

Así es como combatir la vuelta a la rutina sin procrastinar

La vuelta al trabajo puede suponer todo un reto, pero si además se añade el listado de tareas que se ha postergando a lo largo del curso, la ecuación se complica provocando un malestar con nosotros mismos. El equipo de Sowo Coworking propone las mejores técnicas con las que mantener la productividad y anticiparse a cualquier distracción

Septiembre para muchos es un punto de inflexión, similar al que se produce en enero. Un nuevo año con sus respectivos objetivos. Y si un objetivo coincide en la gran mayoría de personas es el de no procrastinar. Lo cierto es que muy probablemente que se haya estado practicando más de lo que se debería y si no, tarde o temprano todos caen, ya que forma parte de la naturaleza humana. Seguro que en más de una ocasión se ha iniciado la jornada laboral con la TO-DO List llena, y con una sensación de agobio insaciable, pero aun así lo primero que se hace es revisar las apps favoritas y leer algún que otro artículo. A esto, precisamente, se le llama procrastinar.

Cuando se habla de procrastinar, se refiere al hecho de postergar las tareas pendientes y dejarlo todo para último momento, lo que a la larga puede afectar a la salud mental de uno mismo, impactando incluso a la autoconfianza. Este fenómeno suele producirse con aquellas tareas que no hacen especial ilusión o bien, si existe un miedo frente a la tarea pendiente.

Para muchos no procrastinar puede parecer una tarea casi imposible, lo que se traduce en el objetivo que año tras año encabeza el listado. Conscientes de su dificultad, el equipo de Sowo, un espacio de coworking adaptado a las necesidades de sus integrantes, proponen una serie de técnicas a incorporar a la jornada laboral para que estos momentos de procrastinación no consuman los días y semanas.

Aunque realmente no existe una única respuesta, se puede ir probando distintas técnicas hasta encontrar aquella con la que se vean los mejores resultados:

Dominar el tiempo. Cada vez más, existen expertos que popularizan técnicas con las que poder moldear el tiempo a las necesidades de uno mismo y es precisamente una de las mejores técnicas contra la procrastinación. La técnica Pomodoro consiste en usar un temporizador con el que dividir el tiempo de trabajo en bloques de 25 minutos, generalmente separados por descansos de breves minutos. Una vez completados 4 bloques enteros, se toma un descanso de entre 20 y 30 minutos. Esta es una técnica perfecta para mantener la concentración y evitar distracciones durante los intervalos de trabajo.

Las listas de tareas serán las mejores aliadas. Otra de las técnicas más populares para combatir la temida procrastinación es hacer una lista de tareas para el día encabezada por aquella que menos apetece hacer, ya que generalmente suele ser la tarea que se acaba posponiendo. El truco del listado está en que si por lo que fuera se procrastina y no se completa todo lo anotado, lo ideal es pasar esa o esas tareas al día siguiente y anotarla con un paréntesis al lado indicando el número de veces que se

ha pospuesto. Es el método perfecto para tomar cartas en el asunto y hacer de una vez por todas esa odiada pero necesaria faena del día.

Cuestión de actitud. No se es plenamente consciente de que no solamente se procrastina por distracciones o por cansancio, sino que en ocasiones es una cuestión de cómo se afrontan las tareas diarias. Y es que puede ocurrir que alguna tarea genere un sentimiento desagradable y por ello se busque evitarla a toda costa. Para evitar esta sensación, es recomendable que antes de iniciar el proyecto se adopte una actitud relajada. Esto, en muchas ocasiones, empieza por cuidar el entorno de trabajo, así pues es importante preparar una zona donde se perciba orden, espacio suficiente e incluso una gama cromática que resulte agradable. Una vez logrado este espacio, es momento de sentarse frente al escritorio. Con ello, se logra un entorno que no resulta una fuente inmediata de distracción.

La tecnología como herramienta para incrementar la productividad. Aunque pueda parecer mentira, internet es una de las opciones perfectas con la que incentivar la productividad y la organización en el día a día. Lo cierto es que se han ido desarrollando aplicaciones concretamente ideadas para tomar conciencia de la inversión que se hace del tiempo a lo largo del día. Quality Time, por ejemplo, es una app la cual hace un registro del tiempo que se dedica a las distintas redes sociales. También existe Forest, una especie de caja fuerte en la que encerrar el móvil. Y es que cuando se introduce el tiempo estimado en hacer una determinada tarea, la pantalla del móvil se bloqueará y no volverá a encenderse hasta que termine ese intervalo de tiempo previamente introducido. Muchas son las opciones que existen para procrastinar lo menos posible de la mano de la tecnología, una opción perfecta para invertir el uso que se le da a la tecnología.

Coworking, el espacio ideal para no procrastinar. Esta opción es perfecta para una persona que le gusta trabajar con gente que se encuentre en la misma situación. Rodearse de una comunidad con la que motivarse mantener el día a día es, en ocasiones, la forma perfecta para mantener un orden en la jornada laboral. Este espacio es el ideal en un coworking, donde personas de distintas empresas o proyectos se unen bajo un mismo techo para trabajar y potenciar sus tareas. Y es que si cuesta mantener un horario por uno mismo, unirse a una comunidad como la que ofrece un espacio de coworking de Sowo será la mejor decisión para no procrastinar.

Y es que procrastinar, es un fenómeno que ha sido estudiado de forma estratégica por muchos expertos en psicología a lo largo de los años, pero su estudio se ha acentuado más con la inclusión de la tecnología en el día a día. Para entender cómo esta actitud ha ido avanzando hasta la actualidad, basta con fijarse en su origen etimológico. La palabra "procrastinación" proviene del verbo en latín procrastinare, es decir, postergar hasta mañana. Esto ofrece una leve pista de cómo verdaderamente es una actitud de naturaleza humana, pero frente a la cual cada vez más, existen soluciones adaptadas a todas las necesidades y con las que combatir una vuelta a la rutina con éxito personal y laboral.

Datos de contacto:

Idoia Garriga
936 318 450

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Sociedad](#) [Cataluña](#) [Emprendedores](#) [Recursos humanos](#) [Servicios](#) [Técnicos](#) [Oficinas](#) [Cursos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>