

Cómo dejar de procrastinar y sabotear tu vida sin razón aparente

<http://bitelia.com/2014/10/como-dejar-procrastinar>



No fue sino ya bien entrada en mis 20 que descubrí que existía una palabra para describir la forma en la que había logrado ingeniármelas por años para no hacer nada la mayoría del tiempo y vivir lamentándome por todo el potencial que desperdicié: **procrastinar**. Si bien era capaz de lograr las cosas haciéndolas a última hora en momentos de pánico y cuando ya no quedaba más remedio, siempre te queda la certeza

de que de **haberlas hecho con calma y aprovechando el tiempo correctamente habría traído mejores resultados.**

Al procrastinador le cuesta mucho vivir la vida de forma organizada, se le hace difícil completar hasta la tarea más simple porque siempre existe un "más tarde" o "mañana", el "no es urgente" "no es tan importante" "puedo hacerlo luego fácilmente". En cambio las cosas que traen un gramo de satisfacción instantánea como ver vídeos de gatitos en YouTube, o ir a Facebook a entrometerte en la vida de gente con la que no hablas en años parecen ser más atractivas. Algo que me pasaba mucho en mi antiguo trabajo era que en lugar de prepararme para salir y recoger todo lo que debía llevarme, me distraía con el programa más absurdo que pasaban en la televisión y de pronto parecía lo más entretenido del mundo frente a la alternativa de tener que hacer las cosas que *hay que hacer*.

Mientras menos te guste lo que tienes que hacer, más vas a procrastinar

Ser un procrastinador es vivir con ansiedad y sintiéndose culpable, porque en el fondo el procrastinador sabe que lo que está haciendo para ignorar sus tareas y responsabilidades no tiene nada de sentido y bien podría estar ocupándose de su vida, pero decide "relajarse un rato" porque hay "tiempo de sobra" y todo siempre puede hacerse después. Al fin y al cabo, esos GIFs animados sí que no pueden esperar.

Mientras menos te guste la actividad que tienes que realizar, es más probable que la pospongas.

De estudiante solía dejar las tareas para el último momento, la noche anterior, la misma mañana de clases, o hasta en el mismo colegio 1 hora antes de que llegara el profesor. En la universidad fue peor, no tener a tus padres preguntando si tienes examen o si hiciste los deberes solo puede intensificar la procrastinación en alguien que no ha aprendido a administrar su vida y su tiempo, ¿y quien sabe hacer eso a los 20?

Con los años he descubierto que mientras menos me gusta la actividad que tengo que realizar, es más probable que la posponga. Cambiar de trabajo y comenzar a hacer algo por lo que si sientes pasión puede cambiar muchas cosas en tu vida, tanto que en lugar de procrastinar a veces vas a querer hacer todo por adelantado y la sensación que eso te

deja no tiene precio. Cuando haces algo que no te gusta, usualmente vas a despertar del letargo cuando se acerca la fecha límite, cuando entra el pánico de que ya no puedes postergar más las cosas, y es hacerlo todo en una noche apurado o perder el trabajo, sacar un cero, o pasar una gran vergüenza.



Las cosas simples también cuentan

No se trata solo de hacer las "cosas importantes", se trata de **hacer todo lo que tenemos que hacer**. Los procrastinadores son como los políticos, les encanta hablar de todo lo que van a hacer y al final no hacen nada. No se trata solo de planear, [la planificación excesiva puede arruinar tu productividad](#), y el que procrastina ama hacer planes, porque hacer planes no implica realmente lograr nada y solo soñar en lo lindo que se verían esas listas de tareas marcadas.

Los procrastinadores son como los políticos, les encanta hablar de todo lo que van a hacer y al final no hacen nada.

Sacar la basura cuando hay que sacar la basura, lavar la ropa cuando está sucia y no cuando ya solo tienes para ponerte una funda de almohada y una bufanda. Comprar la comida, bañar al perro, lavar el auto, hacer los deberes, completar las tareas del trabajo, llamar a tu madre. Las cosas simples son más difíciles aún porque no generan momentos de pánico, el mundo no se va a acabar por no limpiar la caja de arena del gato hoy ¿cierto? Mientras más fácil se vea dejar algo para luego, más se alimenta el ego procrastinador.

Prioridades



La lista de tareas puede ser la peor enemiga del procrastinador, si haces una sola lista para todo lo que debes hacer, es probable que dejes lo que es verdaderamente importante para después. Si al procrastinador le encanta planificar, de seguro va a meter hasta "aprender a tejer algún día" en su lista de tareas. Esto es procrastinación garantizada, dejar de hacer lo que debe hacerse hoy, para hacer "otra cosa importante"

de la lista, solo porque está en la lista, aunque no tenga ni sentido.

A veces simplemente debes dejar de planificar y solo hacer las cosas.

A veces dejar de planificar y comenzar a simplemente *hacer* es la mejor manera de afrontar las cosas. Hacer, y al final del día repasar lo logrado, [una lista anti-tareas](#) que te recompense con la satisfacción de un día productivo.

Relajarse de verdad



No hay nada que le guste más al procrastinador que decir que va a tomarse 5 minutos, que un descansito ayuda a despejar la mente, que ver un capítulo más de The Walking Dead nunca hizo mal a nadie. **Relajarse de verdad para despejar la mente es magnífico para aumentar la productividad**, pero el premio no viene primero, el trabajo sí. Cuando entrenamos a un perro no le damos a comer las galletas antes de que hagan el truco sino luego, premiarte a ti mismo antes de siquiera lograr un objetivo solo te condiciona a pensar en que no tienes ni que esforzarte por la recompensa.

Comenzar a cumplir tareas y entre una y otra premiarte de alguna manera, te da un *boost*, empezar a procrastinar desde un principio solo te va a dejar inmóvil el resto del día. Si solo funcionas bajo un alto nivel de estrés y no es hasta que llega el momento de gritar de pánico que tu cerebro entra en modo "ahora si voy a hacer las cosas", entonces vas a tener que buscar la manera de darte a tu mismo ese empujón que en otros casos solo el miedo te da.

Si odias tu trabajo actual tal vez renunciar al él y entrar en pánico sea lo único que te motive a conseguir uno nuevo. **Dejar de procrastinar es aprender a tomar decisiones y actuar.**