



Procrastinación

Cada año, todos en algún momento nos encontramos haciendo una lista de deseos, y sueños por lograr. Cuando bien nos va, iniciamos con toda la disposición, para abandonarlos poco a poco con el trascorrir de los días, cayendo en los viejos hábitos y postergando, una y otra vez, nuestras metas para el próximo año. Y así, transcurre la vida, dejando para después cosas realmente importantes, que transforman nuestra vida, como la salud física y emocional, emprender, buscar un mejor empleo, mayor preparación, mejorar nuestras relaciones, poner orden en nuestros asuntos, etc.

¿Por qué nos cuesta tanto trabajo realizar nuestros

propósitos?

Existe una predisposición innata por buscar la recompensa inmediata con el menor esfuerzo, haciendo que todo aquello que implique un sacrificio sea relegado para realizarse en última instancia, sólo en caso de ser necesario.

¿Qué podemos hacer para vencer esta tendencia inconsciente del clásico “MAÑANA EMPIEZO”?

Para ello, centraremos el mecanismo de disolución de la procrastinación, en dos pilares: autodisciplina y eficiencia, ambos coexisten para fortalecerse mutuamente. Si trabajamos por vencer los impulsos que nos invitan a quedarnos en las zonas de comodidad o

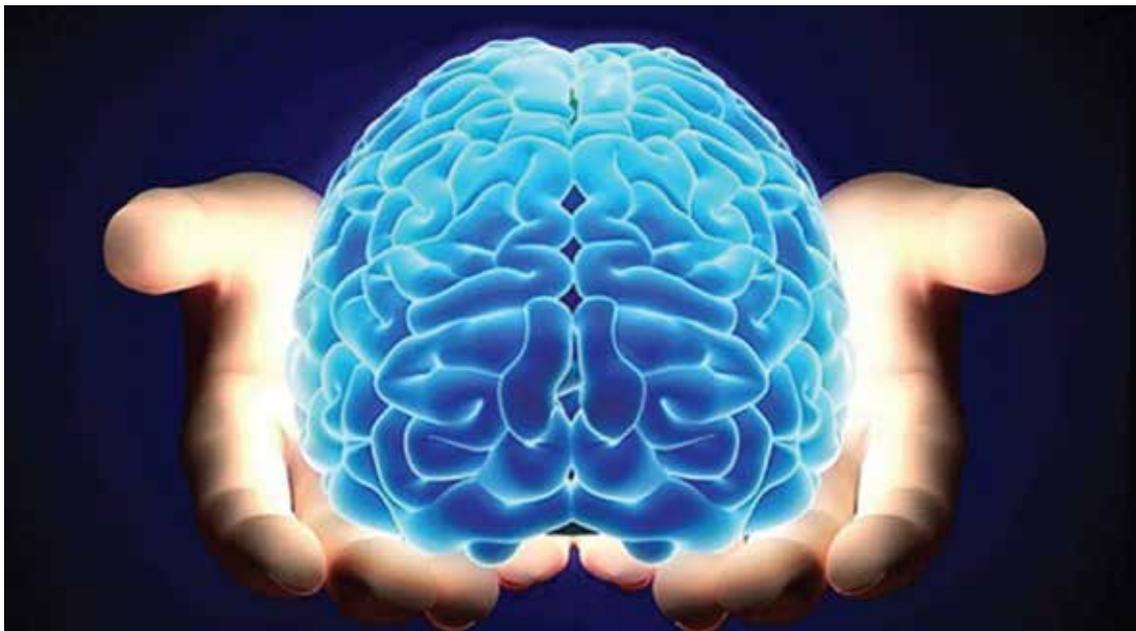
seguridad, si priorizamos las necesidades adecuadamente, para trabajar en ellas con constancia y la mejor disposición cada día, sin lugar a duda nos hallaremos en marcha hacia el logro de los objetivos esperados, que paso a paso, se convertirán en metas realizadas.

“Tu vida se reduce a tus decisiones, si cambias tus decisiones cambiarás todo” Mel Robbins.

¡Pongamos manos en acción!

Existen diferentes estrategias que podemos implementar para vencer a la procrastinación, te recomiendo emplearlas todas:

a. La regla de los 5 segun-





dos - Empieza ahora. Cada vez que te halles ante una actividad que debas realizar para tu meta, y te resistas a ello, cuenta de forma regresiva “1 ,2 ,3 ,4 ,5” e inmediatamente después inicia con la actividad. Estos cinco segundos le darán a tu mente un respiro para detener los pensamientos que te encadenan a dilatar la tarea; la corteza prefrontal interviene para facilitar pasar a la acción.

b. Un paso a la vez. Sin importar en qué parte del proceso te encuentres, y sin que sepas siquiera por dónde empezar, comienza desde dónde estás ahora a construir tu nueva realidad. Realiza solo una tarea a la vez. Concentra tu atención, eso te hace más eficiente. Divide las tareas en partes sencillas. Lo más difícil es empezar, ya que el impulso de cada actividad realizada en aras de la meta, te llevará a la siguiente acción, aprovecha el impulso de la constancia.

El esfuerzo sostenido te hace más fuerte, más hábil, más

capaz. Sigue adelante, enfócate en lo que en cada día te corresponde hacer.

c. Prioriza. Resuelve los pendientes relevantes. Analiza las consecuencias e impacto de cada actividad, trabaja sobre el 20 – 80, enfócate, en primera instancia, en las actividades que con el 20 % de dedicación generan un avance del 80 % de la tarea y mayores beneficios.

d. Organiza tu tiempo. Agenda tu día, de ser posible, desde la noche anterior. Iniciar el día sabiendo en que te vas a ocupar, disminuye la pérdida de tiempo e incrementa tu productividad. Ponte plazos con fechas límite, ejerce presión.

Busca ser cada vez más eficiente, pero aléjate del perfeccionismo, ya que es una de las causas más recurrentes de la procrastinación.

Reta tus miedos, haz aquello que por temor evades.

Realiza la tarea más difícil primero, aquella que cuesta más trabajo, es más compleja y gusta menos. Esa pequeña victo-

ria te liberará de la carga emocional que apesadumbra, el cerebro liberará en tu organismo hormonas de recompensa, te sentirás más feliz, pleno, eficiente y capaz. Le dará a tu día, el impulso necesario para dar el siguiente paso.

e. Regla de los dos minutos. Cuando te halles ante una tarea de tu meta, que puedas realizar en dos minutos o menos, no la postergues, realízala ya.

f. Reconoce el por qué autentico detrás de cada deseo, objetivo y meta, ahí se haya el valor de tu determinación. Si estas consciente de todo aquello que deseas con el corazón, tendrás los motivos suficientes para permanecer constante.

g. Se amable contigo mismo. Sea cual sea el resultado de tus esfuerzos, o fallos, trátate bien. Ser empático te permitirá mantener sana tu autoestima y retomar el reto con mayor posibilidad de éxito.

h. Posterga el postergar. Ya no dejes para mañana las cosas, el momento de actuar es ahora.

“No dejes para mañana lo que puedes realizar hoy”.



Beth Márquez
“Vive en Armonía”



7224439233