



# ¿QUÉ ES LA PROCRASTINACIÓN?

*Y cómo  
combatirla*



## ¿QUÉ ES LA PROCRASTINACIÓN?

Es una actitud que consiste en el hábito de posponer actividades o situaciones que deben ser resueltas, sustituyéndolas por otras menos relevantes y más agradables de realizar

En resumidas cuentas, es dejar para mañana lo que puedes hacer hoy, por que sí, porque no quieres y hay "otras cosas" en lista que sí te apetecen o te son más sencillas.



## ¿CÓMO PUEDO DEJAR DE PROCRASTINAR?

**AUTOMOTÍVATE:** establece pequeños premios para cada tarea que debes terminar, así tendrás una motivación para culminar tus pendientes

**DESCANSA 5 MINUTOS:** después de una hora de trabajo continuo, tómate una pequeña pausa, camina, libera tu mente y llénate de inspiración para continuar

**ESTABLECE PLAZOS:** asigna a tus tareas un periodo de tiempo en que deben ser realizadas y entregadas. Esto aumentará tu sentido de compromiso.



## ¿CÓMO PUEDO DEJAR DE PROCRASTINAR?

**APRENDE A DECIR NO:** La próxima vez que te pidan un "favor" y este pueda interrumpir tu labor, piensa si este te ayudará de un modo u otro a alcanzar tus objetivos a largo plazo.

**ADMINISTRA TU ENERGÍA NO TU TIEMPO:** tus probabilidades de procrastinar cuando estás agotado o de mal humor, aumentan considerablemente. Por eso, enfócate en trabajar en tus mejores momentos, y para tener muchos "mejores momentos", descansa lo suficiente, aliméntate bien y ejercítate.

