

Pamela S. Wiegartz
Kevin L. Gyoerkoe

183

NO LO DEJES PARA MAÑANA
Guía para superar la postergación

Crecimiento personal
C O L E C C I Ó N

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

ÍNDICE

Agradecimientos	11
Introducción	13
PARTE I: APRENDE SOBRE LA ANSIEDAD Y LA POSTERGACIÓN ...	19
1. Comprende la postergación ansiosa	21
2. Evalúa tus razones para postergar	35
3. Motívate y comprométete	45
PARTE II: CAMBIA TU MANERA DE PENSAR SOBRE LA ANSIEDAD Y LA POSTERGACIÓN	55
4. Supera los miedos al fracaso y al éxito	57
5. Date cuenta de que puedes hacerlo	87
6. Acepta la imperfección y la incertidumbre	105
7. Concéntrate en el ahora	121

PARTE III: PRESTA ATENCIÓN A TUS OBJETIVOS.....	139
8. Enfrentate a tus miedos	141
9. Establece objetivos eficaces	157
10. Gestiona más eficazmente el tiempo	177
11. Cambia el modo en que te relacionas	201
PARTE IV: MANTÉN EL CAMBIO POSITIVO	223
12. Busca apoyo.....	225
13. Evita la recaída	235
Bibliografía	247



INTRODUCCIÓN

Estamos muy satisfechos, si has elegido este libro, de poder abrirte una puerta a la esperanza. Conocemos perfectamente las dificultades que entraña superar la postergación. Es más que posible, si eres como la mayoría de nuestros pacientes, que éste no sea tu primer intento. Y también es muy probable que, independientemente de tus esfuerzos, no puedas dejar de posponer las cosas y tu productividad siga sin ser la que debiera. Pero ya sabes cuáles son las consecuencias de la postergación: entregas a destiempo, facturas devueltas, supervisores descontentos, calificaciones pobres, sentimientos de culpa y una sensación de incompetencia generalizada.

Lo que quizás ignores es que la motivación fundamental de la postergación es la *ansiedad*. Y poco importa que la eludas porque no, por ello, la ansiedad deja de ser la fuerza motriz que se oculta detrás de la evitación. El miedo al fracaso, el miedo al éxito y el perfeccionismo son tres actitudes que alientan la ansiedad y desembocan, con más frecuencia de la deseada, en la postergación. Quizás hayas experimentado al descubrir, en el buzón de entrada de tu correo electrónico, un e-mail de tu jefe relativo a un proyecto atrasado, un subidón de adrenalina. Concluyendo entonces sumariamente que el proyecto te



resulta inasumible, lo dejas rápidamente a un lado y te pones a charlar con un compañero de trabajo. Y quizás también cuando, desbordado por el miedo a hacer la declaración de renta, piensas: «Este año me tocará pagar un montón de dinero», dejas a un lado el impreso y enciendes la televisión. Pero, de ese modo, acabas desarrollando, con el paso del tiempo, el hábito de eludir aquellas tareas cuyo abordaje y conclusión más ansiedad te genera. Así es como la postergación acaba convirtiéndose en un estilo de vida.

La buena noticia es que la postergación es un hábito y que puedes, en consecuencia, cambiarlo. Siempre puedes romper las cadenas que te atan a la evitación ansiosa y recuperar el control de tu vida. Siempre puedes desarrollar las habilidades que te permitan hacer lo que debas y disfrutar de la vida. La superación de la postergación ansiosa va acompañada de un aumento de la libertad y de la productividad. De ese modo, no sólo harás lo que tengas que hacer, sino que dispondrás *también* de tiempo para relajarte y, liberado de la culpa que anteriormente te atenazaba, disfrutar de tus actividades. Pero sólo podrás relajarte y disfrutar cuando te liberes de la amenazadora espada que, por el momento, pende sobre tu cabeza.

En las páginas de este libro encontrarás las herramientas que necesitas para superar la postergación. Esperamos que las utilices para que, superando la postergación que te mantiene atrapado, puedas llegar a recuperar la alegría, la productividad y la autoestima que acompañan al enfrentamiento a tus miedos.

Cómo utilizar este libro

Cuando leas *No lo dejes para mañana. No lo dejes para mañana*, te darás cuenta de que está compuesto de cuatro partes. En la primera de ellas te darás cuenta de la relación existente entre ansiedad y postergación. También encontrarás en ella las razones que hay



detrás de tu postergación y, en su última sección, te comprometerás a cambiar. En la Segunda Parte, te esforzarás en modificar las pautas de pensamiento negativo que alientan la ansiedad y la postergación. De ese modo, descubrirás el miedo al fracaso (y el miedo también al éxito) que suele esconderse detrás de la evitación y aumentarás la capacidad de concluir las tareas que hayas iniciado. El cuestionamiento de las creencias perfeccionistas te permitirá aceptar la incertidumbre inherente a la vida. En la Tercera Parte te presentamos estrategias que pueden modificar tu conducta y aproximarte a tus objetivos. En ella aprenderás a establecer objetivos más adecuados para alentar tu productividad y gestionar más adecuadamente el tiempo. En la Cuarta Parte, descubrirás el modo de afianzar los cambios positivos que, con tanta dificultad, hayas logrado y el papel clave que desempeña el apoyo social en la consolidación de tu progreso y aprenderás también, por último, técnicas para evitar la recaída.

Veamos ahora unas cuantas sugerencias adicionales que pueden ayudarte a sacar el máximo provecho de este libro:

- Asegúrate de llevar a cabo todos los ejercicios de autoayuda presentados en este libro. Del mismo modo que no es posible mejorar el vestuario leyendo la última revista de modas, tampoco podrás superar la postergación ansiosa leyendo libros sobre el tema. Disponte pues, como le pedimos a nuestros lectores, a coger lápiz y papel y a empezar a trabajar.
- ¡Persevera en ello! Aunque estas estrategias sean rápidas y eficaces, la ansiedad y la postergación no son fáciles de superar. Pero, por más tiempo y esfuerzo que requiera, te aseguramos que el dominio de las habilidades aquí presentadas bien merece la pena.
- Busca, si la precisas, ayuda adicional. Si, pese a haber trabajado con los ejercicios presentados en este libro, crees que



no estás tan avanzando como deberías, puedes utilizar este libro en conjunción con un terapeuta cognitivo-conductual experimentado que te ayude a superar la ansiedad y la postergación.

- ¡Recompénsate adecuadamente! Cambiar, admitámoslo, no es fácil y tu esfuerzo bien merece un premio. Puede ser un pequeño premio o algo mayor. Recompénsate, en cualquier caso, por todos los esfuerzos que realices para superar la postergación ansiosa.

Sobre los autores

Pamela S. Wiegartz, Ph.D.

Son muchos los clientes que, a lo largo de los años, he visto acudir a terapia solicitando ayuda para superar la tendencia a postergar. Son personas inteligentes, preparadas y trabajadoras que, pese a ello, no concluyen a tiempo las cosas. En muchas ocasiones, mis clientes se sorprenden al enterarse de que, detrás de la evitación, suele ocultarse la ansiedad. Saben que sienten ansiedad *después* de postergar, pero a menudo ignoran que es también la ansiedad la que les lleva a postergar. Superar el miedo al fracaso, el perfeccionismo e incluso el miedo al éxito ha sido, para todas ellas, la clave para superar la tendencia a postergar y recuperar su productividad... ¡o experimentarla por vez primera! Utilizando las mismas estrategias que enseñé a mis clientes, técnicas derivadas de años de experiencia clínica y de los últimos descubrimientos puestos de relieve por la investigación realizada al respecto, podrás desarrollar también las habilidades que necesitas para liberarte de la ansiedad que te mantiene atrapado, superar la postergación y vivir con plenitud. ¡Buena suerte!



Kevin L. Gyoerkoe, Psy.D.

Cada día, en tanto que psicólogo especializado en el tratamiento de los trastornos de la ansiedad, me veo obligado a ver el peaje que deben pagar las personas que la padecen. Afortunadamente, también puedo ver a esas mismas personas superar sus problemas y recuperar la alegría de vivir. Y, aunque son muchos los libros que existen sobre la postergación, no hay ninguno como éste. Este libro se ocupa de la ansiedad que te aleja de la productividad y te lleva a postergar. En él encontrarás todo lo que necesitas para superar la ansiedad que obstaculiza tu camino.

Gracias por confiar en nosotros para acompañarte en tu viaje de superación de este problema. Te deseo el mayor de los éxitos en tu empeño de superar la postergación ansiosa y recuperar la calma y el control de tu vida. Las ideas y ejercicios que presentamos en este libro te servirán como guía para superar la postergación. El esfuerzo y la perseverancia te permitirán hacerlo. Los beneficios que de ello se derivan –reducción de la ansiedad y aumento de la autoestima y la productividad– bien merecen tus mejores esfuerzos.



I

APRENDE SOBRE
LA ANSIEDAD
Y LA POSTERGACIÓN

1

COMPRENDE LA POSTERGACIÓN ANSIOSA

Aunque, en la época en que nos pusimos a escribir esta primera frase, nuestras plantas ya habían sido regadas, nuestra correspondencia estaba al día y habíamos vuelto ya del temido viaje al gimnasio, nadie es inmune al señuelo de la postergación. *Todo el mundo*, en alguna que otra ocasión, incurre en ella. Lo hacemos cuando nos sentimos desbordados, cuando tememos los resultados, cuando nos sentimos inseguros o cuando preferiríamos, en suma, estar haciendo cualquier otra cosa. Todo el mundo posterga, en ocasiones, decisiones o tareas pero, en muchos casos, la postergación se deriva de la preocupación, de la ansiedad o de la falta de confianza en uno mismo. Y la evitación y la postergación de tareas y decisiones pueden convertirse, en el caso de los postergadores ansiosos, en un problema crónico agotador.

Quizás la expresión «postergación ansiosa» te resulte extraña. Son muchas, de hecho, las personas que, pese a darse cuenta de la ansiedad generada por la postergación, no la reconocen como una de sus causas. Nosotros utilizamos la expresión *postergador ansioso* para referirnos a la persona que, debido a la preocupación y la ansie-



dad, demora la ejecución de tareas o decisiones. Y, con ello, no estamos refiriéndonos a la decisión inofensiva y ocasional de dejar para mañana la limpieza del garaje y poder así disfrutar de un hermoso día de primavera. La postergación ansiosa se deriva del miedo y la inseguridad y te despoja de la confianza en ti mismo, desencadenando la escalada de la ansiedad y llevándote a demorar la toma de decisiones importantes. Si eres un postergador ansioso, esa conducta puede impedir el logro de tus objetivos y el reconocimiento de tu auténtico potencial.

El objetivo de este capítulo es el de proporcionarte una visión global de lo que hoy sabemos sobre la relación existente entre ansiedad y postergación. Descubrirás la existencia de diferentes tipos de postergación, conocerás los factores que contribuyen a demorar decisiones y tareas y te enterarás de las serias consecuencias de la postergación. Y también aprenderás lo que, al respecto, puedes hacer y el modo más adecuado de emplear las técnicas presentadas en este libro.

¿Qué es la postergación?

Muchas personas creen que postergar consiste en soslayar deliberadamente algo que tenemos que hacer. Pero esta definición amable no transmite claramente el drama en el que se hallan atrapados quienes luchan contra la postergación crónica, ni describe tampoco el implacable ciclo de preocupación, culpabilidad y miedo que experimentan los postergadores ansiosos. «¿Y si no puedo hacerlo?». «¿Qué pasaría si los demás descubriesen cuál es mi yo “real”?». «Prefero no intentarlo a fracasar.» «¿Qué diferencia habría, a fin de cuentas, entre hacerlo mal y no hacerlo?». Éstos son los argumentos que esgrime el postergador ansioso. ¿Te suena familiar? Ya sabes, si estás atrapado en la postergación, lo paralizadoras que pueden resultar la ansiedad, el miedo y la inseguridad.



Postergación conductual

Muchas personas piensan, cuando escuchan el término «postergación», en el aplazamiento de actividades tales como deberes, trabajos domésticos o papeleo e imaginan a alguien que, en lugar de hacer lo que debe, se adormila o enciende la televisión. Este tipo de postergación –que te lleva a soslayar la realización de una tarea– se denomina *postergación conductual* (McCow, Johnson y Petzel, 1989). Así, por ejemplo, cuando dejas para mañana la tarea de cortar el césped o cumplimentar la declaración de la renta, estas incurriendo en la postergación conductual.

Postergación decisional

Pero hay otro tipo de postergación, a menudo inadvertida, que está ligada también a la ansiedad y la preocupación (Spada, Hiou y Nikcevic, 2006). Nos referimos a la llamada *postergación decisional* que se presenta cuando, escapando de una decisión, la dejas para más adelante (Effert y Ferrari, 1989). Éste es el tipo de postergación que aparece cuando demoras eternamente la elección del microondas que debes comprar o nunca acabas de decidir si pintar de gris o verde las paredes de tu dormitorio.

EJERCICIO: ¿Postergación conductual o postergación decisional?

Elige el tipo de postergación al que consideres que se refiere cada uno de los siguientes ejemplos:

Pasar el aspirador en lugar de ir al gimnasio

- Postergación conductual
- Postergación decisional



Preocuparte por las consecuencias de elegir el coche inadecuado

- Postergación conductual
- Postergación decisional

Navegar por internet para ver si hay algún tema más adecuado para tu artículo

- Postergación conductual
- Postergación decisional

Limpiar el escritorio antes de pagar las facturas

- Postergación conductual
- Postergación decisional

¿Qué has respondido? ¿Has considerado que postergar el gimnasio y pagar las facturas son ejemplos de postergación conductual? Perfecto. Y, si reconoces que dejar para otro momento la elección del coche que vas a comprar o del tema de tu escrito, son ejemplos de postergación decisional, también estás en lo cierto. Es muy probable que, como sucede en la mayoría de los casos, te enfrentes a ambas modalidades de postergación. Eso está bien, porque las estrategias que encontrarás en los siguientes capítulos pueden servirte para superar ambos tipos de postergación, *tanto* la conductual *como* la decisional.

¿Puedes pensar en algunas ocasiones en que hayas demorado una tarea o la toma de una decisión? Anótalas a continuación:

Postergación conductual

Tareas que recientemente he postergado:

Postergación decisional

Decisiones que recientemente he postergado:



No te preocupes si no cuentas con el espacio suficiente para anotar todas las tareas o decisiones que has estado evitando. Después de todo, acabas de emprender el camino que te llevará a superar la postergación. Más adelante utilizarás esta lista, junto a los ejercicios presentados en el Capítulo 2, para ayudarte a entender las razones de tu postergación y elaborar un programa de trabajo más personalizado.

¿Qué relación existe entre la ansiedad y la postergación?

Es importante, para utilizar adecuadamente el resto del libro, entender el modo en que la ansiedad y la preocupación desembocan en una escalada de la ansiedad que te encierra en el círculo vicioso de la postergación. Es mucha la investigación cuyos resultados corroboran la existencia de una estrecha relación entre ansiedad y postergación (Fritzsche, Young y Hickson, 2003 y Milgram y Toubiana, 1999, por ejemplo) y también parece que la intensificación de la ansiedad está ligada a ambas modalidades de postergación, la conductual y la decisional (Spada, Hiou y Nikcevic, 2006). De hecho, los factores asociados a la ansiedad no sólo parecen derivarse de la postergación, sino que a menudo se ven citados, en la literatura especializada, como su misma fuente (ver, por ejemplo, en este sentido, Brownlow y Reasinger, 2000 y Senecal, Lavoie y Koestner, 1997).

¿Recuerdas alguna ocasión en que la ansiedad te llevase a demorar una tarea o una decisión? ¿Qué fue lo que, en tal caso, experimentaste? ¿Se relajó provisionalmente tu ansiedad? ¿Qué ocurrió al acercarse la fecha de entrega? ¿Aumentaba la ansiedad o, por el contrario, se aplacaba? Si eres como la mayoría de los postergadores ansiosos, el aplazamiento de una tarea o de una decisión temida probablemente redujese la ansiedad y la preocupación. Quizás llegues incluso a convencerte de que lo que estás haciendo es más importante que la tarea original. Pero lo cierto es que, con el paso del tiempo y la proximidad de la fecha de entrega, la ansiedad no sólo no despa-



rece –porque, de un modo u otro, sabes que *deberías* estar trabajando en ello–, sino que se intensifica. El miedo a la evaluación se magnifica y las dudas sobre el resultado acechan y te preguntas, especialmente ahora que has perdido tanto tiempo, si podrás concluir la tarea en el plazo previsto. La culpa por haber postergado y el miedo paralizante al fracaso se combinan entonces obstaculizando la productividad. En el mejor de los casos, consigues acabar el trabajo a tiempo, pero estás exhausto, te sientes muy mal contigo mismo y estás dispuesto a empezar de nuevo el mismo proceso.

Fuentes de la ansiedad

Aunque la gente tiene claro que, una vez iniciada, la postergación es un proceso que se autoperpetúa, tú siempre puedes preguntarte: «¿De dónde viene mi ansiedad inicial? ¿Qué fue lo que originalmente me llevó a postergar?». Ésta es una pregunta muy importante y con una respuesta bastante compleja. De hecho, cada lector dará, al respecto, una respuesta diferente. Parece que la postergación ansiosa se deriva de la compleja interrelación existente entre variables muy diversas, entre las que cabe destacar la falta de confianza en uno mismo (Tan *et al.*, 2008), el miedo al fracaso (Onwuegbuzie y Collins, 2001) y el perfeccionismo (Stöber y Joorman, 2001). Echemos a continuación un vistazo general a los diferentes factores contribuyentes.

■ *Desconfianza en uno mismo*

Cuando te sientes capaz de llevar a cabo exitosamente una tarea pueden ocurrir cosas realmente extraordinarias. ¿Y sabes qué es lo que sucede cuando desconfías de tu capacidad para hacerlo? Probablemente aumente tu tendencia a postergar (Tan *et al.*, 2008 y Steel, 2007). La *baja eficacia*, es decir, la creencia de que eres incapaz de realizar una determinada tarea, se ha asociado reiteradamente a la postergación (Bandura, 1997). Es muy probable, por tanto, que



la desconfianza en uno mismo esté en la raíz de la conducta de la mayoría de los postergadores ansiosos.

Jenni, una de nuestras clientes, era una brillante y prometedora estudiante universitaria. A falta de un año para leer su tesis doctoral en biología, se sentía cada vez más lejos de concluirla y su ansiedad crecía en la misma medida en que se acercaba la fecha de su exposición. Se sentía incapaz de explicar a sus profesores porque no la había concluido todavía, especialmente después de un curso tan brillante como el suyo. Durante las sesiones de terapia, Jenni reveló que, aunque confiaba en su capacidad de memorizar y argumentar los datos presentados, tenía serias dudas sobre su capacidad para producir un trabajo original y de calidad. De hecho, se sentía tan incapaz de hacerlo que evitaba las situaciones o tareas –como su tesis– que requerían creatividad y originalidad.

Si detrás de la ansiedad y la postergación, descubres –como sucedía con Jenni– la desconfianza en ti mismo, los ejercicios del Capítulo 5 te resultarán especialmente interesantes. Ten en cuenta que, aunque la falta de confianza en sí misma de Jenni afectaba a un área concreta, la baja eficacia puede afectar a dominios muy diversos. Son muchas las cosas que el Capítulo 2 te enseñará sobre la pauta individual de la ansiedad y la postergación.

■ *Miedo al fracaso*

Durante mucho tiempo se consideró que la postergación era una consecuencia del miedo al fracaso, una relación que se ha visto corroborada por la investigación (Onwuegbuzie y Collins, 2001, por ejemplo). La preocupación por el resultado negativo de un determinado trabajo supone un auténtico escollo para personas de otro modo competentes y exitosas. De hecho, las personas prometedoras pueden ser especialmente susceptibles al miedo a no dar la talla derivado de expectativas desmesuradas.



Cuando terminó la universidad, Calvin era el candidato idóneo para conseguir un empleo. Era una persona afable, encantadora y brillante. Todo el mundo, incluido él, albergaban grandes expectativas sobre su futuro cuando asumió un puesto en el departamento de marketing de una reputada empresa de ámbito internacional. Le gustaba su nuevo jefe y se hallaba entusiasmado ante las perspectivas que se le abrían. A pesar de ello, sin embargo, no tardó en darse cuenta de que cada vez se recluía más en su despacho huyendo de la atención que le brindaban sus colegas. Temía dar una opinión poco informada o responder inadecuadamente a alguna pregunta. A menudo guardaba silencio durante las reuniones y cambiaba rápidamente de tema cuando la conversación derivaba hacia cuestiones que le resultaban poco familiares. Pocos días antes de su primera presentación, se descubrió paralizado por la idea de tener que compartir sus ideas con los demás. Se fijaba en detalles triviales como el color y tamaño de letra más idóneos y en perfeccionar el párrafo de apertura, en lugar de centrarse en el contenido de su charla. Eludía la ansiedad durmiendo o viendo la televisión. Se sentía desbordado por el miedo a decepcionar a su jefe. Pasó la noche entera, antes de su presentación, sin dormir por miedo a que le considerasen un impostor y, a la mañana siguiente, llamó por teléfono y se excusó diciendo que estaba enfermo.

El caso de Calvin ilustra claramente que el miedo al fracaso puede ser la fuerza motriz que alienta la conducta postergadora. El miedo a no estar la altura de las expectativas y de decepcionarse a uno mismo o a los demás puede mantenerte insomne la noche entera imaginando vívidas escenas de fracaso. Hay veces en los que la postergación puede servir como mecanismo para protegerte de tus miedos. ¿No sería acaso mejor tu desempeño si hubieses dedicado más tiempo a la preparación? Hay personas para las que el fracaso por no esforzarse lo suficiente puede resultar menos amenazador que



intentarlo y quedarse corto. Si crees que tu postergación se deriva del miedo al fracaso, el Capítulo 4 te ayudará a superar esa ansiedad y avanzar hacia el logro de tus objetivos.

■ *Miedo al éxito*

Hay veces, lo creas o no, en que no es el miedo al fracaso el que alienta la postergación sino, muy al contrario, el miedo al *éxito* (Burka y Yuen, 2008). Postergar tareas y no alcanzar nuestros objetivos puede ser una forma de eludir la atención y el aumento de las expectativas que acompaña al éxito. La postergación puede convertirse también, para quien no se considera merecedor del éxito, en una forma de autosabotaje. Hay veces, por último, en que la demora y la evitación pueden ser el fruto de las discrepancias existentes entre la visión de éxito que tiene la persona y el modo en que se ve a sí misma o a su entorno.

John, por ejemplo, era el más pequeño de los seis hijos de una familia de inmigrantes que vivían en un barrio obrero compuesto por familias que tenían la misma procedencia étnica. Sus padres valoraban la educación y, aunque todos sus hermanos iban a la universidad, John era el más académicamente dotado. Con todos sus hermanos fuera ya de la universidad, el éxito de John le convirtió en el objetivo perfecto del asedio de sus vecinos, que le acusaban de creerse «demasiado bueno» para ellos. Poco importó entonces lo satisfecho que John estuviera de sus logros porque, sin el apoyo de sus hermanos, empezó lentamente a postergar sus deberes para tener así tiempo de salir con sus amigos. Y entonces empezó también a postergar sus estudios dejando para el último momento, en el mejor de los casos, la preparación de sus exámenes. Y, cuando sus notas empezaron a resentirse, se sintió liberado de la marginación, porque sus compañeros aceptaban mucho mejor la mediocridad que la excelencia.



Son muchas las razones que justifican el miedo al éxito. A ti te corresponde determinar si este tipo de postergación tiene algo que ver contigo y descubrir cuáles son, en tal caso, tus miedos. El Capítulo 4 te ayudará, en ese sentido, a examinar tu posible miedo al éxito y a desarrollar estrategias para superarlo y no tener que recurrir nunca más a la postergación.

■ *Perfeccionismo*

La relación existente entre postergación y perfeccionismo es compleja y el vínculo entre ambas variables no siempre es claro (Steel, 2007). Algunos investigadores han descubierto la existencia de una relación entre la preocupación, el perfeccionismo y la postergación (como Ströber y Joorman, 2001), mientras que otros estudios indican que determinados tipos de perfeccionismo pueden resultar beneficiosos (Klibert, Langhinrichsen-Rohling y Saito, 2005). Desde nuestra perspectiva, postergación y perfeccionismo son dos variables que se hallan estrechamente vinculadas. En este sentido, hemos descubierto que, cuanto más elevadas e irreales son las expectativas que acompañan a una determinada tarea, mayor es la ansiedad. Es por ello que, aunque cierto nivel de perfeccionismo resulte positivo, su exceso acaba desestabilizando la balanza, paralizando al sujeto y llevándole a establecer objetivos inalcanzables. Para muchos de nuestros clientes postergadores, los efectos del perfeccionismo son francamente perjudiciales.

Marla era una madre muy hogareña que vivía en un hermoso suburbio del Medio Oeste. Con un hijo de dos años y otro en camino, su familia y amigos atribuían a la situación su incapacidad para hacer frente a sus obligaciones. Pero lo cierto es que Marla siempre había luchado con el perfeccionismo y la postergación. Desde encontrar la palabra perfecta para su trabajo de la universidad, hasta elegir las flores adecuadas para su boda, cualquier decisión le parecía extraordinaria, las alternativas infinitas y la respuesta «correcta» incierta. En el



pasado, siempre había terminado haciendo las cosas pero, con la responsabilidad adicional que suponía la maternidad, su agobio era cada vez mayor. Tenía reglas muy estrictas sobre el modo de hacer las cosas, reglas que la obligaban a perder muchas horas y que rara vez conducían a una decisión clara o a implementar la tarea en cuestión. La búsqueda de la primera sillita de bebé para el coche la llevó a perder horas y horas revisando productos, websites y visitas a los foros de opinión. Pero las hojas que llenó enumerando los pros y los contras de cada silla incluían tantos datos y opiniones tan conflictivas que acabó viéndose desbordada por la información. Ninguna silla parecía lo suficientemente buena y segura y las que satisfacían esos requisitos no se fabricaban en el color que le gustaba. Paralizada ante la necesidad de tomar la decisión perfecta, Marla acabó bloqueada e incapaz de dar un paso. Finalmente transigió y, ante la imposibilidad de demorar un día más la decisión, accedió a que su esposo comprase la silla que más adecuada le parecía. Con estándares tan elevados y una sensibilidad exacerbada ante los posibles errores, el parterre de Marla permanecía vacío, su casa sin pintar y la habitación del niño sin amueblar.

La historia de Marla es un excelente ejemplo del modo en que el perfeccionismo puede acabar convirtiéndose en un poderoso obstáculo para la acción productiva. Si el intento de evitar errores y encontrar la alternativa perfecta te resulta familiar, encontrarás muy útil el Capítulo 6. En él, podrás descubrir muchas cosas sobre el modo de contrarrestar las creencias perfeccionistas, asumir la incertidumbre y tolerar la imperfección inherente a la vida y, como resultado de todo ello, postergar menos.

Cómo cooperan entre sí todas esas ansiedades

Ahora ya conoces todos los factores que desempeñan un papel fundamental en la postergación ansiosa y, como habrás advertido, se hallan estrechamente relacionados. El miedo al fracaso puede



desembocar en una elucubración perfeccionista. Calvin, por ejemplo, encauzaba la ansiedad de no estar a la altura de las circunstancias centrándose en los aspectos más banales de su trabajo. El perfeccionismo también puede conducir a la inseguridad, como ilustra la indecisión de Marla y su búsqueda de perfección. Y la inseguridad, por último, contribuye directamente al miedo al fracaso, como ejemplifica el caso de Jenni y sus dudas sobre su capacidad de llevar a cabo un trabajo original, que la llevaban a preocuparse por fracasar en su tesis. Todas estas variables, entre otras muchas, interactúan entre sí dando origen a la postergación ansiosa. Por más, sin embargo, que estos factores influyan de modo diferente y en una combinación única en cada persona, el resultado final siempre es el mismo: ansiedad, preocupación y evitación que obstaculizan nuestra productividad e impiden el logro de nuestros objetivos. Utiliza adecuadamente los capítulos que siguen para determinar el papel que, en tu ansiedad y postergación, desempeñan estos distintos factores y aprende el modo más adecuado de modificarlos.

¿Puede ser la postergación algo positivo?

Si has elegido este libro, la respuesta a esta pregunta probablemente sea negativa. El hecho de que estés tratando de cambiar tu conducta significa que la postergación es, para ti, un problema. Algunos investigadores, sin embargo, insisten en que no toda postergación es mala y sostienen, en su lugar, la necesidad de distinguir entre postergación pasiva y postergación activa (como, por ejemplo, Chu y Choi, 2005). Los postergadores ansiosos entran en la primera categoría, porque se ven paralizados por la preocupación y la indecisión y fracasan, por más que se empeñen, en realizar a tiempo las tareas. Los postergadores activos, por el contrario, demoran deliberadamente sus acciones y centran, en su lugar, su atención en otros aspectos importantes. Quizás les guste trabajar bajo presión o se sientan estimulados por la



proximidad de una fecha límite. Éstos son muy diferentes de aquéllos, ya que utilizan el tiempo más deliberadamente, sienten que lo gestionan mejor, eluden menos las situaciones y tienen un nivel de estrés inferior y una mayor autoeficacia (Chu y Choi, 2005).

EJERCICIO: ¿Eres un postergador activo o un postergador pasivo?

Revisa la lista siguiente y elige los ítems que mejor se adapten a tu caso:

Postergador activo

- Eliges demorar las tareas
- Concluyes a tiempo las tareas
- Disfrutas del reto que supone la proximidad de una fecha tope
- Sientes que controlas el tiempo dudas sobre tus capacidades

Postergador pasivo

- Aumentan, en la medida en que se acerca la fecha tope, las dudas sobre tu capacidad
- Te sientes culpable de postergar
- Te agobia la proximidad de una fecha tope
- Apelas a la evitación

Si te sientes más identificado con los postergadores pasivos, probablemente no necesites que un libro te explique el modo en que la postergación obstaculiza tu vida. Los postergadores ansiosos están demasiado familiarizados con las oportunidades perdidas, las relaciones rotas y la vergüenza que acompañan a la demora. La postergación interfiere con la ejecución (Sub y Prabha, 2003), aumenta el estrés y empobrece la salud (Sirois, Melian-Gordon y Pychyl, 2006), al tiempo que obstaculiza también el éxito profesional y económico (Mehrabian, 2000). Pero lo más interesante es que, al elegir este libro, has dado el primer paso que te ayudará a recuperar el control de tu vida, modificar tu conducta y alcanzar tus objetivos.

