

Postergación

RAZONES

- 1 Perfeccionismo**
Ser perfeccionista es perjudicial como una mezcla de hábitos y actitudes anti productivas que limitan la definición de éxito a un estándar poco realista.
- 2 Miedo a lo desconocido**
Evitar hacer algo porque tenemos miedo de lo que no conocemos, o tenemos miedo de posibles verdades. Podemos aplazar los impuestos cuando tememos la verdad de nuestras finanzas o posponer ir al dentista para evitar descubrir por qué nos duele el diente.
- 3 "Lo haré después"**
Esta excusa supone que tendrás la oportunidad perfecta (una gran cantidad de energía, motivación y tiempo) para lograr tu objetivo en el futuro cuando estés más cansado y tengas planes inesperados.
- 4 Postergación productiva**
Realizar tareas más pequeñas que son rápidas y fáciles de realizar (correos electrónicos, papeleo ligero) mientras pospones tareas que requieren más tiempo y más esfuerzo.
- 5 No está claro cómo comenzar**
La incertidumbre sobre cómo o dónde comenzar en una tarea compleja puede evitar que la inicies.
- 6 Distracciones**
Tus pensamientos vagan o tienes tendencia a usar las redes sociales y a ocuparte de otras distracciones.
- 7 Falta de motivación**
Esto puede ocurrir por no haber tenido éxito en el pasado, falta de confianza o incluso estar en el entorno equivocado.

SOLUCIONES

- 1 Perfeccionismo**
Trabaja en desarrollar una mentalidad de crecimiento. Intenta desarrollar una mayor conciencia de cómo el perfeccionismo puede crear hábitos y actitudes anti productivas.
- 2 Miedo a lo desconocido**
El conocimiento es poder. Puedes empezar a aumentar tu comprensión haciendo algunas de estas preguntas: ¿De qué tengo miedo? ¿Cuál es la peor consecuencia posible que podría ocurrir? Hay más preguntas en el artículo vinculado.
- 3 "Lo haré después"**
Intenta tomar un breve descanso para concentrarte y ocuparte de la tarea ahora. Si esto no es posible, mira tu horario e intenta establecer un tiempo realista para completar la tarea.
- 4 Postergación productiva**
Reconoce que estás evitando algo. Pasa 10-15 minutos dividiendo la actividad en tareas más pequeñas para completar; toma descansos.
- 5 No está claro cómo comenzar**
 1. Escribe las tareas específicas que llaman tu atención.
 2. Decide qué acciones se pueden tomar de inmediato, hazlas.
 3. Organiza el resto de la tarea.
 4. Revisa constantemente tu desglose de tareas.
 5. Haz cada tarea, una por una, hasta que todas estén terminadas.
- 6 Distracciones**
Bloquea ciertos sitios web, elimina los juegos de tu teléfono, establece límites de tiempo en las aplicaciones, pon tu teléfono en modo avión, usa auriculares con cancelación de ruido, etc.
- 7 Falta de motivación**
Recuerde o que puedes controlar y el valor que obtienes de esta tarea o proyecto.