



¡DALE PUERTA A LA PROCRASTINACIÓN!

Por Félix Torán



Procrastinación. Si no habías escuchado antes este término es probable que tu reacción sea extraña —por no decir negativa—. Por un lado, hay que reconocer que la palabra en cuestión no resulta demasiado agradable de pronunciar. Y lo que suena desagradable, no evoca precisamente imágenes mentales del paraíso. En efecto, se trata de un infame elemento al que no debemos dejar pasar desapercibido, ya que puede convertirse en un peligroso hábito que nos robará mucho tiempo y nos impedirá alcanzar numerosos éxitos.

Pero, ¿qué es la *procrastinación*? El término procede del latín: *procrastinare*. Por un lado *pro* hace referencia a adelante y *crastinare* tiene que ver con el mañana. Por tanto, procrastinar significa dejar las cosas para más tarde. Pero no lo confundas con postergar o posponer, ya que no se trata exactamente de lo mismo. Por ejemplo, cuando se pospone una reunión suele ser de mutuo acuerdo y, normalmente, para atender algún asunto de mayor importancia o urgencia, lo cual es correcto. Sin embargo, al procrastinar se posterga una tarea y se la reemplaza por otra menos importante y urgente, pero más placentera. Eso sí que es peligroso y denota una gestión del tiempo insuficiente. En otras palabras, al procrastinar damos más peso a lo que no es importante. No me malinterpretes: no estoy diciendo que las tareas placenteras y divertidas estén prohibidas. De hecho, son necesarias, pero en su momento.

Los buenos gestores del tiempo se mueven en el reino de lo importante. Cuando hay algo urgente o relevante, lo hacen cuanto antes o programan su ejecución sin demora, pero jamás lo dejan para más tarde. El resto del tiempo lo dedican a tareas que no son urgentes, pero sí importantes. Cuando se encuentran con tareas que no son importantes pero sí urgentes, intentan delegarlas. Y cuando se encuentran con tareas que no son ni importantes ni urgentes, sencillamente las ignoran o hacen todo lo posible para deshacerse de ellas porque representan una pérdida de tiempo. Y, desde luego, no procrastinan.

Ahora que sabemos qué es, cabe preguntarnos por qué procrastinamos. Como ya nos enseñó Buda, vivimos movidos por deseos y aversiones, creando apego hacia las sensaciones positivas y aversión hacia las negativas. Cuando procrastinamos, lo hacemos por algún tipo de

aversión hacia la tarea en cuestión. De alguna forma, tememos esa tarea, porque al traerla a la mente evoca sensaciones desagradables que nos provocan aversión. Es muy común, por ejemplo, procrastinar por miedo a no saber cómo completar una determinada tarea, no disponer de los conocimientos necesarios para realizarla, no ser capaz de completarla, recordar una tarea similar con la que fracasamos en el pasado o con la que experimentamos sensaciones desagradables, etc...

Llegados a este punto, debo decirte que procrastinar es algo humano. Todos hemos caído alguna vez en ello. Pero resignarse no es la solución, ya que hablamos de un hábito que conlleva consecuencias negativas. Es posible decirle adiós a la procrastinación, y para ayudarte, te propongo varios consejos prácticos:

- **Fija metas y objetivos.** Nos atraen con fuerza. Nos transmiten motivación. Y dejan menos lugar para la procrastinación.

- **Establece metas siempre realistas.** No hay nada de malo en ser ambiciosos a largo plazo: al fin y al cabo, hablamos de un sueño. Con los objetivos, no dejes de ser ambicioso, pero con los pies en la tierra. Ahora bien, con las metas es imprescindible ser realista. Si fijas metas muy difíciles de lograr con los recursos y tiempo de que dispones estarás abriendo una tentadora puerta a la procrastinación.

- **Toma la decisión de mantenerte alerta ante la procrastinación.** Pon un recordatorio (por ejemplo, “Atención con la procrastinación”) en algún lugar visible donde sepas que lo leerás varias veces al día.

- **Tan pronto detectes cualquier tentación de procrastinar, infunde atención plena o *mindfulness*.** En primer lugar, acéptalo: estás a punto de procrastinar. Observa lo que ocurre con toda tu atención, pero sin juzgar ni intervenir. Deja que pase, pero obsérvalo con la máxima curiosidad. ¿Qué estás pensando? ¿Cómo te sientes? ¿Qué emociones estás experimentando? ¿Qué sensaciones físicas notas? ¿Dónde las sientes? ¿Qué características tiene todo lo que observas? ¿Se repite? ¿Se desplaza? ¿Es intenso? Este ejercicio de observar sin intervenir te permitirá recabar mucha información y, entre tanto, la tentación de procrastinar se irá disipando, al menos un poco. Abandona

después ese ejercicio y tómate tu tiempo para comprender la información que has ido recogiendo. ¿Cuál es el problema? ¿Te das cuenta de que estás intentando sustituir una tarea importante por otra que no lo es? ¿Qué opciones se te ocurren para solucionarlo? ¿Tu mente está creando excusas? ¿Cuáles? ¿Son reales? ¿Qué paso puedes dar ahora mismo para comenzar cuanto antes esa tarea y evitar la procrastinación?

- **Ante el miedo a no saber como afrontar un proyecto, no tardarás en sentir la tentación de procrastinar. ¡No te preocupes! Recuerda que ningún triunfador ha emprendido jamás un gran proyecto contando con todos los conocimientos que iba a necesitar ni sabiendo exactamente cómo lo iba a llevar a cabo. Por lo tanto, **sigue un proceso de dividir para vencer.** Identifica, al menos, un pequeño y modesto paso inicial, y ponte en marcha. Sentirás motivación y verás mucho más claro el segundo paso a tomar, y quizás más pasos adelante. Y cuando te des cuenta, ¡ya estarás en marcha! El camino se irá haciendo al andar, más y más claro con cada paso que des.**

- **Adopta una actitud del tipo “hazlo ya”.** Recuerda el famoso refrán que dice: “No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy”. Tan pronto se te ocurra o se te presente una tarea importante, pregúntate si podrías hacerla en menos de cinco minutos. En ese caso, ¡hazla ya! Si no se trata de una tarea tan pequeña, al menos intenta identificar un primer, pequeño y sencillo paso que podrías dar para ponerla en marcha. Y en cuanto lo tengas... ¡Hazlo! Si no se te ocurre nada, programa en tu agenda tiempo —cuanto antes— para analizar esta nueva tarea y procesarla correctamente.

- **Deja los miedos para el segundo paso.** Si tienes una meta realista, no lo dudes, entra en acción. Cuando ya estés en marcha y hayas dado unos pasos, podrás pensar en los problemas que podrían frenarte, miedos, etc. Es algo que aparece antes o después, y es humano. ¡Pero es mucho más fácil de vencer si te pillas en marcha!

- **Acostúmbrate a celebrar tus logros.** Eso llena de motivación y buenos recuerdos. Cuando te encuentres con nuevos retos, recordarás que ya has alcanzado otros tantos que te han dejado un buen sabor de boca. Eso te propor-

cionará mucho entusiasmo. Ahora bien, tampoco se trata de celebrar por todo lo alto cada pequeño paso que damos cada día. Decide sabiamente cuándo y cómo celebrar cada tipo de logro.

- **Pon disciplina en tu vida.** Reserva periódicamente un tiempo para dedicarte a avanzar hacia cada meta y cumple con ello de forma rigurosa. Pronto se convertirá en un hábito y cuando veas cómo avanzas es probable que te resulte agradable. Utiliza tu agenda como ayuda.

Una última nota. Hay muchos expertos que recomiendan que para evitar la procrastinación se deben fijar metas sin plazos asociados y simplemente ser disciplinado y avanzar. ¡Es un error! Una meta necesita un plazo para ser eficaz y, de hecho, proporciona motivación y los mejores resultados. La tendencia natural es ocupar todo el tiempo disponible e incluso concentrar todos los esfuerzos cuando se acaba el plazo. ¡Imagina, entonces, si es necesario! Si no existe plazo es muy probable que tu meta no termine nunca. Conseguirás logros, pero tendrás muy poco control sobre los mismos. Además, hay que recordar que los plazos no siempre los fijamos nosotros.

Te deseo todo el éxito y la felicidad. Y —sin ánimo de procrastinar— te hablaré de más herramientas de crecimiento personal en el próximo número.

Bio

Félix Torán combina su dedicación a la ciencia y la ingeniería con más de quince años de estudio y divulgación en el campo del crecimiento personal. Ha publicado 12 libros, que incluyen varios éxitos de ventas como EL ARTE DE SER Y ESTAR, EL TIEMPO EN TUS MANOS (Grupo Planeta), ECOLOGÍA MENTAL PARA DUMMIES (Grupo Planeta) y LA RESPUESTA DEL UNIVERSO (Grupo Alfaomega). Posee un doctorado en Ingeniería Electrónica con mención Doctor Europeo.

Es autor de más de 170 publicaciones en diversas áreas científico-técnicas, así como coautor de una patente. Ha recido varios reconocimientos de carácter internacional por su labor, como el premio internacional Salva i Campillo de Telecomunicaciones al proyecto más original (Barcelona, 2004) y el premio ESA Awards de la Agencia Espacial Europea en 2002. Inició su trayectoria investigadora en 1997 y desde el año 2000 trabaja como ingeniero en la Agencia Espacial Europea. En 2013 (a título personal como científico y escritor, y sin representar a ninguna agencia espacial) fue presentado como portavoz en España de la Axe Apollo Space Academy (AASA), que ha seleccionado al primer turista espacial español que viajará al espacio en 2015 y que convertirá a tres de los libros de Félix Torán en los primeros españoles en subir al espacio.

Félix Torán
El arte de ser y estar



Conecta con el bienestar y la felicidad con PNL, mindfulness y ecología mental.

