

La dinámica de demorar las tareas puede comportar desventajas y consecuencias

En este sentido, es importante realizar un gran esfuerzo para comprometerse e intentar cumplir los propósitos u obligaciones

Puede ser por pereza, desinterés, por no saber programarse, etc., pero, procrastinar, es una realidad que afecta todo el mundo en mayor o menor medida.

Por lo general, conocer el lado positivo de completar una tarea no es suficiente para hacernos poner en el esfuerzo de hacerlo.

Cómo dejar de procrastinar

El presente es concreto y el futuro es abstracto. Por eso conviene intentar hacer que sintamos el futuro más real, para afrontar la procrastinación, del siguiente modo:

Visualizar

Tomarse un momento para dibujar un cuadro mental de los beneficios de completar esa tarea. Si hay una llamada telefónica que se está evitando o un correo electrónico que se está postergando, conviene imaginarse la sensación de satisfacción que se sentirá cuando se termine.

Comprometerse públicamente

La mayoría no quiere parecer perezoso con otras personas. De ahí la frase tan recurrida de "te lo enviaré al final del día", esta frase puede ser lo suficientemente efectiva como para evitar procrastinar.

Enfrentar la desventaja de no hacerlo

En lugar de decir que se puede hacer mañana, es necesario obligarse a pensar en la desventaja de ponerlo, ¿cuáles son las consecuencias reales de no hacerlo hoy?.

Evidentemente, dejar de procrastinar es un esfuerzo continuo que exige un alto grado de compromiso

que, en muchas ocasiones, no se está dispuesto a asumir.

El contenido de este comunicado fue publicado primero en la web de Pymes y Autonomos

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Sociedad](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>