

## Procastinando

Escrito por Cristian Franco  
Viernes, 14 de Junio de 2013 00:00

---



[CRISTIAN FRANCO](#) , 14/06/2013 | Una de las **escenas reiteradas de mi adolescencia** se presentaba ante la proximidad de un examen en la escuela. Mis compañeros y yo –salvo contadas y rarísimas excepciones– de pronto “comprendíamos” que había llegado el momento de rendir cuentas de nuestro estudio... y entonces **éramos invadidos por el pánico** por lo que significaba una inminente derrota.

**Postergadores crónicos.** ¡Lo sabíamos! Dejábamos todo para último momento, instante en el que entendíamos imposible lograr **lo que no se había hecho en su debido tiempo.**

Así, uno o dos días antes de la prueba, **esbozábamos estrategias y artimañas de toda clase:** leer extractos y resúmenes de libros (de dudosa procedencia académica), rogar que los alumnos más “aplicados” nos prestaran sus apuntes de clase, leer un poco (y a la ligera) acerca de cada uno de los temas, padecer un “súbito” malestar de salud por el que nuestros padres autorizaran nuestra ausencia, diseñar un ingenioso pero precario sistema de “recordatorios” y “ayuda memoria”, echar mano (en las materias donde fuera posible) de la capacidad de escribir respuestas abultadas, llenas de palabras y “adornos” del lenguaje, o simplemente bajar los brazos y aceptar la segura calificación negativa a la espera de una nueva chance.

## Procastinando

Escrito por Cristian Franco  
Viernes, 14 de Junio de 2013 00:00

---

**Procrastinar.** Verbo heredado del latín, de uso infrecuente y difícil pronunciación, que significa aplazar, diferir, posponer. En todas las instancias de la vida. En todos los estratos sociales. En todas las culturas.

**Es una actitud evidente que se manifiesta en cada ser humano.**  
Ayer, hoy y en el futuro.

**La procrastinación podría medirse considerando sus consecuencias.** Por ejemplo, no es lo mismo perderse las entradas a un determinado concierto que sufrir

**graves problemas de salud**

por haber postergado un necesario cambio de hábito. No es igual perderse cierto descuento en la compra de productos que

**cosechar una relación distante con los hijos**

luego de años de negar tiempo para la familia. No es similar perderse un vuelo por llegar tarde al aeropuerto a

**extraviar el sentido de propósito en la vida**

tras mucho desatender el cuidado del ser interior.

**¿Qué podríamos hacer para cambiar de actitud?** Se me ocurren algunas respuestas, que por sencillas no significa que sean simples o fáciles de implementar (se requiere deseos, voluntad, tenacidad y constancia):

- **Recordar** cuáles hayan sido nuestras sensaciones y resultados cada vez que hemos procrastinado. Podría servirnos de ayuda ponerlos por escrito e incluso compartir la lista con alguien de nuestra confianza.

- **Aprender a planificar.** Mientras lo hacemos, deberíamos considerar un calendario real que descarte cualquier panorama idílico ajeno a nuestra situación de vida.

- **Dividir la tarea en partes más pequeñas,** por ejemplo: realizar un plan de lecturas, programar una dieta balanceada, destinar una determinada cantidad de tiempo cotidiano a la familia, etc.

- **Ejercitar la disciplina.** Se dice que lo que vale, cuesta. Concepto elemental pero vigente que necesitamos recordar a la hora de apegarnos a un plan coherente de sacrificio y de renuncia a los placeres inmediatos.

## Procastinando

Escrito por Cristian Franco  
Viernes, 14 de Junio de 2013 00:00

---

- **Pensar en las recompensas, inmediatas y posteriores.** Ayuda mucho tener presente lo que deseamos lograr y hacer un cuadro mental que figure cómo nos sentiríamos al momento de alcanzar nuestros anhelos.

**Cada victoria sobre la procrastinación** nos dará más confianza, fortalecerá nuestra voluntad, afirmará nuestra disciplina y nos ayudará a planificar con mayor sabiduría.

Autor: [Cristian Franco](#)

*© 2013. Este artículo puede reproducirse siempre que se haga de forma gratuita y citando expresamente al autor y a ACTUALIDAD EVANGÉLICA como fuente.*

{loadposition cristian}