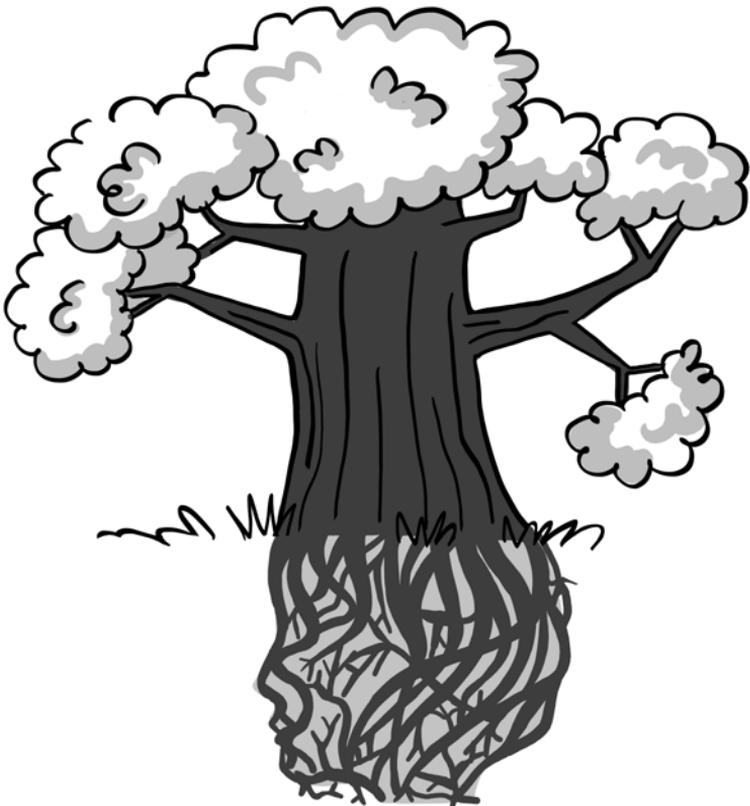


CAPÍTULO 2

CÓMO CONVERTIRSE EN UN GRAN PROCRASTINADOR



EN ESTE CAPÍTULO DESCUBRIRÁ

- Qué creencias subyacen a la conducta de procrastinar.
- Cuáles son los miedos más frecuentes de los procrastinadores.
- Cómo sus modelos infantiles le llevaron a aprender a procrastinar.
- Qué factores le mantienen atrapado en el problema.
- Qué dice la neurociencia al respecto.

EL CICLO DE LA PROCRASTINACIÓN

El hábito de la procrastinación arrastra a las personas al interior de un círculo vicioso, tan vertiginoso como un tornado: sentirse agobiado, superado por las demandas del medio, temer el fracaso, esforzarse y ponerse demasiada presión para después desanimarse, perder la motivación y abandonar.



El *ciclo* comienza cuando la persona se siente presionada, normalmente al pensar en todo lo mucho que tiene por hacer antes de poder dedicarse a lo que le apetece, pero, cuando se trata de esto último, a menudo lo que nos agobia es el miedo a darlo todo y no dar la talla. A medida que se acerca la fecha límite la presión aumenta y cada vez más paralizada por la ansiedad, la persona suele cerrar el círculo intentando escapar de todos estos pensamientos y emociones desagradables por medio de la procrastinación. Sin embargo, como cuando uno está atrapado en un tornado, la realidad es que no hay escapatoria posible. Uno puede escapar a sus obligaciones y, en contrapartida, sufrirá a

causa de la de la intranquilidad y del sentimiento de culpa de estar dejando correr oportunidades y asumiendo riesgos. Y lo que es aún peor, experimentará muchas dificultades para relajarse de verdad y poder disfrutar profundamente de su tiempo libre, ya que es probable que no se sienta merecedor de ello. Como es lógico, experimentar constantemente esta presión, puede llegar a hacer trizas la autoestima y a menudo eso es lo que sucede, haciendo más vulnerable a la persona a emprender un nuevo ciclo.

LAS RAÍCES DE LA PROCRASTINACIÓN

No se confunda con el título de este capítulo. Lo último que queremos es alentarle a adoptar el hábito de procrastinar. Simplemente queremos llamar su atención hacia el hecho de que *el procrastinador a veces nace, pero sobre todo se hace*. Son muchos y diversos los factores que lo han convertido en el procrastinador que es hoy. De hecho los más determinantes pueden remontarse muy atrás en el tiempo.

Cuando le preguntamos a las personas por qué creen que procrastinan, a menudo hacen referencia a la presión que reciben por parte de la sociedad: trabajo, estrés, familia, falta de tiempo... Si bien es cierto que vivimos en una cultura altamente demandante y competitiva, también lo es que no todos respondemos ante estas exigencias del mismo modo. Hay quien se deprime, quien experimenta ansiedad, están los que se vuelven adictos al trabajo —los famosos «patrón A de conducta»— e incluso, por raro que pueda resultar, hay personas que disfrutan equilibradamente de los retos que se les plantean. Por tanto, para comprender qué nos lleva a utilizar la procrastinación como una *estrategia de afrontamiento de las demandas del medio*, necesitamos volver la vista hacia dentro y muy probablemente hacia atrás: hasta los inicios.

A menudo, los *primeros signos de procrastinación* se expresan en la etapa escolar, en la que los niños empiezan a percibir el estrés al que, en su tránsito hacia la edad adulta, van a ser sometidos. Es la época en la que empiezan a ser clasificados, en función de sus resultados académicos, —como pequeñas personas sobresalientes, notables, mediocres o insuficientes— y en la que tal vez adquieren determinados roles entre sus compañeros, como el del empollón o el del bufón de la clase. Así, de alguna manera, es en este momento en el que muchas personas comienzan a *equipar su rendimiento con su valía personal*. Desafortunadamente, nuestro sistema académico no siempre recuerda que las notas no reflejan fielmente el intelecto, ni la capacidad para cooperar o la creatividad, esenciales para una buena adaptación al medio. Y las etiquetas de la infancia son con frecuencia amargamente arrastradas hasta la edad adulta, a pesar de que las habilidades hayan mejorado a lo largo del tiempo.



REFLEXIÓN

Intente hacer memoria y recordar las primeras veces que decidió posponer algo urgente: ¿Qué edad tenía, aproximadamente? ¿Cuáles eran las circunstancias? ¿De qué se trataba? ¿Cómo resultó? ¿Consiguió evitar la tarea en cuestión? ¿Y cómo se sintió después? ¿Qué aprendió?

EL CÓDIGO DEL PROCRASTINADOR

Lo que ocurre normalmente es que estos niños aprenden que procrastinando, de alguna forma, logran protegerse: al esforzarse por debajo de su capacidad, amortiguan el impacto que las notas tienen sobre su autoestima, en caso de que se hayan esforzado al máximo y solo consigan un resultado mediocre. Paralelamente, comienzan a forjarse una serie de *creencias distorsionadas* sobre la vida, asunciones que acaban siendo percibidas como

verdades incuestionables y que, progresivamente, comienzan a allanar el camino hacia la procrastinación.

Estas creencias se pueden resumir en el siguiente código de vida:

1. *Debo ser perfecto.*
2. *Si consigo hacerlo bien una vez, tendré que lograrlo las siguientes.*
3. *Las cosas deben lograrse de forma sencilla y sin esfuerzo.*
4. *Es mejor no hacer algo que intentarlo y fracasar.*
5. *Lo que importa, al final, son los resultados.*
6. *No debería tener limitaciones.*
7. *Si no es para hacerlo bien, mejor no hacerlo.*
8. *Debo evitar ser puesto a prueba.*
9. *Mi éxito puede perjudicar a otras personas.*
10. *Si me muestro tal y como soy, no gustaré a los demás.*

Las creencias que conforman este código pueden resultarle familiares, o quizás funcionen de modo más inconsciente en usted. De cualquier modo, tienen el poder de situarle en la vía de la procrastinación, obstaculizando el cumplimiento de sus metas. Por ejemplo, si usted cree que debe ser perfecto, lógicamente parece más seguro procrastinar que enfrentarse a un posible juicio y eventual fracaso. Si siente que el éxito es peligroso, se protegerá evitando oportunidades y quedando en la sombra. Si cree que no gustará a los demás siendo tal y como es, quizás utilice la procrastinación para mantener a otras personas a distancia.

Los *pensamientos negativos*, excesivamente críticos o catastróficos, dificultan el fluir en el día a día. Identificar estos pensamientos puede ayudar a entender la lógica que se esconde tras una conducta, aparentemente absurda, pero llena de significado. El fenómeno que subyace a todos ellos es el miedo. Y es que la procrastinación funciona como una especie de escudo que protege de estas emociones desagradables. Puede parecer absurdo,

pero lo cierto es que la insatisfacción con uno mismo y los auto-reproches que constantemente se hace la persona que procrastina pueden ser, de alguna manera, más fáciles de tolerar que los que podrían dirigirle otras personas y permiten no exponerse a la realidad sobre uno mismo.

Muchos procrastinadores sienten una gran aprensión a ser juzgados por los demás; a dar el máximo y, aún así, no conseguir cumplir con las expectativas o baremos establecidos. La procrastinación puede entenderse entonces como una estrategia, desadaptativa pero comprensible, para hacer frente a este miedo, que adopta múltiples facetas: miedo al fracaso y búsqueda de perfección, miedo al éxito y a fracasar al intentar mantenerlo, miedo a establecer relaciones auténticas con los demás, etc.

PERSONAS MODÉLICAS, MENSAJES Y TEMAS FAMILIARES

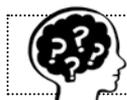
Usted vino al mundo con un ADN único, un cerebro particular y un temperamento innato. Nació en una familia específica y en un



«La familia es uno de los factores ambientales clave que pueden llevar a la procrastinación.»

ambiente determinado. La combinación entre cómo vino usted al mundo (naturaleza) y cómo su entorno le respondió (ambiente) puso en marcha una serie de complejas interacciones que le han llevado a convertirse en la persona y el procrastinador que es hoy. Uno de los factores ambientales clave es sin duda *la familia*.

Algunas relaciones entre padres e hijos son fluidas y sencillas, otras no lo son. Cuando el ajuste no es el más óptimo, los niños pueden acabar sintiéndose defectuosos en algún sentido, indignos y no merecedores de seguir sus propios intereses y metas. Así comienza a dibujarse el camino más temprano hacia la procrastinación. Junto a ello, está el peso que adquieren determinados modelos de vida; padres, hermanos, profesores, entrenadores, vecinos e incluso personas de las que oímos hablar, a las que leemos o que vemos en películas pueden convertirse en modelos vitales para nosotros. Algunas veces estos modelos nos orientan acerca del tipo de persona que queremos llegar a ser —como cuando un niño quiere parecerse a su padre— y otras nos llevan a querer ser todo lo contrario. Padres ineficaces y desorganizados nos pueden impulsar a adquirir una gran disciplina y autocontrol. De forma opuesta, unos padres hiperresponsables y excesivamente implicados en su trabajo pueden generarnos rechazo y hacernos juzgar que el trabajo es de todo menos divertido y que nunca hay que anteponerlo a la gratificación a corto plazo.



REFLEXIÓN

¿Recuerda quienes fueron sus modelos de éxito? ¿Y los de fracaso?

¿Cómo eran? ¿Qué hacía que los admirara o que rechazara sus cualidades? ¿Cómo le trataban? ¿Cómo eran vistos por los demás? ¿Cómo se sentían? ¿Cómo los internalizó usted?

Reflexione acerca de cómo estos modelos han contribuido a su procrastinación actual. Por ejemplo, es posible que usted intentara ser como alguien a quien admiraba mucho, pero que en el camino ideal-

zara por completo a esa persona y se impusiera expectativas inalcanzables. ¿Asumió usted que era algo imposible y se rindió por completo? Otra situación posible es que usted decidiera, en un momento dado, que por nada del mundo quería parecerse a alguien y de este modo se esforzara en ser todo lo contrario.



ACTIVIDAD

Elabore una lista con sus principales modelos e identifique qué cualidades admiraba y qué facetas rechazaba de estas personas. Intente establecer paralelismos consigo mismo.

Mis modelos	Admiraciones/Aversiones

Su familia le transmitió valores, actitudes, creencias y expectativas desde muy pequeño. Algunos de ellos estaban ya presentes antes de que usted naciera. Los *mensajes familiares* modelan nuestra visión del mundo y nuestra forma de funcionar y nuestro lugar en él. Sin duda los suyos le inculcaron ideas y normas básicas acerca de cómo las personas se tratan las unas a las otras, sobre lo que es o no aceptable, correcto o prohibido, sobre qué es deseable y qué resulta peligroso, sobre cómo afrontar los conflictos y problemas, tomar decisiones, etc.

Como casi todos los niños, rápidamente usted aprendió por qué cosas se le valoraban y cómo encajar (o no) en su sistema familiar. No es extraño ya que estamos programados para ello, en tanto que nuestra supervivencia depende —o así lo per-

cibimos al menos— de ganarse el favor de nuestros cuidadores. Estos mensajes forjaron sus ideas nucleares acerca de quién era, de lo que era capaz y de lo que se esperaba de usted. Tal vez usted aceptó estas ideas sin cuestionárselas, asumiendo que eran completamente ciertas, o puede haberse rebelado hacia ellas. En cualquier caso, las influencias familiares son profundas y continúan afectándonos en la adultez incluso sin que nos demos cuenta.

Cuando los valores y normas familiares nos gobiernan automáticamente, pensamos, sentimos y actuamos sin libertad y estamos expuestos a problemas, en especial cuando estas ideas fueron muy rígidas y limitantes. Una norma básica para comprender la conducta es que *nuestro cerebro aprende sobre la base de las experiencias pasadas y lo hace tanto que espera que en el futuro las consecuencias de los actos sean siempre las mismas*. A veces la «predicción» del cerebro es precisa y así sucede, como cuando tocamos algo caliente y nos quemamos. Otras veces el resultado es bien distinto y somos castigados o recompensados por algo que no esperábamos en absoluto.

Para tener una vida plena, necesitamos reflexionar activamente para evaluar si nuestras expectativas «preprogramadas» son fiables. Por ello, prestar atención a los mensajes del pasado es muy importante. Tal vez en su momento algunas de nuestras creencias limitantes sobre nosotros mismos o sobre el mundo fueran ciertas o tuvieran algo de utilidad, pero, si ya no funcionan, necesitamos replantearnoslas. Al fin y al cabo, la flexibilidad es una de las características más destacadas de una conducta adaptativa, es decir, nos facilita la vida.