

## DESPUES LO HAGO

*Dejar todo para última hora, sentirse angustiado y llenar el día de tareas superfluas, tiene nombre: procrastinación. Pero si la postergación es planificada, este hábito puede aumentar la creatividad.*

Procrastinar, según el PhD en psicología, Tim Pychil es “el atraso voluntario de una tarea planificada a pesar de ser visibles las consecuencias negativas”. Cuando uno se depara con algo incómodo, cansador, trabajoso o difícil los procrastinadores escogen hacer algo más placentero aun sabiendo que esto traerá perjuicio.

Se trata de una batalla entre regiones del córtex pre frontal del cerebro, donde sucede la toma de decisión y las regiones límbicas donde procesamos emociones, que nos hacen subestimar o sobreestimar el valor de la recompensa de acuerdo con la proximidad del tiempo.

La procrastinación representa una falla en nuestro control sobre el comportamiento y aparece involuntaria porque las recompensas instantáneas son muy poderosas para el cerebro humano. La tendencia natural es escapar de las emociones negativas y aprovechar los beneficios a corto plazo.

Este tema, también tiene un lado B. John Perry, profesor de filosofía en Stanford, defiende que este hábito puede tener beneficios y que puede ayudar a despertar la creatividad, lo que denomina la procrastinación estructurada. En sus investigaciones demuestra que algunos que procrastinan consiguen resultados 16% más innovadores y cita a famosos como Steve Jobs, Leonardo da Vinci, que tardó 16 años en hacer la Mona Lisa.

Para mí, que todavía no encontré el lado bueno de la procrastinación el primer paso que debo entender es que no se trata de un problema de gestión de tiempo y sí de gestión de las emociones; por lo que debemos cuidar más la ansiedad, impulsividad y el perfeccionamiento.