

La procrastinación no se cura: posponer puede ser útil

<http://psicopedia.org/3019/la-procrastinacion-no-se-cura-posponer-puede-ser-util/>



Compartido por

[Jose Manuel Garrido](#)

La mayoría de nosotros **vemos la procrastinación o [dilación de tareas](#) como algo malo**, y no es difícil encontrar cientos de artículos y libros que nos dicen cómo curar o superar este defecto. Pero como dice **Paul Graham**, en sentido estricto, **es imposible curar la dilación**.

No importa lo que estés haciendo, estarás dejando de hacer todo lo demás. Así que la pregunta no es cómo evitar procrastinar, sino cómo encontrar la manera de **posponer las cosas de un modo útil**.

Graham divide la procrastinacion en tres variantes, dependiendo de lo que haces en lugar de hacer tu trabajo:

1. No haces nada.
2. Haces algo menos importante.
3. Haces algo más importante.

Es fácil ver cómo el tipo tres de dilación en realidad **puede ser muy beneficioso para nosotros**. En lugar de hacer recados, escribir correos electrónicos o hacer las tareas domésticas, podríamos centrarnos en nuestro trabajo más importante.

Por otro lado, **John Perry**, profesor emérito de Stanford, escribió en el Huffington Post que el tipo dos de dilación **puede llevarnos a ser más productivos**. Muchos indecisos son perfeccionistas que sueñan con hacer un trabajo perfecto de las tareas más importantes. Sacarlos de esta dinámica puede ser beneficioso para ellos.

Así por ejemplo, dejar hasta el último minuto esa tarea importante es una manera de darse permiso para hacer un trabajo más que adecuado. El 99% del tiempo hacer un trabajo solamente correcto es todo lo que se necesita.

Procrastinar puede ser útil

Si queremos aprovechar nuestra desidia convirtiéndola en un rasgo positivo, hay un par de teorías acerca de cómo podemos hacerlo. La primera es la idea de Paul Graham, del tipo tres de dilación, o **“buena” procrastinación**.

Esto es **cuando aplazamos las tareas sin importancia** para poder pasar más tiempo en nuestro trabajo más importante. Si yo hubiera trabajado en este blog en lugar de ir a la oficina de correos, sería un buen ejemplo. Alguien que hace el mejor trabajo que puede va inevitablemente a dejar un montón de recados sin hacer. Parece un error sentirse mal por eso.

Nuestros proyectos importantes por lo general requieren dos cosas que tanto las pequeñas tareas como el trabajo más pesado no hacen: grandes cantidades de tiempo, y estar en el **estado de ánimo adecuado**. Cuando **estamos inspirados para trabajar** en algo importante sería un error perder esa inspiración realizando tareas poco importantes.

Canalizar nuestra energía en nuestros grandes proyectos podría significar no mantenemos al día con las tareas del hogar y otras tareas más pequeñas, pero tal vez Graham tiene razón en que esto es una buena cosa. Si trabajas en un ambicioso proyecto con el que realmente disfrutas, haces bien si dejas otras pequeñas cosas, aunque necesarias, por hacer.

La procrastinación estructurada

La otra cara de la moneda de **la dilación positiva** es la teoría de la **procrastinación estructurada**, que según John Perry es la mejor manera de canalizar las tendencias naturales de la dilación en forma de productividad. Como él lo explica, la procrastinación estructurada es **“una estrategia increíble que he descubierto que convierte a los procrastinadores en seres humanos eficaces, respetados y admirados por todo lo que pueden lograr y el buen uso que hacen de su tiempo”**.

La **procrastinación estructurada** es esencialmente un tipo dos dilación, como se mencionó anteriormente, aunque entra en juego en este caso **el arte de engañarnos a nosotros mismos acerca de la importancia de nuestras tareas.**

La idea es que, si bien pensamos que estamos trabajando en tareas menos importantes como una forma de evitar los grandes proyectos en los que deberíamos estar trabajando, de hecho, estaríamos engañándonos a nosotros mismos trabajando en nuestros proyectos más importantes.

En la práctica suele utilizarse una lista de nuestras **tareas por orden de importancia.** Las tareas más urgentes o importantes se sitúan en la parte superior de nuestra lista de tareas pendientes, aunque a continuación debemos detallar tareas que también sean importantes.

Los procrastinadores naturales suelen evitar aquellas tareas importantes y difíciles (o inductoras de miedo) de la parte superior de la lista en beneficio de las tareas más fáciles situadas más abajo.

De esta manera el procrastinador tipo dos puede llegar a hacer muchas cosas relevantes, con tal de evitar esos grandes proyectos que cree que debería estar haciendo.

El principio psicológico es el siguiente: **cualquier persona puede hacer cualquier cantidad de trabajo, siempre que no sea el trabajo que se supone que debe estar haciendo en ese momento.**

Si la utilizamos a nuestro favor esta estrategia **puede llegar a ser muy productiva.** Mediante la adición de tareas pendientes que parecen urgentes o importantes a nuestra lista, pero que en realidad no lo son, podemos llegar a hacer cosas que realmente hay que hacer, ya que pensamos que estamos postergando tareas más relevantes.