

Procrastinación, el acto de posponer las cosas

Mañana: esa tierra mística donde se esconden el 99% de la productividad, la motivación y los logros humanos

La dilación voluntaria no deseada ha estado presente desde el comienzo de la civilización. No es una idea moderna, aunque lo parezca por los ríos de tinta que se han escrito en Internet al respecto. Figuras históricas como Leonardo Da Vinci, Pablo Picasso, Benjamin Franklin, Eleanor Roosevelt y muchos otros, han dejado para la posteridad quejas por escrito sobre los estragos que hacía en su trabajo la tentación de dejar las cosas para mañana. Una de mis citas favoritas sobre el tema es de Abraham Lincoln:

"No puedes escapar de la responsabilidad de mañana evadiéndola hoy".

Lo más gracioso de el acto de procrastinar es que todos sabemos que es perjudicial y además, no nos gusta hacerlo. De hecho, se siente culpa y no se disfruta el propio tiempo que se obtiene posponiendo las cosas. Ni siquiera cuando se posterga para hacer cosas como leer sobre cómo no procrastinar, una paradoja realmente muy común. Aquí la culpa actúa como mecanismo de control, indicando que lo "inevitable" podría haber sido evitado.

Los entornos de investigación se han interesado, especialmente en la última década, en averiguar qué hay detrás de la "ciencia" de la procrastinación, por qué y cuándo ocurre y las consecuencias que trae consigo dicha acción.

Primero, se ha descubierto que las personas que posponen las cosas tienen niveles más altos de estrés y menor bienestar causados por la culpa

Timothy A. Pychyl, profesor asociado de Psicología en la Universidad de Carleton, Ottawa, Canadá, y especializado en el estudio de la procrastinación, dice que cuando nos enfrentamos a una tarea para la que nos falta motivación, nos encontramos frente a una elección interior. Podemos seguir adelante con la tarea a pesar de la falta de motivación o podemos "ceder" a retrasar la tarea para más tarde. Demorar parece la opción más fácil, pero tiene un costo: "La investigación muestra que el impulso hedonista resultante de evitar una tarea molesta es de corta duración. Podemos ceder a la gratificación inmediata, pero esta no dura. Y, la mayoría de nosotros, experimentamos un poco de culpa después por haber hecho esta elección que trae consecuencias fisiológicas".

Los griegos llamaban 'akrasía' a la procrastinación: una falta de autocontrol y tendencia a actuar en contra del verdadero interés

Uno de los primeros estudios para documentar la naturaleza perniciosa de retrasar las tareas pendientes fue publicado en la revista Psychological Science en 1997. Dianne Tice y William James Fellow Roy Baumeister, calificaron en una escala ponderada a los estudiantes de la Universidad Case Western Reserve, una universidad privada ubicada en Cleveland, Ohio, para hacer a continuación un seguimiento de su rendimiento académico, sus niveles de estrés y su salud general durante el semestre.

En un principio parecía haber un beneficio en la dilación, ya que los estudiantes con más puntos procrastinadores tenían niveles más bajos de estrés en comparación con los otros, seguramente como resultado de poner por delante actividades más placenteras. Al final, sin embargo, los costos de la dilación superaron con creces los beneficios temporales. Los postergadores obtuvieron calificaciones más bajas que otros estudiantes y más altos niveles de estrés (nada raro) pero, además, enfermedades nuevas que antes no tenían. Como: depresión y ansiedad. Además, se relaciona con la aparición de creencias irracionales y el descenso de la autoestima.

La autoestima parece descender a causa de lo conocido como condicionamiento operante en su refuerzo negativo. Desarrollado por B.F Skinner, el condicionamiento operante es una forma de aprender por medio de recompensas y castigos. Este tipo de condicionamiento sostiene que una determinada conducta y una consecuencia, ya sea un premio o castigo, tienen una conexión que nos lleva al aprendizaje de que ese algo es por defecto así. Aplicado al problema que tratamos, cuando frecuentemente el resultado que obtenemos al intentar ser diligentes con nuestros tiempos es el fracaso, nos convencemos de que "somos poco disciplinados" y no tenemos remedio. Cosa que, por supuesto, con más razón se cumple tras claudicar.

Joseph Ferrari, profesor de Psicología en la Universidad DePaul, el cual en su trabajo ha encontrado que hasta un 20% de las personas en el mundo pueden ser procrastinadores crónicos, dice que "realmente no tiene nada que ver con la motivación. Como suelo decir, decirle a un procrastinador crónico 'just do it' es el equivalente a decirle a una persona clínicamente deprimida: ¡ánimate!".

Además, no hay un solo tipo de procrastinador, pero las impresiones generales sugieren dos grandes ramas: los postergadores crónicos que tienen problemas perpetuos para hacer cosas desagradables y los situacionales que simplemente se retrasan pero las completan al final.

Pero, ¿por qué lo hago?

Todos sabemos que una tormenta perfecta se produce cuando coincide una tarea desagradable con una persona impulsiva y baja en autodisciplina. La mayoría de los que poseen esta mezcla revelan una tendencia al "derrotismo" que los hace parecer iguales, pero no lo son. Parece que se ha podido llegar ahí de dos formas: se puede llegar huyendo de un impulso negativo (miedo al fracaso, por ejemplo) o buscando uno positivo (tentación al placer inmediato) y esto marca una diferencia de dificultad. En los estudios se ve más fácil vencer el miedo inconsciente que la pereza automática.

Además, recientemente, la investigación se ha aventurado más allá de la cognición, las emociones y la personalidad, al ámbito de la neuropsicología. En las últimas décadas, el encuentro entre la neurología y la psicología cognitiva ha permitido dar lugar a una rama de la psicología experimental que ha dado lugar al esfuerzo por hacer confluir los aportes de ambas disciplinas.

Es en este contexto es donde se sitúa el concepto de "funciones ejecutivas". Se ha descubierto que los sistemas prefrontales del cerebro —situados inmediatamente detrás de la frente— están involucrados en procesos que se superponen con la autorregulación y sus comportamientos —la resolución de problemas, la planificación, el autocontrol y similares— y caen bajo el dominio de la función ejecutiva. La corteza prefrontal es la porción más nueva y más débil del cerebro pero a su vez es la que permite

a los seres humanos integrar la información y tomar decisiones. Digamos que es la parte del cerebro que realmente nos separa de los animales, los cuales están controlados solo por estímulos básicos.

Aunque se tiene una sola mente, pero no se tiene una sola forma de decidir

En este sentido, Daniel Kahneman psicólogo norteamericano-israelí, actualmente profesor emérito en Princeton, en su última publicación: *Thinking. Fast and slow*, orientada a no especialistas, abarca varias décadas de trabajo como psicólogo experimental y trata de explicar por qué nos enfrentamos a esas decisiones internas y por qué tan frecuentemente perdemos.

Aunque tenemos una sola mente, no tenemos una sola forma de decidir. Daniel Kahneman propone entender la toma humana de decisiones partiéndola en dos "sistemas" principales. El Sistema 1 es un esclavo de las emociones y actúa rápida, impulsiva y automáticamente, con poco o ningún esfuerzo y sin un control voluntario. Diríamos que es, por ejemplo y para simplificar, el causante de que cuando digo: "no pienses en un elefante rosa", pienses en eso mismo automáticamente. El Sistema 2, por contra, funciona como un agente racional que se concentra con esfuerzo y atención hacia las actividades mentales que así lo demandan.

La mayoría juicios y elecciones diarias son obra del Sistema 1 y ocurren de forma automática e intuitiva. Nos permiten desenvolvernó de forma razonable en nuestra vida práctica pero también generan todo tipo de intuiciones erróneas y decisiones contradictorias. Solamente cuando entra en juego el Sistema 2, postergando las gratificaciones y sugerencias del sistema emocional, tras invertir un gran esfuerzo cognitivo que no podría gastarse todo el tiempo, podemos intentar resolver los problemas difíciles o contraintuitivos y hacer planes que luego nuestro sistema 1 traicionará.

¿Qué se puede hacer?

Lo primero parece ser, no caer en el ciclo. Una persona con un Sistema 2 débil que siempre ha tomado la solución más intuitiva y que menos esfuerzo planificado requiere, continuará haciendo esto y tendrá más difícil elegir otra alternativa que una persona que por defecto suele retrasar la gratificación. Parece extenderse y hacerse una bola cada vez más y más difícil de mover.

La investigación fundamental sobre la gratificación retardada — llamada "experimento del malvavisco"— se llevó a cabo por Walter Mischel entre los años 60 y 70 en la Universidad de Stanford.

Presentaron a niños de cuatro años de edad un dulce y se les dijo que tenían dos opciones: a) llamar al timbre en cualquier momento y comerse el dulce, o b) esperar hasta que el experimentador regresara (15 minutos después), y ganar dos dulces. Algunos niños se comieron el dulce y otros fueron capaces de retrasar la gratificación.

Entonces, en experimentos de seguimiento, Mischel encontró que los niños capaces de esperar más tiempo demostraron una sorprendente variedad de ventajas sobre sus compañeros. Como adolescentes, tuvieron mayores puntuaciones del SAT, competencia social y seguridad en sí mismos y ??fueron valorados como más maduros y capaces de lidiar con el estrés y planificar; fueron menos propensos a tener trastornos de conducta, impulsividad, agresividad o hiperactividad. Como adultos,

eran menos propensos a tener problemas con las drogas, tener sobrepeso u otras conductas adictivas, también se divorciaban y eran despedidos en menor medida. Cada minuto que un niño en edad preescolar fue capaz de retrasar la gratificación se tradujo en una ventaja 30 años después.

¿Las buenas noticias? La disciplina, el pensamiento lateral, el uso del Sistema 2 y la capacidad para comprometerse, junto con todas esas cosas que quieres ser, parecen ser parecidos a ganar músculo. Tenerlo débil y atrofiado lo hace más difícil ahora pero no implica que esté así para siempre.

En general, lo que se puede hacer es limitar al máximo tu posibilidad de elegir. Cuando no se puede fiar uno de que se tomará la mejor elección, la libertad es el enemigo.

"La evidencia actual sugiere que los procrastinadores postergan en lugar de trabajar en las tareas asignadas, hasta que la presión creciente de los plazos inminentes les obliga a ir a trabajar. Desde este punto de vista, la dilación puede derivar de una falta de autorregulación y, por tanto, una dependencia de las fuerzas impuestas externamente para motivar el trabajo" — Dianne Tice.

Las leyes de Parkinson y Hofstadter en su máximo esplendor

En este punto la idea de establecer plazos propios armoniza con el trabajo realizado por investigadores del comportamiento como Dan Ariely y Klaus Wertenbroch y podría ayudar. En una edición de 2002 de *Psychological Science*, Ariely y Wertenbroch informaron que establecer plazos significativos por uno mismo tienen, de hecho, un cierto porcentaje de mejora en la capacidad para completar una tarea. Estos plazos autoimpuestos no son tan eficaces como los externos, pero son mejor que nada. Uno tiende a traicionar parcialmente sus propios plazos, sí. Pero a base de fracasos privados, se cumple el plazo oficial.

Los aspectos emocionales, por su parte, plantean un problema más difícil porque el hecho de adquirir estrategias que controlen la tentación —como los niños del dulce, que trataban de entretenerse con otra cosa— en gran medida requieren en sí mismas de autorregulación. Por ejemplo, puedes decidir que irás a la biblioteca en lugar de estudiar en casa porque allí tienes menos distracciones, pero te enfrentas al propio hecho de cada día ir. Decisión que requiere una fuerza de voluntad, de la que los procrastinadores carecen en primer lugar.

En este sentido, los expertos creen que la mejor manera de eliminar la necesidad de correcciones en el estado de ánimo a corto plazo es encontrar algo positivo en la propia tarea que incline la balanza hacia hacerlo hasta que te acostumbres a hacerlo. No hay sistema que pueda ayudar si no tienes una razón interior, ni razón interior tan fuerte como para ganar al ahora. Las personas complican este concepto, pero es simple: ¿Por qué haces lo que haces? Por ejemplo, la razón puede ser simple, ir a la misma biblioteca con un amigo que te caiga bien y quieras ver, al menos, hasta que se convierta en una rutina. Y tener una parte más profunda como que tal vez ese estudiante quiera ser algún día médico y salvar gente. Necesitas dos razones, una para ahora y otra para luego, tal vez hasta convenga otra en medio. Todo lo que haga falta para erradicar el posible debate mental al respecto.

Si sabes por qué estás haciendo algo, incluso las tareas más molestas convierten en soportables. Por la vía negativa, ante todo, no hay que escapar de las consecuencias. En un artículo de 2011 en la *Psychological Science*, Gráinne Fitzsimons y Eli Finkel informaron que las personas que piensan que su pareja les va a ayudar con una tarea son más propensas a posponerlas, se aplicaba también a jóvenes con ayuda familiar o trabajadores que lograban escapar frente al error. Si escapamos aprendemos que no pasa nada.

Al final, la procrastinación era, simplificando, solo eso: unos músculos muy pequeñitos y testarudos pegados a tu frente con el poder de dominarte, y que crecen para bien si los fuerzas o para mal si los malcrías. Y parece que no hay truco, toca hacer pesas.

El presente comunicado fue publicado primero en hipertextual.com

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Telecomunicaciones](#) [Comunicación](#) [Sociedad](#) [Innovación](#) [Tecnológica](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>