar que los individuos se enfoquen y esto es debido a que sus espaldas están pegadas a la pared. La misma atención al detalle es posible aunque no estés presionado. Aprender cómo alcanzar voluntariamente un **estado de flujo** requiere tiempo y esfuerzo, pero es el secreto de la productividad. Los procrastinadores necesitan darse cuenta que es posible concentrarse sin la motivación del pánico por las fechas límite, esto toma práctica.

Minimiza distracciones y ponte fechas límite

Si tienes todas las distracciones posibles con tan solo oprimir un botón, es más probable que revises Facebook, tu email y de repente pasen tres horas. Las distracciones por supuesto **disminuyen tu productividad**, pero para un procrastinador crónico, son lo peor. Es mejor quitar la mayoría, (bloquear Facebook, borrar el Solitario de tu escritorio, lo que sea que debas hacer).

Como suma, establece un horario estricto para ti. “La autonomía es buena para los que no procrastinan pero los que sí lo hacen, necesitan fechas límite”, dice Pychyl. Para los gerentes lidiando con empleados procrastinadores, Pychyl recomienda que pongan sus propias metas en términos concretos. Detalles específicos los ayudarán a tener cierto orden.

No dejes que tu niño interno dicte tus acciones

“No sé dónde aprendemos esto, pero de alguna manera interiorizamos la noción de que nuestro estado motivacional debe coincidir con la tarea en mano”, dice Pychyl.

En realidad para muchos trabajos importantes, si no es que para la mayoría, empezar no tiene nada que ver con cómo nos sentimos.

De cualquier manera a veces rechazamos la noción de la frase esperanzadora: “**me dan más ganas mañana**”. Casi nunca lo hacemos así que la tarea se retrasa nuevamente. Entonces, ¿por qué insistimos en tener la idea de que un trabajo que repelamos se hará mágicamente menos aversivo en 24 horas?

Tendemos a predecir nuestros sentimientos futuros basados en los presentes (piensa en ir al supermercado con un estómago vacío en lugar de haber comido un festín. Lo más probable es que tu carrito esté repleto de comida.) Cuando decides procrastinar, te quitas algo de estrés y eso te hace sentir bien. Así que cuando predices cómo te vas a sentir mañana, basas tu predicción en tu humor actual.

Como suma, los escaneos cerebrales muestran que tendemos a pensar en nuestro futuro ser como si fuéramos extraños, lo que explica por qué estamos frecuentemente sobreestimando nuestra habilidad/deseo para cumplir una tarea necesaria pero indeseable dentro de tres semanas.

¿El mayor mito que los procrastinadores deben eliminar? **Romper el ciclo de retraso** y decir: “Lo haré mañana”. Una vez que te des cuenta que esto es una estrategia para evitar hacer las cosas, estás en el camino correcto.