

¿Qué podemos hacer para superar todo el ciclo de Procrastinación?

## Tips

### 1 Planificación

Conoce la fecha de tus controles, pruebas, trabajos, entre otros. Define metas y organiza tus recursos y acciones para lograrlas de manera efectiva.



### 2 Descomposición

Divide una tarea compleja, en acciones concretas realizables y manejables para facilitar su resolución y ejecución.



De esta manera tendrás una estimación realista de cuánto tiempo tomará llevar a cabo la actividad.

### Comenzar por lo más simple

3

Cuando sientas la procrastinación, la idea es romper con el costo de ilusión de entrada. Éste desaparece cuando empiezas con la tarea más sencilla de la descomposición



Incluso la tarea se puede disfrutar, logrando progresos, lo cual te motivará a continuar con el proceso.

## Contáctanos



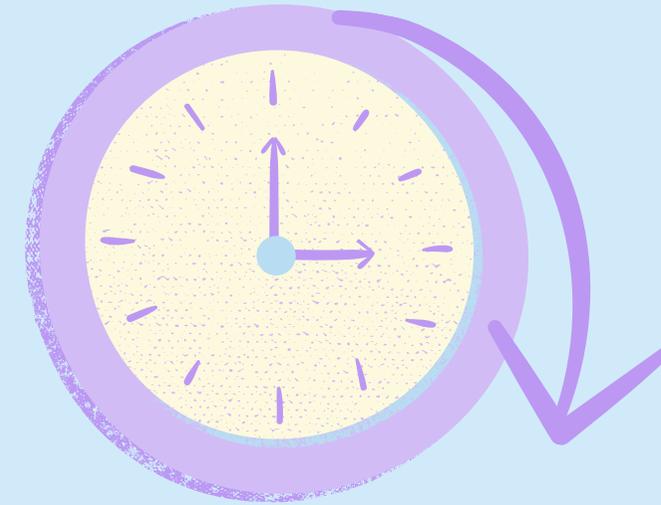
cap@uandes.cl



www.uandes.cl/cap



# Procrastinación



## ¿Qué es y cómo puedo combatirla?



## ¿Qué es?

Es el hábito de retrasar tareas o actividades que deben realizarse, incluso cuando sabemos que trae un beneficio comenzar con anticipación.

Generalmente optamos por actividades más fáciles o placenteras.

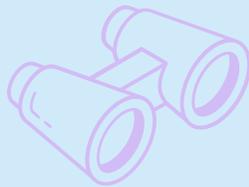


Nuestro cerebro está programado para evitar aquello que genera malestar, por lo que hará todo lo posible para convencernos de no realizar esa tarea.



## Autoengaño 1

Cada vez que pensamos en una tarea que debemos realizar, visualizamos el esfuerzo total que implicará.



Esto crea la impresión de que toda esa carga se concentra en el primer paso, lo cual puede desmotivarnos a comenzar, lo que se conoce como

### Costo de ilusión de entrada

A lo largo de una tarea, ciertos momentos requieren un esfuerzo significativo, pero tendemos a enfocarnos en ellos como un conjunto, lo que puede hacer que la tarea parezca abrumadora y nos lleve a postergarla, creando una



### Ilusión de simultaneidad



Importante

Esta ilusión también puede manifestarse cuando tenemos múltiples tareas, lo que nos lleva a posponer su ejecución.



## Autoengaño 2

¿Sabes que es negativo aplazar, pero aun así lo haces?

Esto sucede porque el hecho de aplazar se siente productivo. Probablemente no lo planifiques con exactitud en tu calendario, pero el hecho de decir:

“lo haré mañana”

produce una especie de alivio y gratificación.

### ¿Qué ocurre?

Nos entrenamos en obtener ese alivio. Luego se acaba el tiempo y nos damos cuenta de que

“lo debería haber hecho antes”

Incluso podemos experimentar pánico cuando nos lamentamos: *¿qué he hecho?* *¿cómo me hice esto a mí mismo?*

