



# Empieza hoy: Pasos para dejar de procrastinar

ELABORÓ:  
Prepa UDEM



*"Pequeños cambios pueden no parecer mucho en el día a día, pero con el tiempo, pueden transformar tu vida".*  
- James Clear

El miedo a no cumplir con las expectativas propias o de otros, la frustración por sentir que lo que tienes que hacer es difícil, el aburrimiento o la falta de interés, la necesidad de hacer todo perfecto y sentirte paralizado... ¿todo esto te suena familiar?

La procrastinación es una demora irracional y llena de autoengaños. En ella, las recompensas inmediatas son más deseables que las que requieren esperar. Además, la evitación brinda un alivio inmediato de la angustia asociada a lo que tenemos que hacer.

Dado que el costo puede ser muy alto, y sobre todo, puede afectar áreas en diferentes ámbitos, el psiquiatra Jackson Brammer comparte tips que pueden ser útiles para dejar de procrastinar:



**1**

## Admítelo.

Toma conciencia del problema al aceptarlo.

**2**

## Identifica falsas creencias.

Evita ideas que empeoran el hábito, tales como "Trabajo mejor bajo presión" o "Lo haré después".

**3**

## Desarrolla tu fuerza de voluntad.

Realiza tareas complejas al inicio del día, haz ejercicio por la mañana o elige un libro difícil para leer y divídelo en partes prácticas.

**4**

## Identifica emociones.

Con autocompasión, acepta los sentimientos respecto a las tareas que no has completado.

**5**

## Ejercita la atención plena.

Al ser más consciente de tus acciones, identificas desencadenantes, patrones y creencias falsas.

**6**

## Define tus objetivos.

Establece metas pequeñas y manejables, y concéntrate en hacer una tarea a la vez.

### REFERENCIAS

Clear, J. (2018). Hábitos atómicos: Cambios pequeños, resultados extraordinarios. Ediciones Urano. Kaufman, S. B. (Productor). (s.f.). The psychology of procrastination [Episodio de podcast]. En The Psychology Podcast. <https://www.psychologypodcast.org>