

# PROCRASTINACIÓN

La procrastinación es el hábito de **“dejar para mañana”** actividades que deben realizarse, para dedicarse a otras más agradables y triviales. Es decir, dar muchas vueltas para hacer algo, preocuparse reiteradamente pero sin hacer nada, no aprovechar el tiempo o dedicarlo a tareas imprevistas o innecesarias. A continuación presentamos algunas causas y formas de combatir la procrastinación.



## Causas de la procrastinación

- Falta de importancia o interés por la tarea.
- Pobres habilidades de organización en el tiempo.
- Exceso de compromisos.
- Baja tolerancia a la frustración.
- Ansiedad ante la evaluación.
- Ambigüedad e incertidumbre ante la tarea a realizar.
- Sentirse incapaz de manejar la tarea por su tamaño y/o complejidad.
- Pensamiento mágico: "si ignoro la tarea, desaparecerá".
- Evitación de experiencias negativas.



## Formas de combatir la procrastinación

- Crea un espacio para ti, libre de distracciones.
- Reconoce que tus obligaciones son importantes.
- Diseña un horario personal de trabajo y utiliza un calendario visible. Planifica hora por hora.
- Prioriza tus actividades.
- Recompénsate por el trabajo bien hecho y por cumplir el horario.
- Se persistente, disminuirá las posibilidades de fracasar.
- Analiza, reflexiona y asesórate sobre lo que realmente te interesa.



Aunque hay muchas estrategias que pueden ser útiles para superar el hábito de procrastinar, lo más eficaz e irremplazable es el compromiso con hacer mejor las cosas, y de sentirte cada vez más satisfecho con tu trabajo y contigo mismo.