

¿Cómo dejar de procrastinar? Estos pasos te ayudarán



¿Sabes que tienes un **pendiente importante**, pero le sacas la vuelta por **miedo** a fallar? ¿Te **frustras y prefieres** posponer tus planes? ¿No te dan ni ganas de hacer tareas? Muchos en algún momento **nos preguntamos cómo dejar de procrastinar**.

Así lo señala **Adriana Villarreal**, profesora de psicología en [Tecnológico de Monterrey](#), universidad auspiciada por el [Tec de Monterrey](#). La experta considera que el primer paso es aprender a **manejar las emociones**.

*“Procrastinamos cuando **dejamos para después actividades** que nos generan algún tipo de **miedo o desagrado**, o porque estamos **tristes o enojados** y eso nos impide comenzar a trabajar”*, explica la psicóloga.



width="900" loading="lazy">

Cómo dejar de procrastinar, paso a paso

Villarreal comparte 3 procesos que puedes ir poniendo en práctica para comenzar a encontrar la raíz de tu procrastinación y maneras de poco a poco darle la vuelta a esa situación:

- [1. Reconoce las emociones detrás de tu procrastinación](#)
- [2. Aprende a manejar tus emociones y evita un círculo vicioso](#)
- [3. Acciones para evitar el "mañana lo hago"](#)

El primer paso para dejar de procrastinar es reconocer qué estás sintiendo ante una tarea que estás postergando.
width="900" loading="lazy">

1. Reconoce las emociones detrás de tu procrastinación
La especialista dice que algunas **emociones desagradables** pueden ocasionar que **postergues** tus actividades, como tareas o trabajos importantes, y eso después también te genere **estrés y ansiedad**.

- **Tristeza**

Cuando alguien siente este tipo de emoción, se escucha de la siguiente manera, señala Villarreal:

"Cuando **estoy triste, nada me parece interesante** y no trabajo en algo que no tiene sentido. La tristeza no me deja ponerle una connotación positiva a aquello que quiero hacer, como estudiar, hacer la tarea".

- Enojo

Cuando tengo **enojo** tengo una **descarga** de mi **energía cerebral** y no tengo ganas para hacer otras cosas.

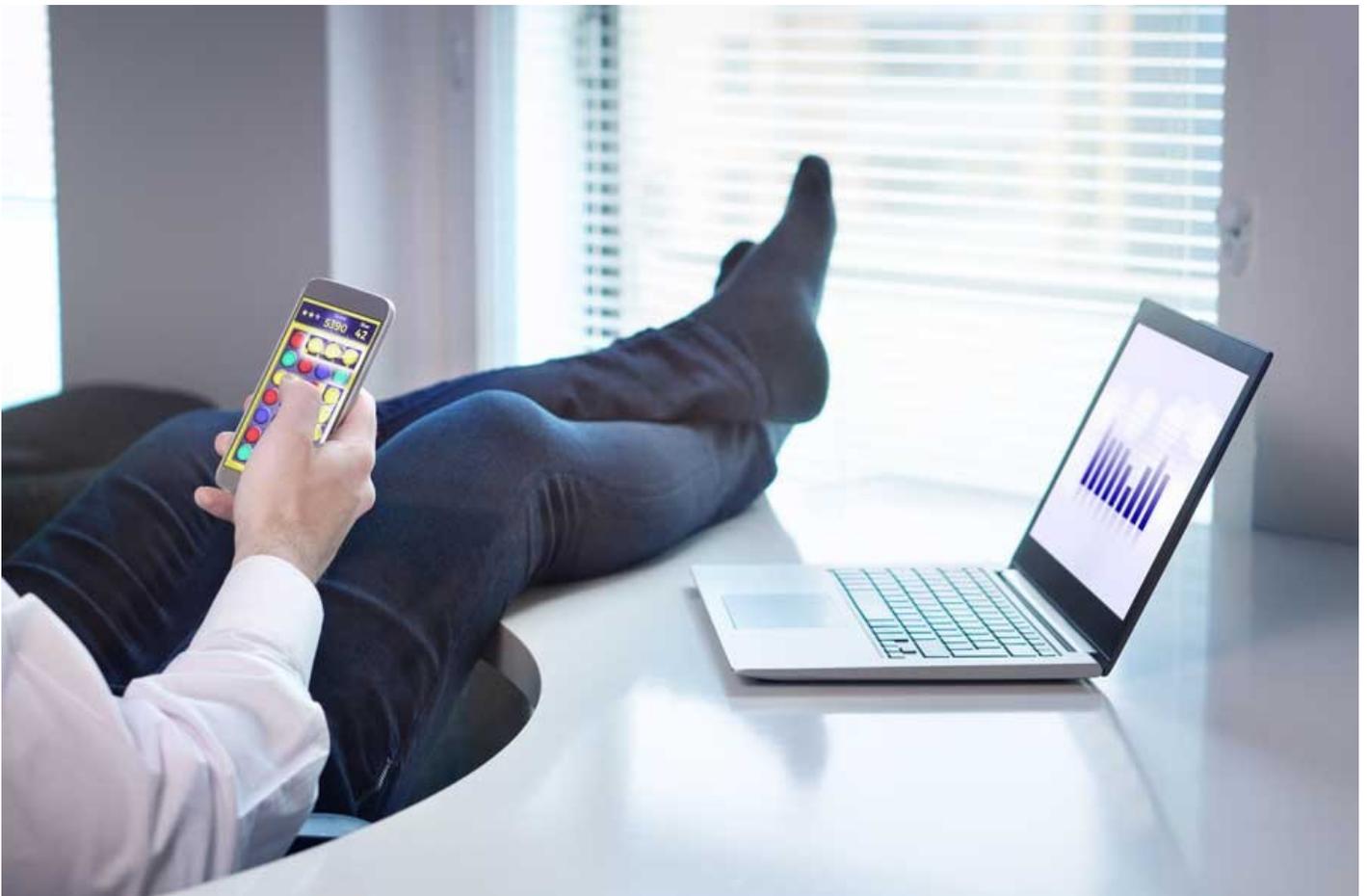
"Aquí tengo que saber por qué estoy enojado. Por ejemplo, estoy enojado porque no le entiendo al maestro", destaca la experta.

- Miedo

"Puedes **sentir miedo a hacer algo y no lo comienzas** porque **piensas que puedes fallar**. A veces también hay miedo al éxito, de que te vaya bien y no saber qué hacer después", resalta Villarreal.

- Desagrado

"Aunque a veces puede parecer que tienes flojera, lo que puede hacer que no empieces una actividad es que **simplemente te desagrada, no te llama la atención**. Por eso haces otras cosas antes de enfocarte a eso que estás posponiendo", expone la especialista.



width="900" loading="lazy">

2. Aprende a manejar tus emociones y evita un círculo vicioso

Para manejar tus emociones primero debes **observar cuáles son tus pensamientos**.

"Toda emoción proviene de un pensamiento. Los pensamientos que tengo son las emociones que me provocan.

*"¿Qué hago para manejar mis emociones? Tengo que **observar qué situaciones la están provocando**, ver qué pensamientos están inclinados a sentirme triste o enojado, por ejemplo, y me hacen quedarme detenido", apunta la experta.*

Otro punto que tienes que preguntarte es si lo que tienes que hacer tiene una **connotación negativa** para ti y si incluso no hacerlas puede **impactar negativamente** en tu **autoconfianza** y **autoestima**, dice Villarreal.

*"La **procrastinación** te puede generar un ciclo vicioso que te va a llevar a sentirte peor; tal vez por miedo no hiciste lo que debías, pero después te puedes reprochar o sentir culpa por no hacerlo, y eso te va a generar **estrés y enojo**", añade Villarreal.*



width="900" loading="lazy">

Si tal vez estás aplazando un pendiente por **temor a fallar** es importante saber cuáles son tus **fortalezas**. Eso te ayudará a tener más **confianza** en ti mismo.

“Es importante conocerme para saber si estoy en el **momento de avanzar**, que tienes las **herramientas** suficientes, pensando en que en el camino podrías mejorarlas o multiplicarlas”, sugiere la psicóloga.

La especialista dice que a veces no iniciamos un proyecto porque estamos esperando a que se den todas las **condiciones** para que todo sea **perfecto**. Sin embargo, la psicóloga aconseja **tomar acción**.

“Si aplazas tus metas hasta que todo esté perfecto quizás nunca vas a poder hacerlo. Lo importante es que comiences usando tus **fortalezas** y las **herramientas** que tienes a tu alcance, no importa si no son perfectas.

“Por ejemplo, si yo quiero hacer un **podcast** y no me animo a grabar hasta que tenga un micrófono muy profesional, pues aquí voy a estar esperando hasta conseguirlo”, comenta.



width="900" loading="lazy">

Por último, debes identificar de manera **realista** cuando algo está en tus manos llevarlo a cabo, dice la especialista.

“Haz un **alto** para observar tu realidad y **analiza** qué cosas puedes hacer y qué cosas no están en tu control.

“Estamos en un momento alterado de la realidad, en donde no podemos evaluarnos igual que lo haríamos antes de la pandemia. No es que bajemos el grado de calidad o de productividad, pero sí necesitamos **evaluarnos diferente** para evitar generar **ansiedad**”.

3. Acciones para evitar el "mañana lo hago"

Aquí te dejamos estos **consejos** que la psicóloga compartió para **CONECTA** para evitar **procrastinar**:

- Ten claras tus prioridades

Saber **priorizar** es la clave para no procrastinar, dice Villarreal. Así que primero necesitas **saber cuáles son tus objetivos**, y a partir de ahí, podrás saber qué es **lo más importante**.

*"Pregúntate qué necesitas: tener mejores calificaciones, conseguir un trabajo o divertirte un poco más; podrás decidir de una manera honesta **qué acciones te van a beneficiar más en tu camino**".*

- Evita los distractores vacíos

Villarreal sugiere distinguir entre las actividades recreativas importantes de aquellas que solo son **distractores vacíos** que solo te harán más **cansado y tardado** llegar a tu objetivo.

*"Hay que identificar cuáles son los **distractores** que no te nutren. Por ejemplo, si te la pasas mucho en el **WhatsApp** o el **Facebook**. Identifico esas actividades que me distraen y analizo de qué me están sirviendo o por qué son una necesidad para mí".*



width="900" loading="lazy">

- Prioriza tus actividades

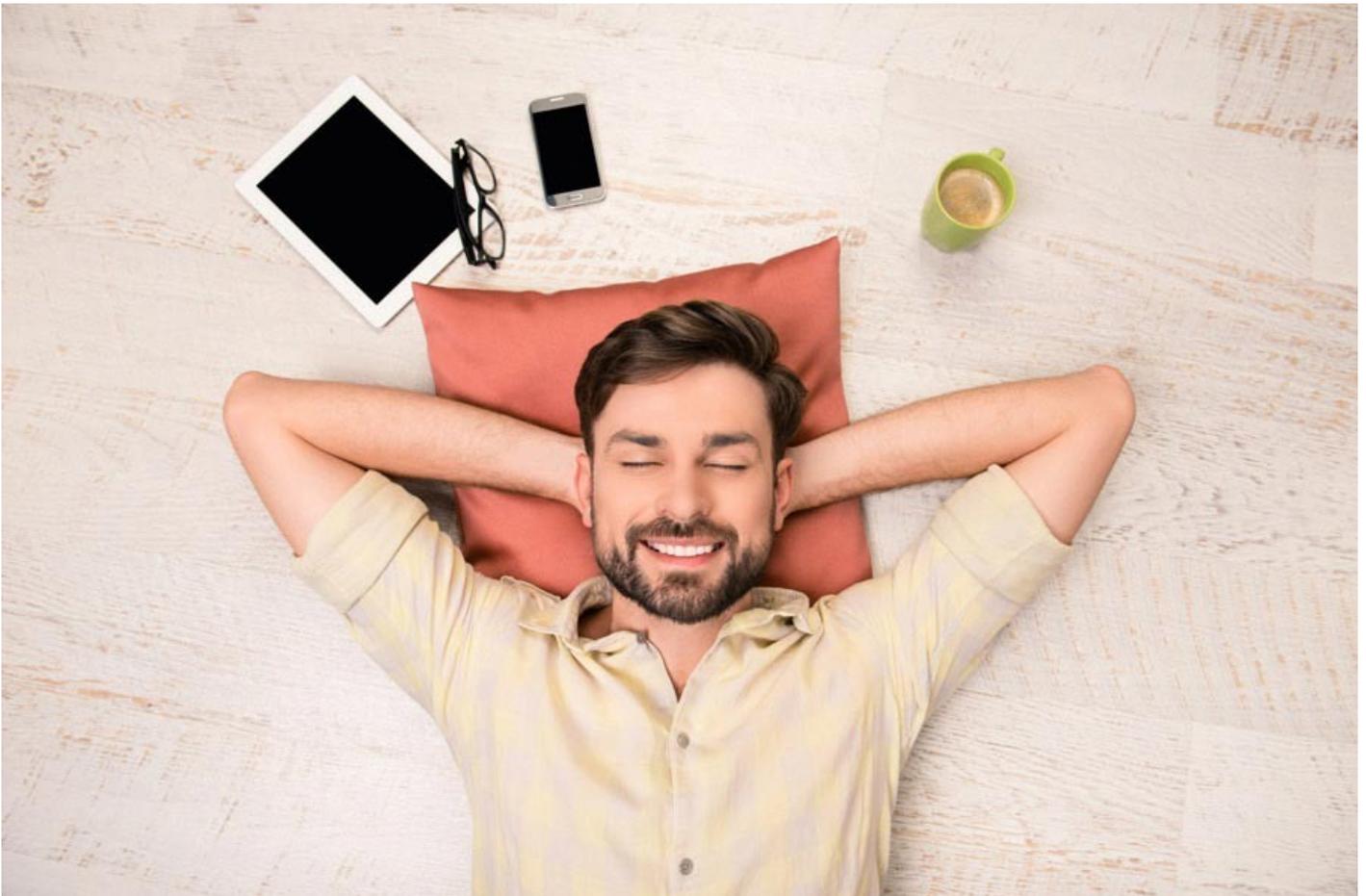
La psicóloga sugiere priorizar, **hacer un checklist y hacer lo más importante primero**, que aunque no sea placentero, como la frase de "*comerse el sapo primero*". El haber terminado esa tarea te dejará la satisfacción de logro para continuar con el resto de tus pendientes.

*"Puedes planear tu día y programar en diferentes **horarios** para todo lo que vayas a hacer; **no subestimes el tiempo**, si dejas las **cosas importantes para el último**, tal vez no te salgan como las tenías en mente o con la calidad que hubieras querido.*

- Convierte un objetivo grande en muchos pequeños

Por su magnitud algunos objetivos te harán pensar que requieren de mucho esfuerzo y tiempo para poder conseguirlos, la psicóloga sugiere **dividirlos en metas pequeñas** y conseguirlos paso a paso.

*"Dentro de ese gran objetivo puedes tener **metas a corto, mediano y largo plazo**. Esas metas son las que te van a dar el rumbo que debes seguir en tu camino".*



width="900" loading="lazy">

- Date tus escapadas

Puedes llevar a cabo tus objetivos de una manera flexible, intercalando tus pendientes con **actividades que disfrutes**, que te ayuden a estar **tranquilo y a manejar tus emociones**.

*“Dale a tu cerebro sus **escapadas** en cosas divertidas que te ayuden a no tronar; es importante **conocer**te y saber cuándo lo necesitas. A lo mejor te tomas un rato para ver el partido de tu equipo favorito y al terminar tranquilamente puedes seguir avanzando en tu trabajo ya más relajado”.*

- No dejes al último tu bienestar

La psicóloga recalca que no hay que olvidarnos de darnos el tiempo para **comer y dormir bien**. Además, para darle a tu **cerebro** el **descanso** que necesita.

*“Incluso eso te va a ayudar a crear momentos donde puedas resolver cosas de tu trabajo o de tu tarea, porque necesitas que tu cerebro **descanse y respire**; puede ser a través de una actividad que te guste como tocar un instrumento, escuchar música o ver un partido de tu equipo favorito”,* concluye Villarreal.

SEGURO TAMBIÉN QUERRÁS LEER: