

Procrastinación y sus características



¿Qué es?

Retraso innecesario e irracional del inicio o conclusión de las tareas que generan conflicto y dificultades.

Causas

Las personas tienden a priorizar actividades que generen resultados satisfactorios a corto plazo, en lugar de aquellas que impliquen efectos positivos a largo plazo.



Consecuencias

El impacto de esto en las actividades cotidianas debilita la autonomía del individuo al no poder cumplir con sus deberes y responsabilidades domésticas. Esto a su vez, afecta su capacidad para desenvolverse e interactuar en el sistema social.

Estrategias

- Encuentra la forma de asignar sentido e importancia a la tarea. En ocasiones, el mayor reto reside en iniciar; nuestro cerebro tiende a resistirse.
- Minimiza los distractores y solicita ayuda. Busca consejo, amplía tu conocimiento y formación.
- Divide la tarea en objetivos más pequeños que puedas cumplir en plazos cortos. Dedicar un periodo concreto de tiempo al día para avanzar en la consecución de tu objetivo.

