

Libertad de la procrastinación

Procrastinación... millones de vidas son menos de lo que pueden o deberían ser espiritual, física, intelectual, emocionalmente, etc., porque procrastinan perpetuamente. ¿Cómo nos liberamos de la procrastinación?

La procrastinación es un problema universal que la mayoría postergamos. Muchos sabemos qué hacer, pero tendemos a posponerlo y, con el tiempo, se convierte en nuestro estilo de vida. ¿Eres procrastinador? ¿Aplazas las cosas constantemente? ¿Te describe este poema?

La procrastinación es mi pecado,

Sólo me trae tristeza.

Sé que debería renunciar a ello,

De hecho, lo haré mañana.

Esta lección analiza las causas, los costos y la cura de la procrastinación.

Causas

1. Indecisión. ¿Alguna vez has estado en un restaurante, el camarero se acerca y lo obligas a irse porque no puedes decidirte? ¿O alguna vez has examinado el menú, has pedido y, después de que llegan los platos principales, has dicho: "Ojalá hubiera elegido lo que pediste?". La indecisión nos hace procrastinar y nos hace posponer la compra de un coche, la elección de una universidad o un cambio de trabajo

2. Miedo. Cuando tengo miedo, pospongo las cosas. ¿Alguien ha pospuesto alguna vez una visita al dentista que sabe que necesita? ¿Alguien ha pospuesto una cirugía necesaria? ¿Has pospuesto compartir tu fe con un compañero de trabajo? ¿Por qué? Es por miedo. El miedo nos hace procrastinar.

2. Perfeccionismo. El perfeccionismo tiende a hacernos procrastinar. Salomón dijo: «Quien observa el viento no sembrará; quien mira las nubes no cosechará» (Eclesiastés 11:4). En otras palabras, si esperas a que todo esté en su sitio, las nubes y la presión barométrica, nunca lograrás nada. La Biblia Viviente parafrasea ese versículo: «Si esperas las condiciones perfectas, nunca lograrás nada». Amén. El perfeccionismo provoca procrastinación.

4. Ira. La procrastinación puede ser una forma de vengarnos de las personas que no nos agradan o de las personas a las que no queremos complacer.

¿Alguno de ustedes, padres, les ha dicho alguna vez a sus hijos: "Apaga la tele, lávate las manos y ven a la mesa a comer"? Dos minutos después, repites: "Apaga la tele, lávate las manos y ven a la mesa a comer". Cinco minutos después, "...". ¿Por qué? ¿Será porque el programa es tan bueno o porque los niños son expertos en procrastinar para hacerte saber que quieren su independencia?

¿Tienes un amigo al que llevas meses pidiéndole que haga algo y no lo hace? Una razón podría ser que se resiste a tu control. La procrastinación a veces es una forma de resistencia pasiva. Puede estar causada por la ira.

5. Pereza. La causa más frecuente es, simple y llanamente, la pereza. Proverbios usa la palabra "babosa" para referirse a la persona perezosa, un molusco lento y reptante que conocemos bien. "El perezoso desea y nada consigue, pero el diligente prosperará." (Proverbios 13:4)

Nuestra generación tiene poca tolerancia al sacrificio y al dolor. Recuerdo cuando mi bisabuelo trabajaba con ahínco en el campo hasta bien entrados los 80. En cambio, nuestra cultura de teleadicto adora la palabra "fácil". Si es fácil, me gusta; si es difícil, no. ¿Has visto con qué frecuencia se usa la palabra "fácil" en la publicidad? Fácil de usar, fácil de aplicar, fácil de conseguir. ¿Se convertirían en superventas estos libros: "Diez pasos difíciles para cambiar tu vida" o "Siete maneras desgarradoras de ponerse en forma"? ¿Quién los compraría? Lo queremos fácil. Dos ideas erróneas comunes sobre la procrastinación son (a) "Es más fácil evitar este problema que afrontarlo" y (b) "Será más fácil de manejar mañana". No, cuanto más se posponga, más difícil. Rara vez es más fácil mañana.

Costo

1. La procrastinación crea obstáculos.

"El camino del perezoso (el procrastinador perezoso) está bloqueado con espinas." (Proverbios 15:19) La procrastinación siempre empeora el problema. ¿Qué sucede cuando pospones ese techo con goteras, y lo pospones, y lo pospones? ¡Necesitas un techo nuevo! ¿Alguien ha tenido alguna vez una reparación importante del motor porque ha pospuesto la revisión o el cambio de aceite de su automóvil? La procrastinación convierte un problema en una crisis. Crea obstáculos

2. La procrastinación desperdicia oportunidades.

"El perezoso no ara en su tiempo, y a la hora de la siega no encuentra nada." (Proverbios 20:4) El que procrastina no aprovecha la oportunidad de sembrar, así que no cosecha. Cuando la oportunidad llame a la puerta, ábrele.

John Greenleaf Whittier dijo: «Las palabras más tristes que se dicen en la lengua humana son: 'Pudo haber sido'». «Si tan solo» son dos de las palabras más inútiles del inglés. Mientras posponemos, la vida pasa. La procrastinación desperdicia oportunidades.

3. La procrastinación daña a otras personas.

La pereza nos impide amar. Amar requiere compromiso y esfuerzo. Mucha gente no quiere esforzarse.

Es más fácil ser perezoso que amoroso. No te imaginas cuántos matrimonios se rompen simplemente porque dos personas son perezosas. Posponen hacer lo que saben que deben hacer. He escuchado a parejas en mi oficina decir: "Sé lo que debería hacer, pero simplemente no puedo". No, no es que no puedas, es que no lo harás. Crees que lo pospondrás y que mejorará.

Las personas que procrastinan perjudican a sus hijos. Los padres perezosos tienen hijos problemáticos. Creas problemas con tus hijos si pospones (a) enseñarles las realidades de la vida cuando sabes que las necesitan, (b) disciplinarlos para desarrollar carácter y responsabilidad, y (c) posponer otras vacaciones familiares donde se forjan lazos familiares y se crean buenos recuerdos. Estás destruyendo a tus hijos. La procrastinación realmente perjudica a otras personas.

Curas

1. Deja de poner excusas

"El perezoso dice: 'Hay un león afuera', o 'Me matarán en la calle'." (Proverbios 22:13). Si no entendiste la idea de este proverbio, déjame aclararlo. ¿Cuántos leones crees que vagaban por la Tierra de Israel en los días de Salomón? Salomón dice que el procrastinador inventa todo tipo de excusas. Todos tienen excusas, pero yo tengo razones. Esta semana me encontré con algo que me pareció genial. Era una lista de excusas que la gente había presentado a las compañías de seguros para cobrar por accidentes. Una de ellas decía: "El tipo estaba por todo el camino. Tuve que hacer varios cambios antes de golpearlo". ¿Y esta? "Me aparté del arcén, miré a mi suegra y me caí al terraplén". Otro dijo: "Intentando matar una mosca, me estrellé contra un poste de teléfono". Me gusta este: "Llevo 40 años conduciendo cuando me quedé dormido y tuve un accidente". Bueno, con razón, es mucho tiempo. ¿Cómo es que este tipo, con una excusa, intenta echarle la culpa a otro? "El poste de teléfono se acercaba rápido; intenté desviarme de su trayectoria cuando me impactó por delante". Mi favorito es este último: "El peatón no tenía ni idea de qué camino tomar, así que lo atropellé".

¿Cuál es tu excusa? ¿Qué te lleva a decir: "Un día de estos..."? La Biblia dice: "El perezoso está lleno de excusas". Benjamin Franklin dijo: "Quienes son buenos poniendo excusas rara vez son buenos en otra cosa". La excusa número uno que la gente usa para procrastinar es: "Cuando las cosas se calmen, yo _____". (Rellena el espacio en blanco). Les tengo noticias. Las cosas nunca se calmarán. Solo se calmarán cuando el Señor regrese.

2. Deja de postergar.

Para el procrastinador, "Uno de estos días" es "ninguno de estos días". Deja de postergar, hazlo hoy. Empieza ahora

Si sueles procrastinar, estas tres palabras te cambiarán la vida. "Hazlo ahora". Escríbelo. Toma un rotulador, escribe en un trozo de cartón; ponlo en el refrigerador, el espejo del baño, el escritorio o la visera del auto. Tenlo siempre a la vista: "¡Hazlo ahora!". Cada vez que pienses: "Ya lo haré luego", ¡mira esas tres palabras de frente y hazlo ahora!

La NASA nos dice que la mayor cantidad de energía se gasta al despegar el cohete de la plataforma. Una vez en órbita, es pan comido. Deja de perder el tiempo, empieza y, si no puedes terminarlo hoy, haz una parte. Dedicar 10 minutos hoy, 10 minutos mañana y 10 minutos al día siguiente. Comprueba cuánto lograrás en seis cortas semanas. Te sorprenderá.

3. Comience a programar.

Termina tus labores al aire libre y prepara tus campos; después, construye tu casa. (Proverbios 24:27) En otras palabras, establece tus prioridades, qué debes hacer primero, y programa un tiempo para hacerlo. Nunca tienes tiempo, ¡debes buscar tiempo!

Programa lo importante y lo no importante. Reserva tiempo para el estudio bíblico personal y familiar, tiempo para estar con tu esposa, tiempo adicional para la familia y tiempo para estar a solas (tu tiempo devocional). Si no dedicas tiempo a las cosas, simplemente no se harán. Sin embargo, programar algo no es suficiente; debes adaptarte a tu horario y más de una vez al día. En raras

ocasiones, cuando esperas a alguien o algo, puede que te resulte imposible seguir trabajando en tu tarea más importante. Luego, trabaja en una tarea menos importante hasta que el obstáculo se elimine o se resuelva en la tarea más importante.

"Aprovecha cada oportunidad." (Efesios 5:16) Hubo un autor famoso que escribió su primer libro mientras viajaba en el metro de Nueva York, y aprovechó cada oportunidad al máximo. Otro hombre memorizó mil versículos bíblicos en los semáforos. ¡Eso es aprovechar cada oportunidad al máximo! Los hombres y mujeres sabios planifican, programan y ejecutan.

4. Enfrenta tus miedos.

Recuerda, la principal causa de la procrastinación es el miedo. Cuando evitas algo, probablemente le tengas miedo. Identifícalo y acéptalo. El mayor miedo es el miedo al fracaso. Por eso posponemos más las cosas que cualquier otra cosa. Tenemos miedo de fracasar. Amigos, simplemente acéptenlo: el miedo no es señal de debilidad, es señal de humanidad. Mark Twain dijo: «El coraje no es la ausencia de miedo, es seguir adelante a pesar del miedo». Si huyes de tus miedos, se hacen más grandes. Si los enfrentas, se hacen más pequeños.

Hay dos cosas que debes preguntarte al enfrentar un miedo: (a) "¿Qué es lo peor que puede pasar?". Normalmente, no es tan malo como crees. Y (b) Recita Filipenses 4:13: "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece". Recítalo unas tres veces; te resultará más fácil afrontar cualquier situación sabiendo que Dios te fortalece.

5. Concéntrate en la recompensa por sus esfuerzos.

Hay muy pocas cosas fáciles en la vida. La vida es dura. Hay que perseverar para ver la recompensa. Concéntrate en la ganancia más allá del dolor. Concéntrate en lo bien que te sentirás al terminar la tarea.

Aquí hay un pequeño ejemplo. Cuando los niños llegan a casa de la escuela, si se sientan y terminan sus tareas primero, disfrutarán el resto de la tarde y disfrutarán más de la noche porque no tendrán que preocuparse por las tareas pendientes. Es la filosofía: "Puedes pagar ahora y jugar después, o puedes jugar ahora y pagar después".

El principio es: «No nos cansemos de hacer el bien, porque a su debido tiempo cosecharemos si no nos damos por vencidos» (Gálatas 6:9). La pregunta incorrecta es «¿qué me apetece hacer?». La pregunta correcta es «¿qué quiere Dios que haga?». Solo una persona muy inmadura vive su vida según sus sentimientos. Todo lo anterior nos lleva a las dos preguntas siguientes.

¿Qué es lo que necesitas cambiar en tu vida?

- ¿Será "un día de estos me voy a hacer cristiano"?
- ¿Será "un día de estos me voy a involucrar en el ministerio que Dios me ha asignado"?
- ¿Será "un día de estos voy a leer y estudiar la Biblia diariamente"?
- ¿Se trata de "un día de estos voy a dejar de beber, ser un mejor padre, pasar algún tiempo con mi esposa y mis hijos o cualquier otra cosa que he estado posponiendo y que sé que necesita hacerse"?

¿Qué hace falta para ponerte en marcha?

Dios dice: "Quiero ayudar". El mayor error en la vida es posponer o retrasar la oportunidad de que Jesucristo te transforme y te salve.

No conozco a nadie que no desee, con el tiempo, reconciliarse con Dios. Dicen: "Un día de estos, me comprometeré. Un día de estos, pondré mi vida en orden. Un día de estos, obedeceré a Dios arrepintiéndome de mis pecados, confesando mi creencia en que Jesús es Dios, siendo sepultado para la remisión de mis pecados en el bautismo en agua y resucitando como un nuevo cristiano, limpio, con todos mis pecados perdonados". ¿Por qué no ahora? Una buena intención es solo procrastinación. Ya conoces el viejo dicho, y es cierto: "El camino al infierno está empedrado de buenas intenciones". ¿Por qué no hoy? Lección de la Gracia Sublime n.º 1200

Preguntas:

1. Las causas de la procrastinación.

- a. ☐ Indecisión
- b. ☐ Miedo
- c. ☐ Perfeccionismo
- d. ☐ Ira
- e. ☐ Pereza
- f. ☐ Todo lo anterior
- g. ☐ a y c
- h. ☐ a, d y e
- i. ☐ b, c y d

2. El costo de la procrastinación.

- a. ☐ Crea obstáculos. (Prov. 15:19)
- b. ☐ Desperdicia oportunidades. (Prov. 20:4)
- c. ☐ Lastima a otras personas.
- d. ☐ Todo lo anterior
- e. ☐ a y b
- f. ☐ a y c
- g. ☐ b y c

3. La cura.

- a. ☐ Deja de poner excusas. (Prov. 22:13)
- b. ☐ Deja de perder el tiempo
- c. ☐ Empieza a programar. (Prov. 24:27)
- d. ☐ Enfrenta tus miedos. (Fil. 4:13)
- e. ☐ Concéntrate en las recompensas de tus esfuerzos. (Gálatas 6:9)
- f. ☐ Todo lo anterior
- g. ☐ a, b y c
- h. ☐ a, c y d
- i. ☐ b, c y e
- j. ☐ b, c, d y e

4. La expresión favorita de un procrastinador es "un día de estos" mientras que Dios dice: "Hoy es el día".

Verdadero ☐ Falso ☐

5. ¿Cuál es la cosa más importante que generalmente pospone una persona que procrastina?

a. _____ Expresar su sentimiento de amor a un miembro de la familia

b. _____ Contarle a alguien su dolor y pedirle perdón

_____ Salvación, obediencia a Dios para el perdón