

HERRAMIENTAS CONTRA LA

PROCRASTINACIÓN

En un ambiente lleno de estímulos es difícil encontrar la motivación para terminar una tarea, aunque tengas toda la intención de cumplirla.

Aquí 6 estrategias para gestionar la procrastinación:



Control de distractores y cuidado del espacio

Diseña un entorno para que empezar sea más fácil.

Desactiva notificaciones, asigna un espacio por tipo de tarea o elige música que te ayude a concentrarte.



Pausas activas y controladas

Las pausas activas y controladas, como estiramientos, caminatas cortas, ayudan a facilitar el proceso de comenzar la tarea.



Metas y objetivos en partes

Convierte el trabajo en acciones observables que se puedan completar en 5 minutos, así permites que disminuya el estrés y la fricción baje.



Agenda y bloques de trabajo

Asigna bloques de tiempo y recuerda dejar un margen realista para imprevistos.

Si agendas todo "al ras", cualquier atraso rompe el plan.



Recompensas y resignificación

Reconocer tu esfuerzo importa. Pequeñas recompensas después de cumplir pueden sostener la motivación.



Aceptación

No se trata de "aguantarte" sino de validar la emoción y hacer un esfuerzo de comenzar e ir poco a poco.



OJO: si la procrastinación es persistente y está afectando tu salud mental, tu sueño o tu funcionamiento, estas estrategias ayudan, pero recuerda que también puedes buscar apoyo profesional.

Fuentes: "Si te importa, ¿por qué lo dejas para después?" Por Samantha Sandoval Ramos y Luis Hernando Silva Castillo.