

Superá la Procrastinación

Video 1: Entendiendo la Procrastinación y sus causas.

RESUMEN

La procrastinación es el hábito de retrasar tareas, especialmente las importantes, a pesar de saber que hacerlo tendrá consecuencias negativas. La procrastinación puede ser activa, que es reemplazar una tarea importante por otra menos relevante, o pasiva, que consiste simplemente no actuar.

Sea cual sea, la procrastinación no es pereza, sino un patrón de evasión que todos experimentamos en mayor o menor medida.

Para sistematizar, podemos resumir que las causas que te llevan a procrastinar son:

Emocionales: Miedo al fracaso, perfeccionismo, autocrítica, exigencia, síndrome del impostor. Creencias limitantes.

Motivacionales: Falta de interés en la tarea. Falta de propósito.

Falta de claridad: No saber qué hacer, por dónde empezar o qué es más importante.

TU TRABAJO

1. Identifica tareas que querés hacer pero te vence la procrastinación. ¿Qué tarea o meta solés posponer con más frecuencia? Escribilas.

Video 2: Las Neurociencias de la Procrastinación.

RESUMEN

Desde las neurociencias, la procrastinación se explica como una lucha interna entre dos partes del cerebro: el sistema límbico y la corteza prefrontal.

Sistema límbico: Es una parte más antigua y emocional del cerebro, que busca evitar el dolor o el esfuerzo y conseguir el placer inmediato, cuando una tarea nos produce malestar, intenta eliminarla, al menos posponiéndola, y nos empuja hacia actividades que generen una gratificación instantánea (como revisar redes sociales).

Corteza prefrontal: Es la región más evolucionada y racional del cerebro. Nos ayuda a planificar, a tomar decisiones y a seguir metas a largo plazo.

Cuando procrastinamos, el sistema límbico "gana" la batalla, desviándonos hacia actividades placenteras y evitando las tareas que demandan más esfuerzo. Con el tiempo, esto se convierte en un hábito, y cada vez es más difícil "apagar" el impulso de la procrastinación, ya que el cerebro aprende a evitar el esfuerzo.

Aunque al procrastinar somos conscientes de que estamos evadiendo hacer algo que deberíamos hacer, y eso nos hace sentir mal, la decisión es esencialmente irracional y responde a una incapacidad de gestionar el estado de ánimo negativo vinculado a esa tarea. Es una cuestión de emociones.

TU TRABAJO

Tomá las tareas que identificaste en el ejercicio anterior y pensá qué factores pueden estar impidiendo que las hagas.

Video 3: Causas emocionales. Autocrítica, exigencia, perfeccionismo y síndrome del impostor.

RESUMEN

Factores emocionales como la autocrítica, exigencia, el perfeccionismo y el síndrome del impostor actúan en la procrastinación, al generar que una tarea se vuelva emocionalmente muy difícil de ejecutar.

Autocrítica: La autocrítica eleva el riesgo de procrastinación porque, al anticipar un juicio personal crítico y negativo sobre los resultados, es menos doloroso postergar las tareas que enfrentarse al posible fracaso. La autocrítica genera un ambiente

mental de constante evaluación negativa, donde cada error, por mínimo que sea, se percibe como una falla personal. Este tipo de pensamiento incrementa la carga emocional asociada a las tareas, haciendo que incluso los proyectos más manejables se sientan abrumadores.

Exigencia: La exigencia es un modo de realizar las cosas, un camino para llegar a un objetivo, pero hay otras maneras de realizar el mismo recorrido y llegar al mismo lugar, probablemente de una forma más amigable y feliz para vos. Las personas altamente exigentes tienden a establecer estándares elevados, a veces imposibles de alcanzar, lo que genera un temor constante a no estar a la altura de tus propias expectativas. El exigente se asegura de subir tanto las expectativas que se compromete a pasarla mal. El no disfrute es una característica que corresponde a la mirada desde la exigencia. Esto ocurre porque en general, nada alcanza, y así, una tarea que parece simple se convierte en algo abrumador, y el cerebro responde postergándola para evitar el malestar asociado al fracaso potencial.

Perfeccionismo: El perfeccionismo es esa sensación de que nada es suficientemente bueno, y cuando te consume, paraliza la acción. El perfeccionismo genera miedo al fracaso. Muchas veces, las personas prefieren no hacer nada en lugar de hacer algo que no sea perfecto. La obsesión por hacer las cosas perfectas hace que cualquier error sea intolerable, lo que genera miedo a avanzar o a terminar una tarea que podría estar incompleta. Nos decimos “solo lo revisaré una vez más” o “todavía no está listo”, y lo que estamos haciendo en realidad es evitar el miedo a no cumplir con estándares imposibles. Detrás del perfeccionismo se esconde una profunda vulnerabilidad, el miedo a equivocarse, lo que lleva a la procrastinación como mecanismo de defensa: Al posponer la tarea se evita la posibilidad del resultado imperfecto, y por tanto, de exponerse al juicio de los demás y a la autocrítica.

Síndrome del impostor: Las personas que lo experimentan tienen la sensación de no merecer los logros propios, de no ser lo suficientemente competentes, y el temor constante de ser descubiertos como un fraude. Esta autopercepción negativa genera inseguridad y una presión constante por demostrar habilidades que se cree que no se poseen realmente. Como resultado, muchas personas experimentan una intensa ansiedad al enfrentar tareas o proyectos que sienten que están fuera de su

alcance. Esta inseguridad puede conducir directamente a la procrastinación. Al posponer tareas, se evita temporalmente la posibilidad de confirmar esos temores, a enfrentar la “prueba” de ser expuesto como “insuficiente”. Sin embargo, esta evasión termina alimentando el síndrome del impostor, ya que cada tarea pendiente refuerza la creencia de no ser capaz.

TU TRABAJO

1. Con el mismo listado de las tareas que procrastinás, tratá de identificar cuáles de estas causas emocionales te está afectando. Luego preguntate:

-¿Cómo me siento cada vez que pienso en hacerla?

-¿Qué creo que pasará si fracaso o no hago esta tarea?

-¿Qué me digo a mí mismo como excusa para no empezar?

2. Pensá cómo podrías disfrutar más del trabajo que tenés que hacer, cómo sería hacerlo desde el disfrute, y no desde la crítica y la exigencia.

3. Escribí un pequeño paso que puedas hacer en los próximos 10 minutos con relación al avance de tu meta y a hacerlo desde el disfrute.

Video 4: Estrategias para Superar la Procrastinación.

RESUMEN

Metas claras y alcanzables, divididas en pequeños pasos; trabajar desde el disfrute y la creatividad; permitirnos equivocarnos y tomarlo como aprendizaje, celebrar los pequeños logros, son algunas de las claves para poder superar la procrastinación.

Mentalidad de crecimiento. Carol Dweck: se enfoca en ver nuestras habilidades y logros como algo que puede desarrollarse con esfuerzo y práctica

1. Enfocarse en el proceso, no solo en el resultado.
2. Aceptar que el error es parte del crecimiento.
3. Dividir las tareas en metas pequeñas y alcanzables

4. Practicar la autocompasión
5. Celebrar el progreso y no solo el resultado final

Regla de los 5 Segundos. Mel Robbins: Cada vez que vas a hacer algo, especialmente algo difícil o que se tiende a postergar, hay una ventana de 5 segundos antes de que el cerebro empiece a generar excusas. Para evitar caer en la procrastinación, Robbins recomienda contar hacia atrás desde 5 hasta 1 ("5-4-3-2-1") y luego actuar inmediatamente. Este "truco" interrumpe el patrón de postergación y ayuda a tomar el control de las acciones, está diseñado para "hackear" a tu cerebro.

Ritual de la Mañana. Robin Sharma: propone que establezcas una rutina matutina que te permita dedicar la primera hora del día a tu tarea más importante, antes de que las distracciones del día te alcancen. La mente es más clara y enfocada en las primeras horas, lo que facilita empezar y avanzar en tareas difíciles sin distracciones. Además, propone La **Fórmula de 90/90/1**: Esta fórmula propone dedicar los primeros 90 minutos de cada día, durante 90 días, a la tarea más importante.

Autocompasión y Vulnerabilidad. Brené Brown: Aceptar que no tenés que ser perfecto para avanzar. Ella recomienda tratarnos con amabilidad y comprensión, especialmente cuando enfrentamos errores o desafíos. Este trato compasivo disminuye la presión y la autocrítica que a menudo llevan a postergar tareas, y permite que sea más fácil enfrentar lo pendiente sin el temor de no cumplir con expectativas excesivas.

Micro-progreso, el efecto Zeigarnik: Avanzar pequeños pasos para engañar al cerebro y sentir que hemos iniciado la tarea, lo que reduce la ansiedad y nos impulsa a continuar. Si una tarea grande te intimida, dividí el trabajo en pasos pequeños y comenzá con algo que puedas completar en cinco minutos. Esto engañará a tu cerebro para que sientas que avanzaste, lo que reducirá la resistencia a seguir.

Cambio de Creencias. Tony Robbins: sostiene que la procrastinación está impulsada por el deseo de evitar el dolor o el miedo al fracaso. Para superarla, recomienda identificar qué emociones están realmente motivando la postergación

(miedo, inseguridad, falta de claridad) y transformar esas emociones en una fuerza motivadora, de “no soy capaz”, “es demasiado difícil” a : “Si empiezo ahora, el futuro será más fácil” o “soy capaz de enfrentar esta tarea”.

Técnica Pomodoro: Sumergirse en la tarea en cuestión durante 25 minutos seguidos asegurándonos de que no vamos a tener ninguna distracción durante ese periodo de tiempo (hay que silenciar el teléfono móvil, las notificaciones del ordenador, etc.) y, después, descansar 5 o 10 minutos haciendo algo que nos guste mucho (recompensa) antes de volver a enfrascarnos durante 25 minutos más. Y repetir la secuencia hasta terminar la tarea. Al terminarla, hay que volver a premiarse.

TU TRABAJO

1. Definí una de las tareas grandes que estuviste evitando. Dividíla en tres partes y compromete a completar la primera parte mañana en los primeros 90 minutos de tu día. La segunda pasado mañana, y la tercera el día siguiente. Si es necesario, levántate antes, pero hazlo con gusto, de una manera amable, puede ser con música, en un lugar que te guste de tu casa o una cafetería, ¡desde el disfrute!

2. Identifica una de esas tareas que estuviste procrastinando y aplícale la técnica Pomodoro, trabajá durante 25 minutos y luego recompensate durante cinco minutos. Hacé una reflexión sobre cómo te sentiste antes y después de empezar a trabajar en ella.

3. Escribí un reencuadre positivo para una de las emociones o creencias que te llevan a procrastinar. Ejemplo: "Si no lo hago perfecto, no vale la pena." Reencuadre: "Es mejor hecho que perfecto, y puedo mejorar en el camino."

4. Recordá que estás haciendo esto por vos mismo: Escribite una carta donde te recordás porque lo hacés, y te reconocés todos tus logros y los esfuerzos que hiciste.

Video 5: Vencé la procrastinación: Vos sos más que tu mente.

RESUMEN

Nuestra mente es una herramienta muy poderosa, nos identificamos con nuestra mente porque todo el tiempo escuchamos su voz, pero la realidad es que somos mucho más allá de la mente, limitar toda nuestra identidad solo a ella es quedarse en la superficie de todo lo que somos como seres humanos. Entender esto es clave porque si entiendes que no sos tu mente, que sos algo más, podés aprender a manejarla en lugar de seguir siendo manipulado por ella.

¿Viste que cuando te lo proponés podés frenar y ver tus pensamientos como desde afuera?, eso es porque no sos solo esos pensamientos, sos la conciencia que los puede percibir, y así como percibís tus pensamientos, tu mente, también percibís tu cuerpo. Las neurociencias han demostrado que nuestras decisiones, emociones, comportamientos y creatividad no provienen únicamente de la mente racional, sino de una interacción compleja entre el cerebro, el cuerpo y nuestro entorno. Comprender esta integración nos permite acceder a una forma más expansiva de vivir y tomar decisiones. Vos podés tomar distancia de un pensamiento y elegir escucharlo o reemplazarlo.

¿Qué hacer entonces? Primero tomar conciencia de que tu mente funciona así, y que va a intentar impedirte hacer cambios. Segundo reconocer que está en vos el poder de tomar distancia y elegir escucharla o reemplazar estos pensamientos por otros que te empoderen, decite si tengo miedo, pero lo voy a hacer igual. Si algo te tiene estresado, buscar la forma de relajarte, con una meditación, haciendo journaling y bajando tus ideal al papel, haciendo el ejercicio, conectando con la naturaleza. Y tercero, accionando, cuando actuas a pesar de los frenos mentales, le demostrás a tu mente, juntas evidencia de que no tenía nada que temer, y cada vez que repetís la nueva acción, eso se va a volver más fácil. Buscá formas de entrenarte en enfrentar desafíos positivos, cuanto más desafíes a tu mente, más fácil se te va a hacer volver a desafiarla. Tu mente es una máquina espectacular, entendela para poder usarla a tu favor.

TU TRABAJO

1. Pensá en una acción que te da miedo realizar pero querés hacerla para avanzar en tu meta.

2. Ahora, tomá conciencia de que al poder pensarlo, también podés cambiarlo. Preguntate:

¿Estoy reaccionando a una amenaza real o percibida? ¿Qué tan grave es esta situación realmente?

3. Activar la calma: Cerrá los ojos y hacé lo siguiente: Inhalá profundamente en 4 tiempos. Retené el aire por 4 tiempos. Exhalá en 6 tiempos. Repetí esto 3 veces. Hacé este ejercicio, o una meditación, o un paseo por la naturaleza.

4. Una vez calmado, escribí estas preguntas y respondelas:

¿Qué oportunidad puedo encontrar en este desafío? ¿Qué soluciones alternativas podría explorar? ¿Qué acción pequeña puedo tomar ahora mismo para avanzar?