

PRÓLOGO

Las cosas nunca suceden por casualidad. Cuando mi mentor y buen amigo, Francisco Bonora y su compañero José Luís Lozano, me solicitaron que realizara el prólogo de su libro, inmediatamente pensé: “Nadie mejor que yo”, ya que el hábito de la procrastinación me acompañó durante toda mi etapa de estudiante, en mi infancia y juventud, y aunque siempre obtuve buenos resultados académicos, de haber contado con las valiosas aportaciones y técnicas de afrontamiento de este libro mis resultados hubieran sido más brillantes.

Formaba parte de ese agregado estadístico de 77% de estudiantes que padecen “el síndrome de la postergación”, conforme mis responsabilidades familiares y profesionales fueron aumentando, hice una toma de consciencia de qué es lo que me impedía ser proactiva y que hábitos nuevos debía de incorporar.

“Solo un buen hábito quita un mal hábito”, fue así como comencé a luchar con todas mis fuerzas y, sobre todo, con todo mi corazón, para llevar una correcta autogestión de mi proyecto vital, dando ese paso de gigante de la reactividad a la proactividad.

Cada vez que una tarea tendía a postergarla, se activaba mi Pepito Grillo particular que decía “Lo que puedas hacer hoy, no lo dejes para mañana o no tendrás tiempo suficiente para cumplir tu misión en esta tierra”.

La postergación puede abarcar desde postergar pequeñas tareas o decisiones, a la inactividad total, donde cualquier esfuerzo se vive como una gran heroicidad, siendo esta última conducta una de las más perjudiciales para el ser humano.

Si este libro llega a tus manos recíbelo como un valioso regalo, ya que es el momento justo de salir de tu zona de confort, abandonar el

victimismo y el sentimiento de indefensión, y cambiarlo por la satisfacción de ser guionista y protagonista de tu propia vida.

Tu autoestima aumentará, comenzarás a sentirte mejor al comprobar que tus objetivos y tareas diarias las has terminado a tiempo. Atrás quedarán las interminables listas de asuntos pendientes que tanta energía te quitaban y desaparecerán de tu vida los sentimientos de impotencia e indefensión.

En este libro descubrirás, de una manera muy didáctica, las claves necesarias para vencer la postergación. Las estrategias propuestas como la visualización del éxito, la práctica de la atención plena, el pensamiento positivo, la proactividad, la resiliencia, terapia reactiva emocional, la asertividad, la gestión eficaz del tiempo, la toma de decisiones correcta, la planificación, así como contar con el apoyo social para la consecución de nuestros objetivos, son todas ellas, estrategias de fácil aplicación sin necesidad de guía y muy efectivas en cuanto a resultados.

Estas herramientas psicológicas nos ayudan a afrontar con éxito todos los retos a los que diariamente nos enfrentamos los profesionales dentro de las organizaciones y en nuestra vida diaria.

La lectura de este libro nos invita a la reflexión y nos lleva directamente a un plan de acción para nuestro desarrollo personal, proporcionando un conocimiento generativo para relacionarnos mejor con nosotros mismos y con las personas de nuestro entorno, despertando nuestra pasión por vivir.

Es mi deseo que disfrutes de su lectura y te inspire para llevar una vida plena con sentido que redunde en un aumento de su felicidad.

Ana Sanromán Gil
Coach ejecutivo y de equipos

INTRODUCCIÓN

“No es suficiente estar ocupado; así están las hormigas.

La pregunta es: ¿en qué estás ocupado?”

Henry David Thoreau.

¿Tal vez estás leyendo este libro teniendo algo más importante que hacer? No te alarmes, nos pasa a todos. De vez en cuando, a muchas personas, o con suma frecuencia, a otras, ante una decisión a tomar, una gestión a realizar, una llamada a efectuar, etc., nos entra un bloqueo, dejamos pasar tiempo... y posponemos la tarea no pasando a la acción. Y lo peor no es eso, lo peor es que a causa de eso nos sentimos mal, nos sentimos culpables e incluso pagamos las consecuencias de la no acción. Es lo que se conoce como procrastinación o postergación.

Cuando nos enfrentamos con alguna tarea aburrida o difícil a la mayoría se nos pasa por la cabeza dejarla para más adelante. Lo más normal es que no hagamos caso a la tentación y nos obliguemos a continuar hasta terminar la tarea que teníamos entre manos. Sin embargo, en otras ocasiones la voluntad flaquea, y nuestra atención se va hacia alguna actividad que nos sirve de distracción o alivio. Generalmente este pequeño desliz no tiene consecuencias importantes en el corto plazo, pero podría generarnos problemas en el futuro. Tras cada nuevo aplazamiento, nuestro cerebro aprende que la actividad que utilizamos como distracción es más fácil y gratificante que la tarea que se aplaza. En estas condiciones los hábitos tienden a hacerse cada vez más frecuentes y a generalizarse a otros contextos y actividades en las que antes no aparecían. Cuando este patrón de aplazamiento aparece con cierta frecuencia en distintas áreas de la vida, se conoce como procrastinación.

Es un problema relativamente frecuente, sobre todo en determinadas etapas de la vida. Por ejemplo, según Daniel Peña, cerca del 70% de los estudiantes confiesan haber experimentado alguna vez este patrón, y

entre el 30 y el 50% afirman experimentarlo con frecuencia en determinadas situaciones, como lo exámenes. En etapas posteriores aparece menos, y algunos trabajos recientes han cifrado la prevalencia de la versión crónica del problema entre el 15 y el 20% de la población general adulta. No es de extrañar si tenemos en cuenta la cantidad y variedad de tareas distractoras que tenemos en nuestros escritorios o incluso en nuestros bolsillos. La tecnología mal utilizada es perfecta para este fin, así el acceso instantáneo a la red, las miles de atractivas aplicaciones y juegos que tenemos disponibles en los dispositivos móviles, constituyen un atractivo menú de tareas distractoras para los procrastinadores. Quizá todo esto parezca trivial, pero en un estudio reciente sobre más de 20.000 personas, los autores comprobaron que las personas con una mayor tendencia al aplazamiento tenían salarios menores, una mayor probabilidad de estar desempleados y menor estabilidad laboral.

Las personas que tienen un miedo intenso a cometer errores tienden a posponer las tareas importantes por miedo a hacerlas mal.

A este respecto, decir que la mayoría de libros que nos encontramos en el mercado bibliográfico sobre el tema que nos ocupa —y no son tantos—, hablan más del término anglosajón procrastinación, pero nosotros utilizaremos el término postergación, más propio de nuestra cultura.


El verbo postergar viene del latín *postergāre*, que tiene distintos significados según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua, aunque el que a nosotros compete es el siguiente:

“Hacer sufrir atraso, dejar atrasado algo, ya sea respecto del lugar que debe ocupar, ya del tiempo en que había de tener su efecto”.

Además del término latino postergare, nos encontramos con multitud de dichos y refranes famosos, uno en concreto utilizado en parte de los libros que podemos leer, que es *“No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy”*; donde se nos aconseja no mostrarnos perezosos sino todo lo contrario, ser diligentes en hacer el trabajo pendiente.

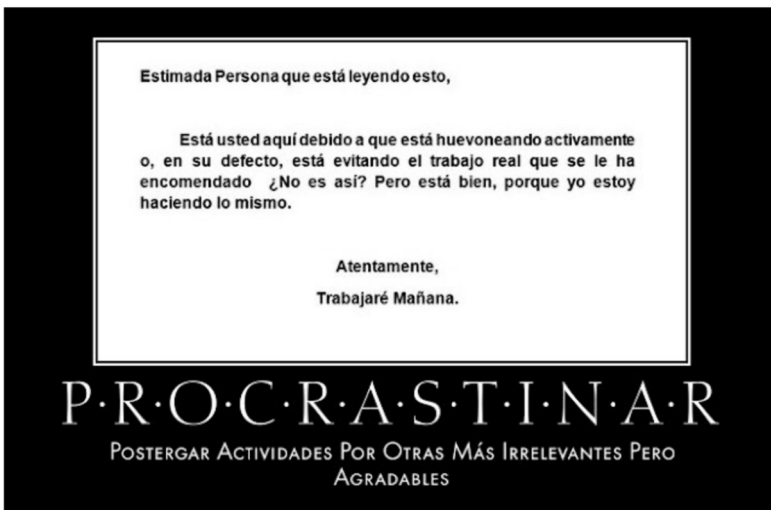


I'm very busy doing things I don't need to do in order to avoid doing anything I'm actually supposed to be doing.

your  e cards
someecards.com

¿Qué podemos hacer en el día a día para controlar poco a poco la procrastinación o postergación? Como apunta Carlos Arroyo, “no vale la respuesta humorística: que pase el tiempo y el joven se convierta en adulto. No, porque la relación entre jóvenes y procrastinación es indudable, pero no es una ley de hierro: ni todos los jóvenes procrastinan por igual, ni todos los adultos han dejado de hacerlo (en realidad, lo siguen haciendo la mayoría).

Y es que ante este tipo de situaciones, uno no para de realizarse una serie de preguntas: ¿Por qué dejamos las cosas para otro día, aún sabiendo que esto nos perjudica o que nos hará sentir mal con nosotros mismos?, ¿por qué cuesta tanto cambiar el mal hábito de posponer, por el de realizar las tareas que tengo que realizar en el tiempo y forma en que tengo que hacerlas?, ¿qué podemos hacer para revertir esta situación?



La postergación tiene una evolución paralela al curso de la humanidad. Ferrari (2011) señala que la postergación fue necesaria para los humanos en la era prehistórica, pues a falta de comida frecuente los

humanos tenían que comer cuando se les presentara la oportunidad todo lo que pudieran, actuando impulsivamente pero siendo adaptativos, según las circunstancias.

“El Código Hammurabi de la antigua Babilonia ya reconocía entre una de sus 283 leyes, las desventajas que ocasionaba (Knaus, 2000). En la antigua Grecia se utilizaba la palabra akrasia como definición de hacer algo en contra de nuestros propios juicios. Sócrates pensaba que la akrasia era en términos estrictos, imposible, bajo la premisa de que no podemos desear algo que nos es dañino. Para el filósofo si actuamos en contra de nosotros mismos es porque no sabemos qué es lo correcto” (“Variables asociadas al síndrome de todo menos tesis (tmt) Samanta Matilde Ramírez Casanova).

Del imperio Romano deriva la palabra postergación. Para el emperador Marco Aurelio (100 a.c.) la *postergación* estaba en contra de las dilaciones innecesarias. Este término latino entró en el idioma inglés en el siglo *xvi* y ya para el *xvii* era descrito por Samuel Johnson como una de las debilidades prevalecientes tanto en los más grandes como los más normales de los hombres. Benjamín Franklin en ese mismo siglo, incluía en sus descripciones de virtudes la no postergación.

En el mundo occidental la postergación ganó terreno con la revolución industrial y el uso efectivo del tiempo. Hoy en día en una era de tecnología, el ordenador es usado por unos para lograr mejores desempeños y por otros para postergar. De acuerdo a autores como Piers Steel, profesor de la Universidad de Calgary y uno de los mayores especialistas en el tema, el porcentaje de las personas que admiten ser postergadoras entre 1978 y el año 2002, se cuadruplicó.

Con la llegada de la postguerra, se comenzó a dar aún más importancia a la administración del tiempo y pasó a definirse como un verdadero recurso económico, por lo que se conceptualizó como un mal hábito el hecho de postergar las tareas. Esta concepción del uso del tiempo se sostiene hasta la década de los años ochenta, donde comienzan a

aparecer en la literatura por primera vez los términos “trabajo-adicto” o “workaholic” en cuanto a la administración del tiempo.

Veamos una serie de datos basados en estudios que nos ayudarán a enmarcar el impacto de la postergación.

En psicología, la postergación es un fenómeno que ha sido estudiado por diversos autores, sobre todo, desde los años noventa. El primer libro que influyó verdaderamente para enfocar este área de investigación fue *On Procrastination*, publicado por Albert Ellis y William Knaus en el año 1977, orientado desde una perspectiva cognitiva y racional emotiva, que buscaba explicar a través de observaciones clínicas, el porqué las personas postergaban.

Concretamente *“en psicología los estudios sobre postergación comenzaron con el estudio de la administración de actividades. Para Soler (1995) no es el tiempo el que se administra, sino las actividades y esto se conforma en seis eslabones conductuales encadenados: enumeración, jerarquización de objetivos, planificación, organización, ejecución y evaluación. Un fallo en alguno de estos pasos tiene incidencias negativas en los resultados de la actividad total. Esta visión implica una valoración del tiempo en términos distintos a los de principios de siglo xx y hoy en día se considera negativa la postergación solo si retarda la vida del sujeto en cuanto a tareas relevantes”*. (Variables asociadas al síndrome de todo menos tesis (tmt). Samanta Matilde Ramírez Casanova).

La postergación en adultos, como estilo de vida, se encuentra alrededor del 20% entre hombres y mujeres, por lo que rara vez empiezan o terminan sus tareas a tiempo (Ferrari, 2010). Dejar las cosas para más tarde es una decisión tan común que, según un estudio de 1977 más del 70% de los estudiantes postergaban (Ellis y Knaus, 1977).

La postergación ha tenido numerosas definiciones a lo largo de estos años. Steel ha propuesto que es un retraso voluntario; para Knaus la postergación representa una elección de demorar frecuentemente alguna

actividad de manera continua, a pesar de que existan numerosas oportunidades de cambiar los patrones y de experimentar la ineficacia de esta conducta. Otros autores la plantean como un rasgo o tendencia comportamental a posponer, delegar y evitar el desempeñar tareas o tomar decisiones como son Milgram y Tenne.

Desde una perspectiva psicodinámica, la postergación fue estudiada durante los años 1960/1970, donde se presentaron dos hallazgos a tener muy en cuenta: es un mecanismo de defensa y es una conducta aprendida en la infancia, principalmente en la relación paterna (Soler, 2006).

Desde la perspectiva conductual, Soler (1995) descubre que la postergación ocurre entre el eslabón organización y ejecución de la cadena de administración de actividades; las personas saben qué deben hacer, pero no lo llevan a cabo.

La postergación en el área cognitiva, ha sido también vinculada a la variable autoeficacia, término acuñado por Bandura como la *“capacidad de regular y dirigir las propias acciones en pro de lograr resultados productivos (Knaus, 2000)”*. (Variables asociadas al síndrome de todo menos tesis (tmt) Samanta Matilde Ramírez Casanova).

Siguiendo los planteamientos anteriormente mencionados, Ferrari planteó que la autorregulación es un mecanismo asociado a la postergación, refiriéndose al término como la habilidad de mantener las emociones, comportamientos y pensamientos en orden, llegando a la conclusión de que los postergadores crónicos usualmente fallan en autorregularse, y no pueden hacer un balance correcto entre su habilidad para trabajar efectivamente en una tarea hasta finalizarla en un tiempo determinado. Este autor refiere igualmente que a los postergadores se les dificulta autorregularse cuando se les pide que trabajen en tiempo límite, por lo que reduce a un mito la creencia de *“funciono mejor bajo presión”*.

La postergación puede ser vista igualmente según otros estudios como una defensa en contra del perfeccionismo y el miedo al fallo, un síntoma de depresión, déficit de atención, malestar de ansiedad o una ganancia secundaria para llamar la atención.

Con relación al perfeccionismo, Ferrari plantea que este tipo de personas posponen la tarea porque no pueden lograr que sean perfectas y continúan buscando ese ideal, que por otra parte nunca podrán alcanzar.

Podemos llegar, por tanto, a la conclusión de que parte de los postergadores sobreestiman el tiempo que queda para realizar las tareas, mientras que otros lo subestiman, y, en medio, encontramos a aquellos que esperan la motivación adecuada para desempeñar la tarea.

Para Knaus (2000) *“la postergación se divide en dos categorías: postergación social y la postergación personal. Dependiendo del individuo, ambas categorías implican rasgos puntuales o crónicos. La postergación social se refiere a eventos como el pago de impuestos, el pago de cuentas y citas de negocios, entre otros. Esta es la más visible, pero no necesariamente la más perjudicial. La postergación personal, por otro lado, retrasa necesariamente la vida de quien la padece; se ha encontrado postergación personal en individuos que presentan fobia social, que se encuentran marcados por la infelicidad y no disfrutan su trabajo; estas personas habitualmente toman incluso, sustancias peligrosas y presentan frecuentemente excusas (como ir al médico o tener alguna justificación de urgencia) para no ir a trabajar, evitando buscar una solución para cambiar la situación en la que se encuentran”*. (Variables asociadas al síndrome de todo menos tesis (tmt) Samanta Matilde Ramírez Casanova).

Milgram y Tenne describen que se puede postergar por falta de decisión o por aversión a la tarea. Descubrieron que la indecisión se correlaciona positivamente a la postergación rutinaria o del día a día, mientras que asuntos de gran importancia no presentan correlación alguna con la postergación por aversión (tener un hijo o divorciarse, por ejemplo), por su carácter complejo.

La postergación puede ser vista igualmente como una defensa en contra del perfeccionismo y el miedo al fallo, un síntoma de depresión, déficit de atención, malestar de ansiedad o una ganancia secundaria para llamar la atención (Knaus, 2000).

Con relación al perfeccionismo y la postergación Ferrari (2010) plantea que este tipo de personas dilatan o posponen la tarea porque no pueden lograr que sean perfectas y continúan buscando ese ideal, que por otra parte nunca podrán alcanzar.

Se encontraron cinco distorsiones cognitivas, que se resumen en la mala administración de las actividades, sobrestimando el tiempo que queda para realizarla o subestimando el tiempo requerido para realizarla, mientras que las distorsiones restantes se refieren a la espera del estado motivacional “adecuado” para realizar la actividad (McCown y Johnson, 1991).

Podemos llegar por tanto a la conclusión de que parte de los postergadores sobrestiman el tiempo que queda para realizar las tareas, mientras que otros lo subestiman, y en medio del camino, nos encontramos a aquellos que esperan el estado motivacional adecuado para desempeñar la tarea.

La postergación es una tendencia con potenciales consecuencias perjudiciales para la persona que la sufre —sobre todo en modo crónico—, el síntoma más acusado y común en los postergadores es el bajo desempeño. Debido a su tendencia a empezar tarde las tareas, los postergadores no tienen tiempo suficiente para desarrollar el nivel que sus capacidades le permiten (Ferrari, 2010).

Las personas que postergan habitualmente y en distintas situaciones, son postergadores crónicos; mientras que los que no tienen estos hábitos son señalados como personas cumplidoras y puntuales (Dewitte y Schouwenburg, 2002).

Lay (1986) encontró que los resultados de su investigación sugieren un solapamiento entre postergación situacional y crónica, señalando que esto permitiría medir la postergación como una dimensión con dos polos, entre aquellos que postergan siempre y en todo tipo de actividades y los que solo lo hacen en ciertas ocasiones.

Se descubrió que a diferencia de investigaciones anteriores la discrepancia de percepción entre el “yo actual” y el “deber ser” es una fuerte variable predictora de postergación crónica (Orellana-Damacela et al, 2000). *“Postergadores crónicos refieren un autoconcepto enfocado en dilaciones de tareas y se definen a sí mismos como poco confiables” (Ferrari et al, 2007)*. (Ramírez Casanova, Samanta Matilde opus cit).

Dentro de la postergación crónica se han encontrado dos subtipos con implicaciones sociales negativas. Una forma es la postergación en la cual la persona intencionalmente no realiza la actividad con anticipación sino que espera hasta última hora, para experimentar una intensa sensación emocional e hiperactividad al aproximarse a la fecha límite. Otra forma de postergación es la de evitación, donde la persona dilata tareas cuya culminación amerita habilidades específicas. En caso de fallar, este tipo de postergación permite a la persona culpar a su falta de esfuerzo o al poco tiempo disponible por su fracaso y no asumir falta de habilidades personales (Ferrari, 1995).

Estudios globales muestran la prevalencia de la postergación en distintos países. En una muestra de adultos angloparlantes en Australia, Estados Unidos e Inglaterra, un 11,5% de los participantes se identificaron como postergadores de última hora y 9,9% como postergadores por evitación (Ferrari et al, 2005). Una investigación en Turquía que buscaba evaluar postergación crónica en adultos en términos de tres tipos de dilatación, a saber: por última hora, por evitación y decisional, demostró que un 14,7% manifestaron ser postergadores de última hora, por evitación 13,8% y un 17,5% por indecisión.

En postergación por evitación los porcentajes de las muestras entre culturas son: España 14,6%, Perú 14,9%, Venezuela 15,2%, Australia 15,3%, Inglaterra 13,8% y Estados Unidos 15,5%. En cuanto a postergación de última hora los porcentajes internacionales también son similares: España 13,1%, Perú 12,4%, Venezuela 15,6%, Australia 14,4%, Inglaterra 10,9% y Estados Unidos 16,1% (Ferrari et al, 2009).

Ferrari (2010) señala en sus estudios que el pensar que se trabaja mejor bajo tensión es un mito y demuestra lo contrario y señala, además, que la búsqueda de sensaciones no es una causa de la postergación, sino la consecuencia de la tensión del trabajo para el último momento.

Aunque también podemos llegar a la conclusión de que la postergación también puede ser situacional, referida a un evento determinado y definida como un retraso intencional de una situación concreta. La indecisión es una forma de postergación situacional y está relacionada al retraso en la toma de decisiones importantes en períodos de tiempo específicos (Sénechal et al, 1995).

En este orden de ideas, Milgram y Tenne (2000) describen que se puede postergar por falta de decisión o por aversión a la tarea. Descubrieron que la indecisión se correlaciona positivamente a la postergación rutinaria o del día a día, mientras que asuntos de gran importancia no presentan correlación alguna con la postergación por aversión o decisional (tener un hijo o divorciarse, por ejemplo), por su carácter complejo.

Además de todo lo comentado anteriormente, nos encontramos con modelos teóricos asociados a la postergación —no vamos a relacionar todos ellos, aunque sí una muestra—. Los diversos autores que han estudiado el fenómeno de la postergación se han basado en modelos teórico-psicológicos, que explican determinadas formas de comportamiento para usarlos como base de sus investigaciones.

A continuación describimos algunos de ellos para una mejor comprensión.

- La Teoría Triple A (Appraisal, Anxiety, Avoidance): Ansiedad y Evitación:

Propuesta por Lazarus y Folkman: el estrés es observado como un concepto donde existe una relación muy directa entre el individuo y su ambiente, por lo que el estrés psicológico ocurre cuando una persona percibe algo en su ambiente que le sobrepasa y no es capaz de gestionarlo emocionalmente de manera inteligente.

Este modelo es usado para explicar la postergación, tomando en cuenta que ya sea cuando una persona examina si una situación es una amenaza o no, si piensa cual decisión podría representar una amenaza o no, si percibe que no posee los recursos para lidiar con el evento, se despierta la ansiedad u otras emociones, lo que puede causar que la persona se aleje de la tarea que origina estas sensaciones.

- La Teoría de Control y Acción:

Esta teoría plantea que las personas no siempre realizan aquello que desean realizar, aunque son capaces o se encuentran motivadas, debido a que están sujetas a varias fuerzas externas e internas que despiertan otras alternativas o influyen en la finalización de una tarea (Milgram y Tenne).

Se habla en la misma del comportamiento autorregulado, que es la habilidad de mantenerse enfocado en una actividad poco atractiva, aún en presencia de alternativas más apetecibles. La autorregulación se descompone en diversos mecanismos y estrategias que las personas usan para mantener sus metas y son: control atencional, control motivacional, control de activación, mantenimiento de la meta y control de impulsos. *“Fallas en los procesos voluntarios han sido vinculadas a comportamientos irracionales, como la rumiación compulsiva, olvidos, postergación y distrabilidad, dificultad en resistir tentaciones y retraso de gratificaciones”*. (Variables asociadas al síndrome de todo menos tesis (tmt) Samanta Matilde Ramírez Casanova).

- Teoría de la Desesperanza Aprendida:

Ferrari compara la postergación con la “desesperanza aprendida” descubierta por Seligman y propone que muchos postergadores pueden percibir que no vale la pena intentar algo distinto bajo la creencia de que los resultados podrán ser iguales, por lo que perciben que no tienen control sobre la situación displacentera y continúan en la dinámica de postergar, aunque sufran consecuencias negativas.

Otro aspecto notable a considerar en este tema de la postergación es el de la tecnología que nos acompaña en nuestra vida cotidiana.



La tecnología es una herramienta que puede ayudar a postergar si no se sabe utilizar adecuadamente. El uso del ordenador personal o de cualquiera de los dispositivos móviles actuales expone a sus usuarios a juegos varios, links, mensajes y un universo de distracciones, retrasándolos con frecuencia en sus tareas. A pesar de su gran ayuda, pueden atrasar a la persona al invertir mayor tiempo elaborando adornos, gráficos y sonidos, para hacer una presentación que antes se hacía de manera más sencilla.

Pychyl llega a la conclusión de que las tecnologías basadas en Internet y otras formas de comunicación mediática como los teléfonos inteligentes, han creado las condiciones para la “pérdida de tiempo”, señalando que, a pesar de que estas herramientas pueden ser de mucha utilidad, tienen la capacidad de desviar de la tarea que se realiza aún cuando no se quiera o no sea la intención inicial participar en ellas.

En definitiva, todos en alguna medida posponemos algo de lo que tenemos que hacer hoy, es algo ciertamente normal en todos nosotros —analizaremos las causas de este fenómeno— pero hay personas que lo hacen de tal manera que se perjudican a sí mismas, de tal modo que esta conducta se convierte en un verdadero problema en su desarrollo personal y profesional.

Las razones concretas por las que postergamos las tareas podemos decir a día de hoy, que son parcialmente genéticas y, por tanto, están ligadas a la estructura fundamental de nuestro cerebro; es por ello que se trata de un elemento común a todas las culturas y a lo largo de toda la historia, como hemos visto con anterioridad.

El entorno, sin embargo, no es completamente inocente, no es culpable de la existencia de la postergación, pero sí de su intensidad. La vida moderna ha convertido a la postergación en una pandemia.



Debilidad de voluntad Akrasia

La gente pospone tareas para el día siguiente y cuando llega ese día lo pospone para el otro. Su esperanza es que la tarea que quiere evitar, se la encuentre “realizada” al día siguiente como por arte de magia.

Es importante considerar el tipo de trabajo que aplazas antes de definir el “problema de postergación”. ¿Pospones las cosas que te parecen interesantísimas o muy divertidas? Probablemente no. Solemos posponer las tareas que no nos gustan mucho... todo trabajo intelectual contiene esto.

Posponer no es no hacer nada. Posponer es ceder a la tentación de hacer cosas más agradables. Lo característico de la postergación tiene que ver con el contraste entre ocuparse de una tarea importante u ocuparse de cosas poco importantes.

El postergador “se mueve a menudo en dos áreas fundamentales, el autodesarrollo y el automantenimiento. Aplazar temas en el autodesarrollo puede implicar fracasar en la búsqueda de una nueva y más interesante posición para reemplazarla por otra más antigua y menos creativa. A menudo, si se evitara acumular actividades por hacer, como el trabajo de la casa, hacer la compra, escribir cartas, la vida sería más placentera para la mayoría de la gente ya que se sentiría menos agobiada por esa cantidad de tareas acumuladas” (William J. Knaus, D.).

“Ahora es el mejor momento para actuar, para planificar, para gestionar, para afrontar todo tipo de problemas que se nos presentan en todos los ámbitos”, nos dice Manuel López Jerez (Lenguaje transparente: relaciones interpersonales en la empresa. Publicatuslibros.com, 2006, p. 20).



La importancia del tema, tanto en el orden laboral —donde se produce con frecuencia y es fuente de ineficacias e ineficiencias— como en el orden privado (se dice que en Estados Unidos es un fenómeno que afecta al 20% de la gente), junto a la no existencia de material abundante que aborde el tema en profundidad y le dé soluciones, justifica la edición del presente libro. Va dirigida a personas que deseen superar su tendencia negativa a la postergación, lo mismo si tal circunstancia les ocurre en el ámbito del trabajo como en el ámbito privado. Y es que la buena noticia es que con buenas prácticas la postergación se puede corregir.

Para ello, abordamos la presente obra desde dos planos diferentes y complementarios. La parte conceptual, para centrar el tema de la postergación, sus síntomas y sus causas; y la parte de herramientas para vencerla. Tomamos como referencia las pautas que daba San Ignacio de Loyola en sus ejercicios espirituales, adaptándolas a nuestro tema, y que, en definitiva, son la base para el control de nuestra vida:

—“*Soy pecador*”: Darse cuenta de que se posponen cosas y de que ello nos hace infelices

—“*Puedo salvarme*”: Darse cuenta de que hay solución y ver que es posible alcanzarla

—“*Quiero salvarme*”: Pasar a la acción, poniendo en práctica lo que aquí se dice

Así, en los primeros capítulos nos aproximamos a lo que nos dice la neurociencia sobre la postergación (Capítulo 1) y a cómo se conforman nuestros hábitos más frecuentes (Capítulo 2). Llegados a este punto es el momento de aclarar qué es eso de posponer, a lo que dedicamos el Capítulo 3, que incluye los síntomas para identificar el fenómeno en nosotros y en los demás, las causas por las que las personas posponemos lo que es conveniente que hagamos (Capítulo 4) y acabamos esta parte aclarando que no siempre es malo posponer, ni siquiera tiene por qué ser de personas perezosas (Capítulo 5).

Para las distintas causas de la postergación hay diferentes prácticas correctoras (para cuando la tarea es desagradable o aburrida, automotivación; para cuando estamos agobiados por la presión de las tareas, mejor uso del tiempo; cuando postergamos a causa de creencias irracionales, cambiarlas; etc.). Llega el momento de abordar las distintas estrategias para evitar posponer irracionalmente. Es el momento de practicar, y es que la procrastinación se cura con el hábito de no procrastinar.

Un primer grupo la componen estrategias, que llamamos “soft”, relacionadas con la mente, las emociones y las relaciones personales. Se trata de visualizar el éxito, que desarrollamos en el Capítulo 6, de la práctica de la meditación o mindfulness (Capítulo 7) y de la búsqueda por la persona de elementos motivadores para hacer aquello que deba abordar y le sea conveniente hacerlo (Capítulo 8). Seguimos con el ejercicio de la proactividad, al que dedicamos el Capítulo 9, el fortalecimiento de la resistencia al desánimo (Capítulo 10), la habilidad asertiva de saber decir no cuando debamos decirlo (Capítulo 11), la terapia

racional emotiva o control de nuestras emociones, que desarrollamos en el Capítulo 12, incluyendo la ordenación de las creencias limitantes.

Otro grupo de estrategias —“hard”— están enfocadas a la acción y a las habilidades personales. Son estrategias tales como el mercarse objetivos claros (que desarrollamos en el Capítulo 13) y trazar y llevar a cabo planes de acción eficaces (Capítulo 14), gestionar nuestro tiempo de manera eficaz (Capítulo 15) y tener facilidad para priorizar entre las distintas actividades que tengamos que hacer o que, simplemente, nos apetezca hacer y para la toma de decisiones (Capítulo 16).

Finalmente, desarrollamos en el Capítulo 17 la habilidad de buscar el apoyo de otras personas para conseguir hacer lo que nos convenga a tiempo, mientras que el Capítulo 18 lo dedicaremos a las habilidades para alcanzar mayor energía física que nos dé impulso para hacer lo que debemos hacer y no posponerlo. Por último, y el Capítulo 19 está enfocado a eliminar el desorden en nuestro entorno próximo de actividad, de forma que este sea más amable y no signifique barreras a la misma. Para acabar, te ofrecemos una relación de frases de autores célebres, para tu reflexión y acción.

Con todo ello pretendemos en esta obra aportar conceptos clave y buenas prácticas para la acción eficaz y productiva, en el marco del desarrollo personal. Te animamos a leer poco a poco, de forma activa y con espíritu crítico, sus contenidos, a visualizar cómo podrían plasmarse en tu ámbito tanto personal como de trabajo, a hacerlos tuyos, a adaptarlos a tu persona y a tu situación. Todo para que te conviertas en una persona motivada, activa, profesional si es el caso, que disfruta de sus tareas y orgullosa de sí misma y de sus éxitos. Nuestro reto: engancharte al libro para que acabes terminándolo... ¡sin posponerlo para más tarde y sin que ello te impida llevar a cabo las tareas debidas!.

Una última idea: esta guía no te hará cambiar, no te hará triunfar; serás tú quién cambies, quién triunfes si te lo propones y la sigues. Tu triunfo será fruto de tus decisiones y tus acciones. En tus manos está

beneficiarte de nuestro trabajo. Confiamos que este libro te ayude a ello. ¿Te apuntas?

RECOPILANDO, QUE ES GERUNDIO

- Postergar es algo que nos pasa a todos, es hasta natural
- Hay muchas fuentes de postergación, la vida actual nos proporciona muchas
- Es clave tener presente el objetivo fundamental que pretendemos en cada momento
- Podemos superar la tendencia a postergar, hay herramientas para ello