

“Procrastinación”, una piedra en el camino hacia nuestras metas

Procrastinación es una de las palabras difíciles que está “de moda”. Según la Real Academia Española, procrastinar significa diferir, aplazar. Es lo que llamamos muchas veces “patear los temas”, evitarlos, posponerlos, dejarnos llevar por las ganas de no hacer. Pero no se trata, simplemente, de “no hacer”, sino de hacer otras cosas que consideramos “necesarias” o importantes, y que, finalmente, nos resultan más placenteras. Es así que muchos estudian a último momento para un examen del que estaban informados semanas antes, otros pasan noches sin dormir para completar informes, etc. Si les preguntásemos por qué, seguramente dirían que estuvieron ocupados. Ahora bien, al indagar sobre qué estuvieron haciendo, probablemente terminen por admitir que, simplemente, dedicaron su tiempo a algo distinto que eligieron hacer, en detrimento de lo que tenían que hacer.

Si nos alguien preguntara si elegimos procrastinar, seguramente responderíamos que no, que nos gusta ser eficientes, lograr resultados, no “perder el tiempo”. Sin embargo, lo hacemos una y otra vez.

¿Qué podemos hacer, entonces, para evitar la procrastinación?

Primero, hacernos cargo del deseo que sentimos de “no hacer lo que tenemos que hacer”. Esto significa no rechazarlo, observarlo, saber que está ahí. Una vez que lo miramos de frente, podemos ponerlo en perspectiva. Podemos preguntarnos sinceramente si realmente estamos haciendo lo que afirmamos que queremos hacer.

En segundo lugar, recordar para qué queremos hacer las cosas. Tener frente a nosotros en forma permanente nuestros objetivos nos reafirma la voluntad y permite derribar la tendencia a posponer las tareas. Para esto cada uno de nosotros puede tener su método: escribirlos en una pizarra o cartel que tengamos a la vista, tenerlos en un cuaderno que abramos todos los días, o simplemente tenerlos muy claros en ese lugar de nuestra mente a donde vamos cuando queremos recordar y reafirmar nuestras metas.

Por último, mi sugerencia es descomponer tareas que parecen complejas o extensas en sub-tareas que nos permitan reducirlas, al menos de forma visual y darnos la sensación de logro al ir cumpliendo cada una de ellas. Una vez que tengamos esta lista, podemos establecer tiempos de cumplimiento y, al ser objetivos más “pequeños” nos resultarán, tal vez, menos amenazantes. Podemos también “permitirnos” pequeños placeres a medida que avanzamos. Progresando en nuestro camino al cumplir cada una de estas sub-tareas paso a paso, y premiándonos al lograrlo, se genera un efecto motivador, al generar una

sensación de reducir la carga de los objetivos mayores, y así podemos llegar a la meta sin sentir que hemos dejado todo placer en el camino.

Todos tenemos objetivos, aspiraciones y sueños. Trazar un camino y reafirmar paso a paso la voluntad de seguirlo nos acerca cada día un poco más a ellos.

Mail: mm.giudice@gmail.com

Facebook: /mmgiudicecoach

Instagram: @mmgiudicecoach

Linkedin: mariamartagiudice