

Hacer o no hacer las cosas, esa es la cuestión

Procrastinar es el arte de esperar el momento ideal para encarar algo que no tenemos ganas de hacer. Y así es como pasa el tiempo, acumulando agobio y frustración por no poder resolver la situación, trayendo perjuicios para nuestra vida y autoestima.

Las ganas rara vez llegan aunque se trate de algo que nos haga bien como ir al médico, hacer ejercicio, ordenar el placard, resolver asuntos de trabajo o levantarse más temprano para meditar.

¿Qué hacer cuando el deseo no nos acompaña para poder tachar los pendientes de nuestra lista de tareas? La mayoría cree que la procrastinación es consecuencia de falta de tiempo cuando, en realidad, lo que falta es tiempo mental.

Estrategias para arrancar y terminar las cosas que más nos cuestan:

- Escribir la lista de tareas que tenemos que hacer, en orden de importancia, y ponerla en un lugar visible como puerta de la heladera, billetera, mesa de trabajo.
- Identificar el momento del día en que tenemos más energía y voluntad para hacer las cosas que más fatiga o pereza nos dan hacer.
- Agendar el primer paso necesario para empezar a resolver los ítems de la lista, teniendo en cuenta la franja horaria en que estamos mejor predispuestas a hacerlo.
- Hacerlo. Efectuar ese llamado al médico, enviar ese informe de trabajo, anotarse en el gimnasio, averiguar por ese curso antes de que cierre la inscripción. Dar ese primer paso para que el proceso de resolver lo postergado se ponga en marcha.
- Anticiparse y juntar el material necesario para hacer la tarea postergada como tener a mano el número de teléfono de ese llamado que tanto cuesta hacer, poner ropa de gimnasia a la vista y zapatillas al lado de la puerta de salida, tener libros o archivos a la vista para encarar el proyecto, informe o estudio postergado.

- Visualizar y hacer foco en los beneficios de resolver los asuntos pendientes. Conectarse con esa sensación de gratificación e impulso a nuestra autoestima por haber encarado esos pequeños grandes logros.

También sucede que el contexto en que nos encontramos atenta contra nuestra voluntad por llevar adelante nuestra vida y nos lleva a postergar las cosas que nos hacen bien. Debido a eso, viene bien recordar algunas pautas para que lo urgente no postergue eternamente lo importante y podamos anteponer nuestras necesidades:

- **Un día a la vez.** Concentrarse en los asuntos que podemos destrabar hoy y en ese primer paso para el que siempre le podemos hacer lugar en la agenda. Caso contrario, nos ahogamos en el mar de pensamientos sobre todo lo que hay que hacer y perdemos la punta del ovillo por donde arrancar.
- **No hacer muchas cosas al mismo tiempo**, el llamado “multitasking”. Según la universidad de Stanford (EEUU), las personas que lo hacen no prestan atención, no controlan bien la memoria y no pueden cambiar de tarea con facilidad como creen que están haciendo. Focalizarse en una tarea antes de ir a la siguiente.
- **Decir NO.** Si conocemos los límites personales, sabremos qué tareas aceptar y cuales no. Hay que ser realista con respecto a la cantidad de trabajo que se puede realizar en una cantidad de tiempo limitada. No llegar al agotamiento.
- **Delegar y trabajar en equipo.** Esto se aplica para hacer el pool del colegio, limpiar la casa y hacer proyectos laborales o de estudio. Contar con la familia, amigos, vecinos, red de madres, compañeros de trabajo. Dar ese paso, romper el hielo y resolver temas cotidianos para así poder concentrarnos en las responsabilidades más importantes.
- **Dejar a atrás el perfeccionismo.** Todas sabemos que lo perfecto es enemigo de lo bueno. Olvidarse de los detalles y atacar lo principal de cada tarea es clave para ahorrar tiempo.

Y así es como llegué al final de este artículo después de haber implementado las

estrategias detalladas. Escribir me hace bien, sin embargo a veces tengo que juntar fuerzas para mirar la hoja en blanco y comenzar. Ahora estoy feliz de haber terminado y de poder compartir con ustedes estas valiosas herramientas. Empiecen ustedes a tachar los pendientes de la lista!