

## Procrastinar III. ¿Qué te deberías llevar de un proceso de Coaching sobre procrastinación?



Fotografía cortesía de Freepik

- *Bueno Juan, hasta aquí hemos llegado, creo que mi papel como Coach ha finalizado. Para mi ha sido un placer haberte acompañado durante estas cuatro sesiones.*
- *Si..., para mi también ha sido un placer, me has ayudado mucho.... si te soy sincero, mi idea del Coaching y mis expectativas no eran muy altas, pensaba que era una moda un poco pija, pero reconozco que estaba muy equivocado.*
- *Me alegro Juan, por la parte que me toca... Y además de cambiar tu creencia sobre el Coaching, ¿qué más has aprendido durante este proceso?*

Juan sopesa la respuesta unos segundos mientras expulsa el aire de sus pulmones....

- *He visto que soy muy optimista a la hora de valorar mis capacidades. No siempre me sale bien lo de esperar a que suene la campana para ponerme las pilas. Tengo que aprender a contar con los imponderables, que no dependen de mi, pero que pueden hacer que no consiga cumplir los plazos.*
- *¿"Tienes que o vas a aprender"?*

Le dice Beatriz con una sonrisa. Como Juan no dice nada, ella continua:

- *Recuerda que si no dependen de ti, es muy difícil que actúes sobre ellos, no los vas a poder eliminar ...*
- *Claro, pero que los tenga o no en cuenta en mi planificación si que depende de mi.*
- *Es cierto, esto si que dependen de ti..., ¿y que más te llevas Juan?*

- *Me llevo el momento en el que me di cuenta que necesito el subidón de adrenalina final para acabar las tareas...*

Juan se mira las manos y continua.

- *Me dejó muy impactado el gráfico que hicimos. Ver representadas las horas que dedicaba a cada proyecto y cómo se disparaban exponencialmente según llegaba las fechas de entrega, me impresionó.*
- *¡"Hiciste"! El gráfico lo hiciste tú.*

Juan sonríe ante la afirmación de Beatriz. Lo está pillando en todas.

- *No era una cuestión de poner más horas, solo de redistribuirlas mejor. Poniéndome entregas parciales sigo teniendo esos subidones pero no se ve comprometido el proyecto. Es un poco lo que está tan de moda ahora, ser más ágil.... Los gráficos los tengo clavados en un corcho en la pared de mis despacho para que no se me olvide que puedo dosificar mi adrenalina...*

Juan espera un segundo, pero como Beatriz no dice nada, el sigue hablando:

- *Me ha servido mucho reflexionar sobre lo que me ayuda y no me ayuda a procrastinar. Era alucinante como yo mismo me sabotaba de una forma totalmente inconsciente. Ahora ya no me pasa porque estoy pendiente.*
- *Si, es cierto que ahora estas pendiente...*
- *Fue muy aleccionador cuando hablamos de mi "yo, de ahora" y de mi "yo, del futuro". De cómo el primero ve los beneficios a corto plazo y el otro a largo. De momento María, mi mujer, me está ayudando para que mis acciones tenga un coste o un beneficio inmediato, pero me gustaría que solo dependiera de ti...*
- *Es un punto que deberías trabajar más en el futuro.*

Juan se para un momento y se mira las manos, luego mira fijamente a Beatriz y le dice:

- *... Y, sobre todo, me llevo lo que para mi es más importante. Tengo que entregar los proyectos pero no quiero entregarlos en tiempo.... Es paradójico e incluso un poco infantil, pero es así.... De esta forma me siento imprescindible. No es una buena idea pensar: "mirad lo importante que soy, que llego al límite y soluciono los problemas cuando los demás están en pánico". Mi carrera profesional no puede pasar por ser el solucionador de problemas... de problemas que yo mismo creo. Necesito que se reconozca de otra forma mi trabajo. Tengo claro mi valor, dónde quiero llegar y voy a intentar hablar con mi jefe ...*
- *¿Vas a "intentarlo" o vas a "hacerlo"....?*

Juan vuelve a sonreír:

- *Voy a hacerlo, con total seguridad... ahora sí. Muchas gracias Beatriz.*
- *Gracias a ti Juan. Ahora sí... ¿Te parece que lo dejemos aquí?*

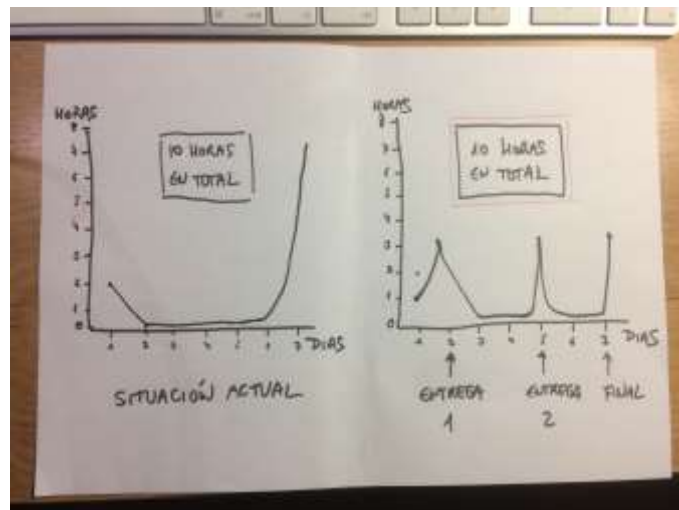
Como puedes ver, Juan está contento con los resultados de su proceso de Coaching, son muchos los aprendizajes que se lleva gracias a las herramientas que ha utilizado Beatriz. Nuestra Coach las ha elegido entre todas las que dispone en su "caja", teniendo en cuenta las necesidades de Juan en ese momento. Es una autentica sesión a medida.



Viñeta de Joaquín Salvador Lavado, Quino. #MafaldaQuotes

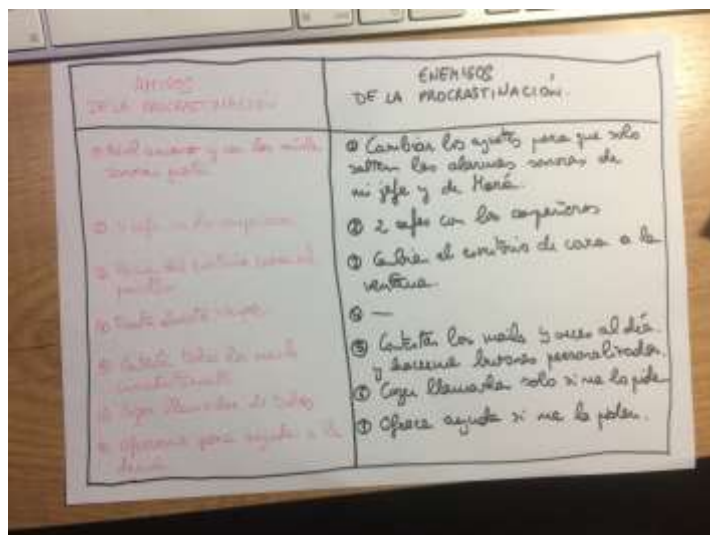
¿Qué herramientas Beatriz le ha propuesto a Juan para trabajar su procrastinación?:

1. **Gráfico de distribución de horas.** El objetivo es que Juan sea consciente de cómo distribuye el tiempo en sus tareas y la eficiencia de esa distribución. De esta forma Juan se permite experimentar formas diferentes de relacionarse con sus tareas.



Fotografía cortesía de Juan

2. **Listado de detractores (amigos de la procrastinación) y facilitadores (enemigos de la procrastinación) en la consecución de sus responsabilidades.** El objetivo es que Juan se de cuenta de qué pensamientos, emociones y/o conductas pone en marcha, para procrastinar. Una vez detectadas, pueda definir otros antagónicos que le acerquen a su objetivo. Este punto es importante, existen muchos manuales y métodos de autoayuda sobre procrastinación donde ofrecen el método o la receta universal. Con este recurso ayudamos al Coachee a que sea el mismo quien diseñe los pensamientos, emociones y conductas concretas que serán la base de la solución a su problema.



Fotografía cortesía de Juan

3. **Sustitución de los “tengo que” por “quiero”.** El objetivo es que el Coachee sea consciente de que muchas tareas para él son obligaciones impuestas y por lo tanto, requieren un sacrificio. Si el Coachee cambia la perspectiva sobre la tarea, cambiará la forma en la que se enfrenta a las misma.
4. **Yo ahora y Yo futuro.** El objetivo es revisar la relación entre los planes que se establecen y los beneficios o perjuicios que conllevan ejecutarlos, tanto a corto plazo (en el yo de ahora) como a largo plazo (en el yo del futuro). De esta forma el Coachee trabaja sobre la efectividad y la inmediatez de las recompensas y/o consecuencias.



Pincha en la imagen para ver el video. Cortesía de TED.

5. **Diálogo ontológico.** Es la herramienta básica del Coaching y viendo los resultados, nuestra Coach Beatriz es una experta. Gracias a ella, Juan no solo

trabajó sus creencias sino que verbalizó cual era el beneficio último de su procrastinación, el famoso “para que procrastinas”.

*Cuando Juan dice “Tengo que entregar los proyectos pero no quiero entregarlos en tiempo.... Es paradójico e incluso un poco infantil, pero es así.... De esta forma me siento imprescindible.”, esta tomando conciencia de lo que en Coaching Transformacional llamamos Quiebre.*

El Quiebre es único y específico para cada Coachee y para cada proceso. Solo cuando aparece, el Coachee puede crecer porque ha cambiado su perspectiva, ha cambiado la explicación que se da a si mismo de su realidad.

*“No vemos las cosas como son, vemos las cosas como somos”.  
- Anais Nin.*

Cada proceso de Coaching es diferente y este es un ejemplo más. Nuestro objetivo con estos tres artículos no era ofrecerte un manual de autoayuda con una serie de consejos y tópicos sobre procrastinación. Más bien es enseñarte quiénes somos y que hacemos.

En Aflora somos profesionales perfectamente formados y preparados para lograr que el Coachee sea el centro de su propio proceso de aprendizaje y crecimiento, para que no tenga escapatoria y se enfrente a su realidad.

Éste es nuestro Coaching. Espero de todo corazón que entiendas por qué amamos lo que hacemos.

Gregorio López Mérida