

Una Receta Contra la Procrastinación

Escrita por Jose Josan

La procrastinación es un mal endémico que actúa en contra de nuestra productividad personal.

Procrastinar es dejar para pasado mañana lo que puedes hacer hoy y si puedes postergarlo aun más, mejor.

Por naturaleza nuestro cerebro, específicamente el cerebro reptiliano procrastina.

Recuerden que el objetivo del cerebro reptiliano es nuestra sobrevivencia y evita todo elemento extraño, potencialmente peligroso que implique sacarnos de nuestra zona de confort, además es muy creativo para inventar excusas para procrastinar.

Planear, diseñar, escribir, presentar, es decir toda acción que implica movimiento y que permite entrar a una zona de aprendizaje, es percibido como un elemento extraño por eso “normalmente” se evita y por tanto procrastinamos.

Por eso es complejo vencer este proceso “inmunitario” que ejerce nuestro cerebro, pero hay varias formas de “engañar” a nuestro cerebro reptiliano para que la procrastinación disminuya progresivamente.

Una forma súper fuerte y contundente de vencer la procrastinación es promover y diseñar nuevos hábitos, creando un ambiente que estimule la exploración y la acción.

Para diseñar estos nuevos hábitos debemos repetir acciones y para garantizar la repetición de estas acciones hay que premiar a nuestro cerebro con sensaciones de satisfacción o placer.

Hace poco una amiga me dio su receta para evitar la procrastinación. Ella es médico y un importante líder de opinión, pero usualmente procrastinaba sus presentaciones, las postergaba o las delegaba. Asumía que el hecho de delegar era una forma de dar “*empowerment*”, pero en realidad era la excusa que ponía su cerebro reptiliano para evitar hacer frente a un temor: “hablar en público”.

Hasta que decidió enfrentar este temor y ejecutó una receta, que me parece fabulosa para compartirla:

Lo primero que hizo fue identificar ese factor “gatillante” o condicionante es decir ese factor “extraño” que procrastinaba sus presentaciones: Temor a hablar en público.

Luego decidió enfrentar este temor.

Hablar en público puede ser intimidante y es un objetivo complejo de cumplir, por lo que decidió comerse este “elefante” por pedacitos. Y dividió su proceso en “*batches*” o lotes. Y diseñó una estrategia brillante: cantar en Karaoke.

Sus *batches*, lotes o procesos fueron:

- Aprender las canciones más populares.

- Comenzar a salir con amigos a cantar en días de semana (donde había menos gente), los aplausos era una forma de estímulo a lo que hacía.
- Cantar con más público, es decir los fines de semana: más aplausos.
- Diseñó presentaciones diferentes para compartirlas con sus alumnos
- Y más adelante aceptó presentaciones un pequeños grupos y finalmente en congresos.
- Luego de un tiempo, venció su miedo y ahora, hacer presentaciones le proporciona muchas satisfacciones.

¿Estas procrastinando? ¿Quieres ser más productivo en lo que haces? Aquí una receta que te puede ayudar:

- Identifica cuál es tu “gatillante” para procrastinar*.
- Decídete a actuar
- Diseña un plan en etapas o *batches* para lograrlo
- Actúa
- Celebra pequeñas victorias, disfruta el proceso en cada etapa lograda.
- Rediseña si es necesario
- Vuelve a actuar
- Comparte tu aprendizaje
- Recuerda que es un proceso que puede tomar un tiempo pero actúa y sigue actuando; “comete ese elefante de a poquitos”.

Un efecto colateral que seguro vas a lograr es sentir placer al ACTUAR, al HACER, al MOVERTE.

Comparte con nuestra red tus experiencias o tus preguntas, seguro que te ayudará y ayudarás al resto.

José Josan es Coach Sistémico Profesional y Profesor de la Escuela de Postgrado de la UPC. Este artículo fue publicado originalmente. Este artículo originalmente fue publicado en el [blog del autor](#).