

Procrastinador

Juan Manuel Rodriguez Elizondo

Procrastinador



**Dejar Para
Mañana Lo De Hoy**

Capítulo 1

PROCRASTINADOR Es otra palabra que descubrí y que hasta me hizo reír cuando conocí su significado, porque siempre lo he padecido y no sabía que existiera nombre para eso. Según he investigado, casi todos lo padecemos, porque es dejar para mañana las cosas que debemos hacer hoy. Postergar o posponer todo lo que debemos hacer según nuestros compromisos o metas trazadas.

Cuando tenemos que hacer un trabajo y tenemos 3 meses para hacerlo porque es un proyecto muy extenso de 90 hojas en una tesis programamos como vamos a ir avanzando cada mes o cada quincena, por decir 15 hojas diarias o una hoja diaria. ¿Pero que es lo que pasa? Que el primer mes no hacemos nada, ni el segundo y nos distraemos con cualquier cosa, como con el internet o el WhatsApp o quizás con las noticias sensacionalistas. El cerebro siempre busca excusas para no empezar aunque haya un tiempo determinado, eso significa procrastinador. En los últimos 3 días nos entra la gran preocupación, se nos aparece un monstruo, empezamos a hacer el trabajo y en 72 horas hacemos todo el proyecto. Siempre hasta el último momento. Y cuando el jefe revisa el proyecto nos manda llamar, vamos con la cara de cansado y sin dormir, y nos dice: -- que buen trabajo! pero eso no sucede, bueno eso quisieramos que hubiera sucedido. Pero si lo hicimos a la carrera sin revisarlo realmente no tiene buena calidad.

Existen muchas distracciones muy placenteras como jugar en la computadora, buscar ofertas en internet, ver Facebook, ir a reuniones con los amigos, muchas cosas que podemos hacer para no empezar y luego se hace hábito el retrasar actividades o situaciones que debemos atender, las sustituimos por otras más agradables o irrelevantes. La mente es poderosísima, es experta en crear justificaciones para no hacer lo que debemos hacer y dejarlo para mañana, nos convence quizás de que nos debemos sentir bien para empezar hacerlo.

Algunas personas mayores, es decir, mucho mayores que nosotros nos critican porque somos adictos a la computadora pero ellos también tenían adicciones como distractores para empezar sus obligaciones. Desde Benjamín Franklin, él dijo: "No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy." Que quiere decir, que desde entonces ya existía este problema humano. Dejaban estacionadas sus actividades sin importarles el tiempo. Según investigaciones hay 3 tipos de procrastinadores, los que evaden hacer las cosas por inseguridad y puede ser un problema psicológico, otro es por activación que están postergando las actividades hasta que las hacen porque ya no hay tiempo que perder, otro por indecisión porque buscan la mejor manera de hacer las cosas pero a la larga no hacen nada, en este último hay un síndrome que se le denomina complejo de Penélope (mujer de Ulises) la cual tejía y destejía siempre la misma tela para evitar casarse con los pretendientes del reino de Itaca mientras esperaba que volviera Ulises. Listilla desde chiquilla la Penélope, pero bueno está postergando las cosas.

Hablan también sobre personas con ideologías personales que favorezcan el postergar las cosas, es decir, con creencias irracionales, postergan las cosas porque hasta que Dios quiera; perfeccionamiento y miedo al fracaso, no empiezan porque quieren tener todo en orden o creen que van a hacer juzgados si fracasan; ansiedad y catastrofismo, tienen la creencia de que todo les va a suceder en su proyecto; sentirse saturado, ya no tiene tiempo para emprender más cosas con las que tiene es suficiente; rabia e impaciencia, todo problema les causa enfado y van a estar en modo encabronados siempre.

Algunos sugieren cómo evitar este padecimiento y recomiendan 3 pasos: El primero, dividir en partes la meta para poder ir avanzando día a día y evaluando los avances.

Cuando te vas a comer una rebanada de pan, no te la puedes comer de una sola mordida, sino que tienes que darle varias mordidas para comértelo. Así con la meta que nos tracemos, debemos dividirla en fracciones que podamos evaluar día a día para saber que vamos lográndola. Un ejemplo que ponen es el de bajar de peso, cada día debes ponerte objetivos alcanzables para lograrlo. Como por ejemplo haber comido sanamente, realizar ejercicio y hacer algo saludable. Ya sé que están pensando en mi problema, pero eso es aparte, en este momento solo estoy escribiendo que para mí es más placentero. Jajajajaja La segunda recomendación es eliminar las distracciones, las cuales no nos permiten hacer las cosas, ya que la mente es muy manipuladora y siempre está buscando el momento de debilidad para no hacer las cosas que debemos hacer. Debemos programar la mente para que le sea placentero realizar las actividades que nosotros queremos alcanzar. La mente es como un potro salvaje que se resiste a hacer algo con disciplina.

La tercera recomendación es la regla 5,4,3,2,1. Esto es contar en una manera regresiva para comenzar a hacer la actividad y no sobrepensar las cosas porque sino la mente va a buscar excusas para no hacerlas. Un ejemplo es cuando nos vamos a levantar temprano para ir a caminar, cuando timbre el despertador la mente te va a ordenar que te vuelvas a dormir, pero tú debes hacer tu conteo regresivo y ponerte los tenis para ir a caminar.

Hay que intentar usar estas técnicas para que cada día nos sea más fácil ir consiguiendo nuestras metas del día y cumplir nuestras metas del mes. Tú estas a cargo de la situación.

Las personas de éxito han ido buscando la manera de combatir este problema y hacer lo que se debe hacer en los momentos que se vayan presentando, sin importar el costo o la incomodidad que conlleve, cuando hay que despedir a alguien o cuando se debe cambiar de edificio para mejorar, sin importar los inconvenientes que les traería. En las ciudades también postergan las cosas que se deben mejorar por miedo a las molestias que pueden causar a los habitantes, sin pensar que esto puede ser peor cuando ya no haya tiempo para repararlo.

Todo lo que hemos estado diciendo de actividades o metas tienen un tiempo determinado, eso nos obliga hacerlas por no quedar mal. ¿Pero que pasaría si la actividad no tiene tiempo límite? como muchas. Algunas

pueden ser: aprender un arte o hacer algún proyecto emprendedor o ver a la familia, la vamos a estar posponiendo por no haber plazos definidos, porque no hay tiempo que nos agobie y ésto nos puede hacer sentir lamento e infelicidad a largo plazo al estarlas postergando. ueno no hay que procrastinar en nuestra vida y tomar decisiones, no nos engañemos a nosotros mismos para seguir postergando las cosas! Bueno nos vemos después! Jajajajaja