DEJA DE APLAZARLO

Aprende a vencer la procrastinación

Una guía práctica para comprender qué te frena y empezar a avanzar con pequeños pasos.

No necesitas esperar a tener ganas.
Puedes aprender a empezar incluso cuando no te apetece.

Antes de empezar

¿Tienes tareas pendientes que sabes que deberías hacer, pero siempre encuentras una razón para dejarlas para más tarde? Quizá empiezas el día con buenas intenciones y, cuando llega el momento, haces cualquier otra cosa. Al final, la tarea sigue ahí y aparece la culpa o la sensación de estar perdiendo el tiempo.

Aplazar ocasionalmente es normal. El problema aparece cuando se convierte en un hábito que aumenta el estrés, dificulta alcanzar objetivos o afecta a la vida cotidiana. Esta guía te ayudará a reconocer qué puede haber detrás de la procrastinación y a utilizar estrategias sencillas para ponerte en marcha.

1. ¿Qué es la procrastinación?

Consiste en posponer voluntariamente una tarea que necesitamos o queremos realizar, aunque sepamos que retrasarla puede traernos consecuencias. A menudo elegimos una actividad más cómoda o agradable para evitar, durante un rato, la incomodidad que nos produce la tarea pendiente.

Por ejemplo: tienes que preparar un trabajo, pero primero revisas mensajes, ordenas algo que no era urgente o buscas información que no necesitas todavía. Durante unos minutos sientes alivio; después, la tarea continúa pendiente y el tiempo disponible es menor.

2. ¿Por qué aplazamos las cosas?

No existe una única causa. Identificar la tuya es el primer paso para elegir una estrategia útil.

La tarea parece demasiado grande: no sabes por dónde empezar y te abruma pensar en todo lo que exige.
Miedo a equivocarte: posponer te protege momentáneamente de la posibilidad de no hacerlo bien.
Perfeccionismo: esperas tener las condiciones ideales o la seguridad de que saldrá perfecto.
Falta de claridad: «ponerme al día» no indica cuál es la primera acción.
Emociones desagradables: aburrimiento, ansiedad, inseguridad o frustración pueden llevarte a buscar alivio inmediato.
Distracciones y hábitos: el móvil y las notificaciones facilitan que abandones la tarea.

Pregúntate: ¿qué siento justo antes de aplazarlo?

3. Deja de esperar al momento perfecto

Esperar a sentir motivación puede mantenerte bloqueado. Muchas veces la motivación aparece después de empezar, cuando comprobamos que somos capaces de avanzar.

La regla de los cinco minutos:
1. Elige una tarea concreta.
2. Prepara lo imprescindible.
3. Pon un temporizador de cinco minutos.
4. Trabaja únicamente durante ese tiempo.
5. Al terminar, decide si continúas o haces una pausa breve.

El objetivo no es terminarlo todo, sino reducir la barrera de entrada. Empezar ya es un avance.

4. Divide lo grande en pasos pequeños

Una tarea formulada de manera general puede resultar intimidante. Conviértela en acciones visibles y fáciles de iniciar.

En lugar de: «Tengo que preparar una presentación».
Prueba con: abrir el documento, escribir el título, anotar tres ideas y buscar una fuente fiable.

Cada paso debe ser lo bastante concreto como para que sepas cuándo lo has terminado. Si todavía te parece difícil, divídelo un poco más.

5. Organiza tu tiempo y tu entorno

• Decide de antemano cuándo y dónde realizarás la tarea.
• Elige una acción prioritaria, no una lista interminable.
• Deja preparados los materiales.
• Aparta el móvil o silencia las notificaciones.
• Alterna periodos de concentración con pausas breves.
• Reserva un margen realista: calcular menos tiempo del necesario aumenta la presión.

No se trata de llenar cada minuto, sino de facilitar que aquello que importa tenga un espacio.

6. Aprende a tratarte de otra manera

La culpa y las críticas duras suelen aumentar el malestar, pero no siempre ayudan a actuar. En vez de decirte «soy un desastre», describe lo que ocurre y formula una alternativa útil.

«No voy a poder hacerlo» → «Ahora me parece difícil, pero puedo empezar por una parte pequeña».
«Ya es demasiado tarde» → «No puedo recuperar el tiempo, pero sí decidir qué hago con el que tengo».
«Tiene que quedar perfecto» → «Puedo hacer una primera versión y mejorarla después».

7. Qué hacer cuando vuelves a aplazarlo

Un día de bloqueo no borra tus avances. Evita convertir un retraso puntual en una renuncia completa. Detente, identifica qué te ha frenado y ajusta el siguiente paso.

Pregúntate: ¿la tarea era demasiado grande?, ¿me faltaba información?, ¿estaba cansado?, ¿había demasiadas distracciones? Cambia una cosa concreta y vuelve a intentarlo. Si el cansancio es real, descansar también puede ser la decisión adecuada.

8. Ejercicio: descubre tu patrón

Piensa en una tarea que estés aplazando y completa estas frases por escrito:

• La tarea que estoy aplazando es…
• Cuando pienso en hacerla, siento…
• Lo que más me cuesta es…
• Suelo distraerme con…
• El primer paso, tan pequeño que puedo hacerlo hoy, es…
• Voy a empezar el día… a las… en…

Comprueba si el primer paso es concreto. «Estudiar» es demasiado amplio; «leer dos páginas y subrayar las ideas principales» es más fácil de iniciar.

9. Tu plan de siete días

Día 1. Identifica una tarea y escribe qué sientes al pensar en ella.
Día 2. Divídela en pasos pequeños y elige el primero.
Día 3. Dedica cinco minutos a ese primer paso.
Día 4. Prepara el entorno y elimina una distracción.
Día 5. Repite el inicio y, si puedes, añade otro periodo breve.
Día 6. Observa qué te ha ayudado y qué obstáculo se ha repetido.
Día 7. Revisa tus avances y decide el siguiente paso realista.

Mi compromiso:
Esta semana voy a trabajar en: _____
Mi primer paso será: _____
Lo haré el día: _____ a las: _____ en: _____
Si aparece un obstáculo, intentaré: _____

10. Una reflexión para llevar contigo

No necesitas resolverlo todo hoy ni hacerlo de manera perfecta. Cada vez que eliges un pequeño paso en lugar de seguir aplazando, estás practicando una forma distinta de relacionarte con tus tareas y contigo mismo.

La constancia no consiste en no detenerse nunca, sino en aprender a retomar el camino cuando nos desviamos.

¿Necesitas ayuda personalizada?

Si la procrastinación está afectando a tus estudios, tu trabajo o tu bienestar, puede ser útil comprender qué dificultades concretas la mantienen. Cada persona tiene sus propias circunstancias y, en ocasiones, encontrar nuevas formas de afrontarlas requiere un acompañamiento más individualizado.

Si necesitas ayuda, puedes ponerte en contacto conmigo.

Visita anabelenpsicoterapia.com

Material psicoeducativo. Esta guía ofrece orientaciones generales y no sustituye una evaluación o intervención psicológica individualizada.