

Cómo dejar de procrastinar, tomar mejores decisiones y conseguir lo que quieres

¿Sabías que tú puedes ser la que realmente impide que tengas el trabajo que quieres, que vivas en la ciudad que deseas o que encuentras a la pareja que buscas? Sí, puedes ser tú la boicoteadora o, más bien, tu cerebro.

Querer terminar una relación con una persona a la que has amado, pero no encontrar fuerzas para hacerlo; pensar en buscar una vida mejor en otro país y posponerlo una y otra vez; dejar un trabajo en el que sientes que no tienes futuro; continuar con algo por miedo a no encontrar otra cosa; querer alcanzar tu mejor versión física y sentir que empiezas de cero cada semana; emprender un negocio o querer hacer una inversión que te permita tener mayor libertad a largo plazo y quedarte en el camino...



Todas estas cosas son consecuencia de la procrastinación, sostiene Pedro Vivar, autor del libro 'Súper Sapines' (Ed. Lunweg) y experto en gestión del tiempo y productividad a partir de la filosofía estoica (Diario Estoico). Vivar nos explica por qué procrastinamos y nos enseña cómo desarrollar al máximo nuestras capacidades físicas y mentales.

¿Qué es ser un súper sapiens?

Como tú te tratas está dejando claro que tipo de persona eres. La imagen de ti mismo, tu visión del mundo, como tratas a otros, las filosofías con las que te identificas o los prejuicios que tienes como persona están asociados con tu identidad.

Los mayores expertos en medicina del pasado siglo empezaron a mostrar los avances del tratamiento de la salud de una manera revolucionaria, pues en lugar de concentrarse en el síntoma o problema específico (digestión, enfermedades de la piel, problemas cardiacos) comenzaron a ver al ser humano como un todo, y a pensar que muchos de esos problemas podrían tener un origen distinto al síntoma, por lo que mejorar hábitos, alimentación y actividades, tendría un efecto directo en su salud.

La idea de "Súper Sapiens", tiene en cuenta el coste de oportunidad. Hacer algo tiene un precio, no hacerlo también, por lo que un súper sapiens tiene en cuenta que cuidar los pensamientos, las acciones, el lenguaje, las emociones, la forma en la que uno se mueve, lo que ve o lo que escucha en su día a día, con quien se está y a quien se dedica el tiempo, es la mayor muestra de amor propio.

- Un súper sapiens es una causa en sí mismo, y no reacciona a estímulos externos o lo que otros esperan que haga, simplemente es.
- Un súper sapiens no trata a otros según le tratan. Trata a otros como él considera tratarlos. Actúa sin esperar

nada, no espera respuestas a sus acciones, sus acciones son un fin en sí mismas.

- Un súper sapiens se mueve con energía e ilusión, no por la inercia de lo que ha hecho siempre. Se centra en ser lo mejor que puede ser, confía en el progreso, independiente de la meta, no necesita una motivación para avanzar.
- De la misma manera que el Sol da su luz y su calor a buenos y menos buenos, justos e injustos porque es su esencia un súper sapiens actúa en consecuencia.

¿Cuál es el secreto para conocernos a nosotros mismos?

El amor propio y la práctica diaria. Entender que no somos un participio, somos un gerundio, no estamos hechos, sino que nos estamos haciendo, y lo que era válido ayer, puede no serlo mañana. Necesitamos comprensión y aceptación, estamos en constante cambio.

Sin embargo, estamos constantemente pensando en qué hemos hecho mal y en el 'si hubiera...'

Existe una constante comparación con otros, y no centrarse en el reconocimiento es luchar contra tu instinto.

Nuestro cerebro de manera automática busca indicadores de que algo sea bueno o malo, y muchas veces suele utilizar, por pura pereza, el indicador de lo que piensa el resto para dejar de lado el razonamiento reflexivo que implicaría pensar por nosotros mismos. En los tiempos de hoy, un gravísimo error en el que cae la mayoría y que está generando muchísima infelicidad.

Asociamos que algo es mejor por cosas como seguidores en redes sociales, no quiero desmerecer a nadie... Luchar contra nuestro

instinto es difícil, queremos reconocimiento, queremos olvidarnos de trabajar, y peor aún de pensar porque es una tarea muy demandante.

Quiero una vez más recordar que merece la pena pensar por uno mismo.

¿Cómo actuar para dejar de hacerlo, o mejor dicho, para empezar a pensar?

Es sabido que nuestra sociedad no anima a la gente a pensar en estas cosas; de hecho, nuestra cultura proporciona una interminable corriente de distracciones para vivir muy deprisa.

Desconecta de todo aquello que te haga compararte constantemente con resultados materiales, y si vas a realizar comparaciones, hazlas basadas en tu actitud y tu carácter. Ahí es donde debemos poner el foco, no solo porque es donde tenemos más capacidades y control, sino porque así nunca nos decepcionaremos a nosotros mismos.

Pues hay algo que es mucho más importante que el reconocimiento y que si depende de ti íntegramente.

Haz las cosas lo mejor que esté en tu mano y recuerda este dicho de Marco Aurelio: “El corto espacio de tiempo que te queda por vivir no lo malgastes en pensar en los asuntos de otro, a menos que estos sean un bien para la sociedad. No podrás ocuparte de lo que otro hace, y de por qué lo hace, de lo que dice o piensa, de las intrigas que trama o de otra cosa cualquiera por el estilo, so pena de faltar también a otro cualquiera de tus deberes”.

¿Qué es la procrastinación?

La procrastinación es debilidad en el carácter. Tiene un origen, y no es otro, que la perfección del ser humano en sus

mecanismos de eficiencia energética. Hacer algo siempre consume más energía que no hacerlo.

La procrastinación no solo afecta a las cosas que piensas que vas a hacer, incluso a las que dices que harás y luego no haces, como madrugar al día siguiente, leer todos los días, o evitar los ultraprocesados. La procrastinación afecta a todos los ámbitos de la vida, y su desarrollo está directamente relacionado por una inconsciencia hacia el momento presente dejándose llevar por la satisfacción a corto plazo

La debilidad en el carácter es la procrastinación, y está en tu mano tomar el control.

¿Nos das algunas claves para evitar procrastinar, potenciar nuestras capacidades y vivir mejor?

Evita el síndrome del coyote

Sin duda, uno de los principales peligros de la procrastinación es el conocido como síndrome del Coyote, que viene a decir que si empiezas algo y no lo terminas, la sensación de insatisfacción se apoderará de tu vida y no lo conseguirás nunca. El síndrome del coyote se define como el hecho de renunciar a una idea tras fracasar en el primer intento y desestimarla por su inutilidad. Si en los famosos dibujos animados de Warner Bros el animal (el Coyote) se pusiera a corregir lo que salió mal en su estratagema anterior, en lugar de cambiar totalmente de método y estrategia, probablemente habría cogido al Correcaminos antes del tercer episodio.

En otras palabras, lo que deberías tener siempre en cuenta es una estrategia a largo plazo. Una vez hayas optado por una estrategia, persevera y mejórala poco a poco. Analízate, observa tus puntos fuertes y fortalécelos, analiza los puntos débiles y aporta correcciones, y sigue adelante. Ya verás cómo

tarde o temprano consigues resultados.

No puedes agradar a todo el mundo

No querer ofender a alguien, no querer ser criticado o querer gustar a todos también es una forma de procrastinar, pues la procrastinación incluye todo tipo de debilidades del carácter y del trato con otros. ¿Tienes claro qué es lo más importante? De no ser así, puedes verte arrastrado por una corriente tan potente que cuando quieras reaccionar ya sea demasiado tarde. Una de esas debilidades es el reconocimiento social, que es adictivo y te hará cambiar tus prioridades, puede cambiarte el foco.

Haz de la disciplina tu mejor aliada

No pierdas tiempo en pensar ¿qué hubiera pasado si lo hubiera hecho diferente?, porque no se puede volver atrás en el tiempo. Tienes que centrarte en mejorar en los aspectos en los que eres disciplinado, no en otros. Necesitas a la disciplina, convéncete, o perderás credibilidad ante tus semejantes, pues son muchas las amistades rotas, las promesas no cumplidas y los proyectos sin terminar cuyo origen se encuentra en una disciplina que era ineficaz. No lo olvides: la disciplina sin constancia no es una verdadera disciplina. Por todo esto, no debes concebir la elección de la incomodidad voluntaria y la disciplina como una forma de castigarte a ti mismo, has de verla como una muestra genuina de amor propio.

Al respecto, tres consejos:

1. El entrenamiento diario o la disciplina en la dieta siempre son mejores cuando se hacen por voluntad propia que por indicación de tu médico o fisioterapeuta a causa de molestias o enfermedades.
2. Cuando se hace por voluntad propia, madrugar diariamente, dedicar tiempo a formarse y reflexionar dan muchos mejores resultados que cuando se siguen las ideas o convicciones de otra persona, con la que además a lo

mejor ni siquiera estás de acuerdo.

3. Posponer la gratificación instantánea mediante la disciplina y el autocontrol por voluntad propia siempre será mejor que perder la libertad a causa de las malas decisiones

Fuente: vida-estilo.