

## **EPISODIO 2198**

### La procrastinación

#### **Descripción del episodio**

Hoy Paco y Roi charlan sobre el tema de procrastinar y mencionan algunas de sus mayores procrastinaciones.

#### **Transcripción del audio**

**Roi:** [00:00:00] Hoy Hablamos, **episodio 2198. La procrastinación.**

Bienvenido a Hoy Hablamos, el podcast diario para aprender español. Como siempre, hoy publicamos un episodio en abierto y otro episodio exclusivo para los suscriptores premium.

En el podcast premium, escucharemos algunas partes del discurso que dio el Rey de España en Nochebuena y lo comentaré. Puedes escuchar este episodio si te haces suscriptor premium en: [www.hoyhablamos.com](http://www.hoyhablamos.com).

Ahora, en este episodio del podcast diario, Paco y yo hablamos sobre el tema de procrastinar y mencionamos algunas de nuestras mayores procrastinaciones.

Vamos con el episodio.

**Roi:** [00:00:41] Hola, Paco. ¿Qué tal?

**Paco:** [00:00:42] Buenos días, Roi. Buenos días, queridos oyentes, y feliz año nuevo a todos.

**Roi:** [00:00:47] ¡Feliz Año Nuevo, 2026! Esta es nuestra primera conversación del 2026. Esto hay que celebrarlo, Paco.

**Paco:** [00:00:55] Esto hay que celebrarlo, no sé, ¿cómo lo celebramos? Bueno, primero de todo, que no te he respondido, me has preguntado qué tal, pues yo te digo que eufórico, eufórico porque, ya sabes, año nuevo, vida nueva.

-----  
¿Tienes alguna duda o pregunta? Contáctanos mediante el formulario de [soporte premium](#).

**Roi:** [00:01:09] Año nuevo, vida nueva. Me encanta esta frase, que luego, bueno, no siempre se cumple, casi nunca se cumple, de hecho. Pero bueno, es enero y hay que estar motivados. Nos espera un mes de propósitos, objetivos, hábitos, growth hacking, growth no sé qué, palabras en inglés que suenan muy bien y que te motivan mucho aunque no las entiendas. A tope.

**Paco:** [00:01:34] A tope. Y este mes es un mes muy tierno, en el sentido de que todo el mundo va con esa idea de cumplir esos propósitos, correr una maratón, aprender cinco idiomas, no sé, hacer cosas muy espectaculares. Pero luego, poco a poco te vas dando cuenta de que la realidad está ahí y pronto te va a decir que no puedes conseguir todo lo que quieras.

**Roi:** [00:01:57] Es verdad, es verdad. Pero bueno, antes de hablar de que no vamos a cumplir los objetivos, yo primero, Paco, quiero preguntarte si te sientes diferente, porque estamos a 2 de enero del 2026, un nuevo año. Entonces, ¿te sientes diferente, te sientes raro? Como si tuvieras un brazo más o algo así, no sé, como que te sientes diferente.

**Paco:** [00:02:19] Bueno, lo que siento es que tengo algún kilo de más, no un brazo, pero sí algún kilo. Entonces, eso es normal, no solo me pasa a mí, sino que creo que le pasa a mucha gente. ¿A ti también, Roi?

**Roi:** [00:02:29] Sí, hombre, por supuesto, el panettone, el turrón, y bueno, muchos más postres de Navidad. Yo intento contenerme, pero, ¿qué quieres? No lo consigo. Así que yo lo acepto, acepto que las Navidades son un periodo de desenfreno, un poquito. Entonces, bueno, ahora hay que empezar a hacer mucho deporte, un poquito de dieta y ya está, se recupera rápido.

**Paco:** [00:02:52] Exactamente, se recupera. Pero bueno, no sé, ¿tú también, como yo, te sientes igual o te sientes diferente?

**Roi:** [00:02:59] Yo me siento un poco diferente, Paco, y yo esperaba que tú también, porque somos diferentes, ¿no? Somos nuevas personas. Es un nuevo año, entonces ya no eres el Paco anterior, como la versión desactualizada. Como cuando tienes un ordenador viejo que lo enciendes y tienes el Windows 98, y dices: "Ostras, que no funciona nada, no me va el WhatsApp, no funciona

ningún programa". Entonces, ahora ha cambiado eso, Paco, tú ya no eres el viejo Paco, tú eres el Paco 2.0, porque eres el Paco del 2026.

**Paco:** [00:03:34] Sí, sí, sí, vale, ahí sí te lo compro, te doy la razón en eso. Y es que, a lo mejor, este Paco que hay ahora es un Paco con más ilusión, con más ganas de hacer algunas cosas este año y, no sé, con más **autoengaño** también.

**Roi:** [00:03:50] Con más autoengaño. Bueno, yo quiero preguntarte cuántas veces has fracasado en el 2025. Muchas, seguramente, ¿verdad?

**Paco:** [00:03:58] Por lo menos 342 veces.

**Roi:** [00:04:02] Bueno, hubo algún día que no fracasaste, eso está bien, Pero sí, la mayor parte de los días del 2025 fueron un fracaso, vamos a decir eso. Pues no te preocupes, Paco, porque es un nuevo año, estamos a día 2 y no has fracasado todavía, porque el día 1 no cuenta, ¿vale? El día 1 es día libre para todo el mundo. Entonces, piensa que ahora mismo eres un triunfador, este año has triunfado.

**Paco:** [00:04:26] Sí, sí, sí. Ahora sí estamos hablando el mismo idioma, Roi, me gusta que me digas eso. Entonces, puedo decir que soy un triunfador, que este año, bueno, pues es mi año.

**Roi:** [00:04:38] Claro, porque, a ver, estoy un poco de broma, pero en el fondo sí que es algo que pensamos muchas personas, porque tenemos ese rollo de que se acaba un año, cerramos ese ciclo, y a nivel mental es como que sentimos que ahora empieza algo nuevo y que podemos cambiar, que podemos ser una nueva persona, que podemos romper esos hábitos que tuvimos en el 2025. Pues este año ya no vamos a tener esos malos hábitos y vamos a implementar nuevos hábitos. Entonces, esto realmente es algo que muchas personas piensan, y en cierta parte es como falso pero real al mismo tiempo. Luego te lo explico.

**Paco:** [00:05:15] Bueno, explícame ya, que tengo muchas ganas de que me cuentes eso, porque a ver si puedo aplicar algo.

**Roi:** [00:05:21] A ver, digo que es falso porque aunque tú sientas que, oye, es un nuevo año, eres una nueva persona porque vas a hacer cosas distintas. A

---

-----  
¿Tienes alguna duda o pregunta? Contáctanos mediante el formulario de [soporte premium](#).

ver, chico, hace tres días era 2025, no has cambiado en tres días, no te ha dado tiempo.

**Paco:** [00:05:41] Bien. Pero, Roi, ¿entonces por qué decías que en parte era cierto?

**Roi:** [00:05:44] Pues porque, aunque no has cambiado, sí que es cierto que existe como ese efecto año nuevo, que te da más motivación y que te hace más fácil cumplir los objetivos. Aunque luego, la mayor parte de la gente no los cumpla, porque también es verdad que casi todo el mundo se pone objetivos, entonces, sí todo el mundo los cumpliese sería revolucionario. Pero sí que algunos estudios analizaron esto, si existía ese efecto año nuevo que todos nos ponemos los propósitos, y se preguntaban: "A ver, ¿es más probable que cumplas un objetivo o un propósito si te lo pones el 1 de enero o en enero, o si te lo pones a mediados de año?". Y sí que estos estudios veían que las personas que empezaban una dieta, por ejemplo, en enero, duraba más tiempo haciendo esa dieta que otras personas que empezaban en la mitad del año. Entonces, en cierta forma sí que existe ese efecto año nuevo, no es algo inventado.

**Paco:** [00:06:38] Vale, eso es interesante, Roi, pero al mismo tiempo, creo que es el periodo del año más difícil para empezar a hacer una dieta, por ejemplo, en enero. Porque bueno, pues en diciembre te has pasado, has comido **más de la cuenta**, comida que no es muy saludable en ocasiones. Entonces, empezar en enero cuando llevas ese ritmo, yo creo que es, bueno, por supuesto, es verdad que eso lo puedes compensar con la motivación de empezar el nuevo año, pero me parece difícil.

**Roi:** [00:07:05] Es difícil, es difícil. De hecho, a ver, es difícil empezar cualquier objetivo en enero creo yo, porque vienes de un periodo en el que seguramente has estado de vacaciones, seguramente has trabajado un poquito menos, has tenido más excesos con comida o con alcohol. Entonces llega el 3 de enero y dices: "Venga, ahora voy a salir a correr todos los días, a hacer deporte, dejar de fumar, dejar de comer chocolate con azúcar". Complicado, complicado. Pero bueno, si solo te pones un objetivo, quizá es más fácil.

**Paco:** [00:07:38] Bueno, Roi, entonces ya sabemos que la realidad es que mucha gente no cumple sus propósitos, no cumple sus objetivos. Entonces, ¿por qué? ¿Por qué pasa eso?

**Roi:** [00:07:48] Yo qué sé, Paco, ¿a mí qué me preguntas? Pregúntaselo a la gente que no los cumple, ¿no? Bueno, ahora ya en serio, pues porque procrastinan, yo creo que es por eso, ¿no, Paco?

**Paco:** [00:08:00] Vale, Roi, procrastinan, ¿eso qué es? ¿Es el nombre de tu perro o qué?

**Roi:** [00:08:04] Paco, suerte que no tienes perro, porque si tú tienes que elegir el nombre de tu perro: "Mi perro se llama Procrastinan". Bueno, procrastinar, dejar las cosas para otro día, ¿no? Dejar las cosas para mañana, dejar las cosas para la semana que viene, aplazar, aplazar las cosas, dejarlo para otro día. Yo creo que es esto, porque al final muchas veces nos complicamos: "¡Ay! ¿Por qué no cumple los objetivos? No me marqué este plan, no hice esto". No te rayes, es porque no haces las cosas, porque procrastinas, porque dices: "Buff, hoy no, lo hago mañana". Y mañana dices lo mismo, y cuando no te das cuenta lo has dicho 365 veces y ya acabó el año.

**Paco:** [00:08:46] Sí, sí, sí. "Hoy, por ejemplo, quiero ir a correr, pero bueno, es que hay una nube un poco sospechosa, una nube un poco gris". A lo mejor el cielo está totalmente despejado, pero tú te vas a adentrar en esa nube.

**Roi:** [00:09:00] Claro, o está lloviendo, ¿no? "Es que está lloviendo, no voy a correr". Bueno, si tú tienes el objetivo de ir a correr en Galicia, en mi región, y cuando llueve no vas a correr, no lo vas a conseguir, porque llueve casi la mitad del año. Entonces, chico, esa excusa no me vale. Si un día hay alerta roja y tal, me parece bien que te quedes en casa, no vamos a ponernos en peligro, pero si no vas a correr porque llueve... Entonces hay que tener cuidado con esas excusas, ¿no? "Uf, hoy llueve, no voy", "Uy, hoy hay mucho viento", "Hoy me da pereza", "Uf, hoy es que ya se me hizo muy tarde, es muy tarde, no voy a ir a correr a las ocho o las nueve de la noche", "Es que hoy solo puedo ir por la mañana, pero claro, a las seis de la mañana es demasiado temprano". A ver...

**Paco:** [00:09:43] Hace tres o cuatro años decidí que quería empezar a correr o empezar a volver a correr. Sí, porque pensé que podría ser una buena idea para

---

-----  
¿Tienes alguna duda o pregunta? Contáctanos mediante el formulario de [soporte premium](#).

ponerme en forma. ¿Qué pasó? Que el primer día salí a correr y estaba tan motivado, tan motivado, que dos minutos después ya estaba en casa de nuevo. Porque salí, no dos minutos, pero cinco minutos después ya estaba en casa de nuevo, porque salí tan motivado después de años sin correr, que empecé a preocuparme porque empecé a un ritmo muy acelerado, empecé a correr muy rápidamente, y entonces empecé a preocuparme pensando que iba a tener un ataque al corazón. Me preocupé, y bueno, me dio vergüenza, pero igualmente por seguridad volví a casa después de unos minutos, aunque me dio vergüenza que me vieran los vecinos, pero preferí pasar vergüenza a caerme en la calle.

**Roi:** [00:10:37] Está bien. Y no has vuelto a correr desde esa, ¿no?

**Paco:** [00:10:39] No, porque no quiero tener ningún **infarto**.

**Roi:** [00:10:43] Bueno, eso es lo mejor, no hacer deporte para no tener infartos. Yo creo que esa es una buena receta, Paco.

**Paco:** [00:10:50] No correr, no correr. Porque es que es cierto que nunca me ha gustado mucho correr, aunque sé que hay muchos beneficios y tal, pero creo que no es para mí, esa es mi excusa.

**Roi:** [00:10:59] Bueno, a ver, puede ser que empezaste muy a tope, muy **a saco**. A veces hay que empezar poco a poco, sobre todo si llevas tiempo sin hacer deporte. Por ejemplo, yo, últimamente llevaba unas semanas sin hacer deporte, me puse a hacer deporte el otro día después de estar unas cuantas semanas sin hacerlo, y también me sentí un poco así, entonces dije: "Voy a ir poco a poco, tomarme descansos más largos", ¿sabes? Porque si no, de verdad que, claro, tu cuerpo dice: "¡Ostras, cabrón! Que llevo aquí varias semanas sin hacer nada y de repente me pones, ¿sabes? A hacer un montón de cosas". Hombre, no hagamos eso.

**Paco:** [00:11:34] Creo que la falta de motivación es un problema, pero también el exceso de motivación puede ser otro problema.

**Roi:** [00:11:41] Claro, poco a poco, esta es la clave. Bueno, Paco, pues vamos a hablar un poquito de la procrastinación, que es el tema este que hemos introducido ahora. Que al final, muchas veces o casi siempre no cumplimos esos propósitos o esos objetivos porque procrastinamos. Entonces, vamos a hablar

---

-----  
¿Tienes alguna duda o pregunta? Contáctanos mediante el formulario de [soporte premium](#).

un poquito de algunos ejemplos de procrastinación, porque esto es divertido. Hablar de las cosas que has cumplido a mí me parece aburrido, hablar de los éxitos. Los fracasos son mucho más divertidos, seamos sinceros, ¿no? Cuando tú conoces a alguien y te dice: "Yo monté esta empresa en Silicon Valley y conseguí mucha financiación y soy un tío muy exitoso". Oye, admiro mucho tu historia, pero bueno, está bien, no me parece muy interesante. Pero cuando conoces a un tío o a una tía que se arruinó y que perdió su casa y tal, es una historia trágica, pero es como más **jugosa**, ¿no? Dices: "Esto sí, esto da para serie de Netflix, esta te la ponemos en Netflix, la otra historia del éxito no es tan divertida".

**Paco:** [00:12:40] Roi, es que no sé qué pasa, no sé si nos gusta ver a los otros fracasar, somos malas personas o qué, porque normalmente nos interesan más los fracasos que los éxitos.

**Roi:** [00:12:51] No sé por qué. Sí que es cierto que en España solemos darle más importancia a los fracasos, como que fracasar está mal visto. Esto siempre se dice, ¿no? Que en otras culturas o en otros países, fracasar no está tan mal visto. Pero en España no fracases, aquí no se puede fracasar, si fracasas eres un pringao. Entonces, claro, nadie intenta nada, porque es muy fácil fracasar.

**Paco:** [00:13:15] Bueno, Roi, venga, pues vamos a hablar aquí de algunas procrastinaciones así, grandes, importantes. ¿Tienes algún ejemplo de alguna vez que haya procrastinado algo de una manera muy exagerada?

**Roi:** [00:13:28] Pues mira, tengo un ejemplo que me encanta, que al final no fue un fracaso, porque a veces procrastinar no es un fracaso, lo que pasa es que acabas teniendo una situación en la que estás más estresado y más agobiado, y en ese momento piensas: "Debería haberme puesto antes a hacer esto", ¿no? Es como Paco, cuando tenga un ataque al corazón dentro de unos años, dirá: "Debería haber ido a correr más veces".

**Paco:** [00:13:54] Me río por no llorar.

**Roi:** [00:13:56] Bueno, pues mi mayor procrastinación creo que fue cuando tenía nueve o diez años. Porque yo estaba en quinto de primaria, estaba en el colegio, eran las vacaciones de verano, y la profe nos puso muchos deberes para verano, pero una cosa muy desmadrada, o sea, una cantidad de deberes

---

-----  
¿Tienes alguna duda o pregunta? Contáctanos mediante el formulario de [soporte premium](#).

enorme, porque las vacaciones de verano duran unos tres meses, entonces nos puso deberes como para que trabajásemos, no sé, diez minutos al día o un ratito cada día. Esa era la idea de la profesora. Claro, yo, un niño de nueve, diez años, yo no quería estar haciendo deberes cada día durante el verano, yo quería estar jugando a los legos, jugando con mis amigos, yendo a la playa con mis padres, bueno, haciendo cosas divertidas. Entonces, claro, yo no me puse a hacer los deberes cada día y fui procrastinando, pensaba: "Bueno, ya los haré cuando sea septiembre". Empezábamos, no sé si el 20 de septiembre o por ahí, entonces pensaba: "Bueno, empiezo el 1 de septiembre, tengo 20 días, me da tiempo". Pero fui procrastinando, procrastinando, y llegó la semana antes de que empezasen las clases, siete días antes de que empezasen, cogí esos deberes y dije: "¡Oh, Dios mío! ¿Qué he hecho?". Yo con nueve o diez años, pero en ese momento me sentía un adulto que no ha presentado la declaración de la renta, ¿no? Estaba ahí superagobiado, pensando: "¡Oh, Dios mío! ¿Qué he hecho?". Tenía un montón de deberes, Paco, pero una cosa, de verdad, fue horrible. Durante los siguientes siete días tuve que trabajar ocho o diez horas al día. O sea, no pude hacer nada más, se me acabó el verano, porque por la mañana hacía deberes, comía, y por la tarde, hasta la hora de dormir, hacía deberes.

**Paco:** [00:15:44] Sí, y sabes que luego esos deberes el profe no los corrigió, porque tú imagínate que el profe tenga que corregir tantísimos deberes de tantos estudiantes durante el verano.

**Roi:** [00:15:55] Es que eso fue lo peor de todo, Paco, porque yo al final, el día anterior por la noche estaba acabando ahí los deberes, conseguí acabar todas esas tareas, todos esos deberes, y dije: "Qué difícil, pero bueno, lo he conseguido". Fui a clase al día siguiente, era la misma profesora, porque en quinto de primaria y en sexto de primaria teníamos la misma profe, y de repente la profe no menciona nada sobre los deberes, y yo pensando: "A ver, profe, los deberes, pídemelos, corrígelos, haz que, no sé, al menos que tengamos que entregarlos". No, no, no tuvimos que hacer nada, ni siquiera lo mencionó, ni siquiera tuvimos que entregarlos. Yo, Paco, me sentí estafado. De hecho, creo que en ese momento es cuando empecé a dejar de creer en el sistema. Yo soy así un poco antisistema a veces, pues creo que ahí empezó mi anarquismo, casi.

**Paco:** [00:16:50] Bueno, eso es interesante, Roi, porque, claro, ya me imagino que tú en aquel momento estabas, bueno, con ganas de decirle a la profesora:

---

-----  
¿Tienes alguna duda o pregunta? Contáctanos mediante el formulario de [soporte premium](#).

"Profe, los deberes, aquí los tengo". Pero al mismo tiempo sabías que no podías hacerlo porque entonces el resto de compañeros te matarían.

**Roi:** [00:17:08] Claro, y a mí realmente me daba igual, ¿no? Si no los pide. Pero lo vi como absurdo el tener que hacer todos esos deberes y matarme la semana anterior, cuando no servían para nada. Que sí, que la idea es que al hacer esos deberes, pues aprendes y practicas, ¿pero qué quieras? Yo los hice la última semana, no creo que aprendiese nada. Porque la idea es cada día, ¿no? Y no perder el hábito. Pero para un niño de nueve o diez años, eso no funciona así.

**Paco:** [00:17:34] Igualmente, llegaste a la escuela y tenías eso fresco, porque habías dedicado muchas horas los días anteriores. Entonces, no seas tan negativo con eso, Roi.

**Roi:** [00:17:43] Bueno, podría decirse así, pero no estoy de acuerdo. Venga, Paco, cuéntame una procrastinación muy grande que hayas hecho tú, esa típica cosa que decías: "Venga, tengo que hacerla hoy, tengo que hacerla este mes". Pero al final lo fuiste dejando mucho tiempo.

**Paco:** [00:17:59] Vale, pues puedo contarte mi problemita con la nariz. Y es que, llevo un tiempo en el que no puedo respirar bien por la nariz porque tengo la nariz desviada, y finalmente voy a operarme a finales de este año. Entonces, tú dirás: "Bueno, Paco, pues lo habrás procrastinado unas semanas, unos meses, unos años". ¿Sabes cuánto tiempo he procrastinado esa operación de nariz?

**Roi:** [00:18:24] No sé, pero como ya has dicho unos meses, unos años, ya entiendo que varios años, por lo menos.

**Paco:** [00:18:31] 20, 20 años.

**Roi:** [00:18:33] ¿20?

**Paco:** [00:18:33] 20 años.

**Roi:** [00:18:34] Eso es más de la mitad de tu vida, Paco.

**Paco:** [00:18:37] Sí, sí, sí, 20 años. Recuerdo que fue cuando tenía unos 14 años, que me empecé a dar cuenta de que no podía respirar tan bien, de que,

-----  
¿Tienes alguna duda o pregunta? Contáctanos mediante el formulario de [soporte premium](#).

bueno, básicamente eso, me costaba respirar en algunas ocasiones. Y lo fui dejando, lo fui dejando, y aquí estamos, 20 años más tarde y todavía no me he operado. Entonces, es una procrastinación larga esa.

**Roi:** [00:18:59] La verdad es que no sé si te llevas la palma, no sé si ganas... entre tú y yo creo que sí que ganas, porque yo no tengo nada que haya procrastinado 20 años. Pero bueno, habrá otras personas que hayan procrastinado más, sobre todo en temas médicos, ¿no, Paco? Porque los temas médicos, a veces por miedo, por vergüenza, por lo que sea, lo vamos dejando un año, dos años. Como no nos pasa nada malo, decimos: "Bueno, no pasa nada". Hasta que luego pasa.

**Paco:** [00:19:27] El dentista, por ejemplo. Ya sabes que hay mucha gente que va retrasando o postergando esa cita con el dentista y no visita una clínica dental en 15 años.

**Roi:** [00:19:39] Sí, ese es un ejemplo muy claro. Por ejemplo, yo, aunque soy muy consciente de la necesidad de ir cada año, por lo menos, a hacerte una revisión, llevo unos añitos en los que no he ido. Y es una procrastinación muy tonta, porque no me da miedo ir, ya he ido varias veces, pero es lo típico que dices: "Bueno, sí, esta semana tengo que llamar y pedir cita". Y lo vas dejando, Paco. Y ya llevo creo que cuatro años sin hacerme una revisión, o sea, bastante tiempo.

**Paco:** [00:20:09] Cuatro años ya empieza a ser algo importante. Roi, por favor, ve al dentista.

**Roi:** [00:20:16] Bueno, Paco, pero es que ese diente que tengo está un poco negro y tal, pero todavía no se mueve mucho, solo se mueve un poquito.

**Paco:** [00:20:24] No tiene un tono demasiado oscuro, es negro, pero no tanto.

**Roi:** [00:20:29] Claro, aún no está podrido del todo. Entonces, cuando ya esté podrido y me sangre, ahí ya voy. No, a ver, es una tontería, porque en realidad no tengo miedo de ir al dentista. Y de hecho, mi dentista es amigo de mi hermano, entonces es un chaval majo y tenemos confianza. Pero es que lo voy dejando y el tiempo va pasando. Pero bueno, me lo voy a apuntar, Paco, ya que estamos hablando aquí en este episodio. De hecho, animo a los oyentes que

---

-----  
¿Tienes alguna duda o pregunta? Contáctanos mediante el formulario de [soporte premium](#).

aprovechen este momento para reflexionar sobre esas cosas que llevan tiempo postergando, procrastinando, sobre todo cosas de salud o cosas importantes o temas burocráticos y tal, que ahora no es un problema, pero dentro de unos meses o unos años sí que puede ser un problema. Así que, oyentes, apuntad esto, y ya tenéis deberes para la próxima semana. Pedid citas, organizad cosas para arreglar esos problemas o para solucionar eso.

**Paco:** [00:21:20] Qué buen consejo, Roi, qué buen consejo, vas a cambiarle la vida a mucha gente.

**Roi:** [00:21:25] Claro que sí, Paco, al final, doy consejos, luego no los aplico, por supuesto, no los aplico a mi vida personal, pero los consejos son buenos, hay que reconocerlo.

**Paco:** [00:21:35] Bueno, pues, Roi, otra cosita que quiero aplicar a mi vida, no sé si tú también, es el tema de despertarme con la primera alarma, porque, no sé si te pasa lo mismo, pero es que hay veces que te despiertan tres, cuatro o cinco alarmas, y sigues ahí retrasándolas.

**Roi:** [00:21:53] De hecho, Paco, la persona que inventó el botón de snooze, creo que se llama inglés, a veces en las alarmas aparece en inglés, o postergar la alarma, posponer la alarma, la persona que inventó ese botón, porque eso antes no existía, llegó un momento en que alguien lo inventó. La primera alarma, el primer despertador fijo que no tenía ese botón, solo era una alarma, le dabas a un botón y se apagaba, listo. Pero luego vino alguien que dijo: "Oye, ¿y si le ponemos un botón que lo que haga es que la alarma suene cinco minutos después o diez minutos después". Y seguramente esa persona **se forró**, ganó un montón de dinero y pensó que había hecho un gran bien a la humanidad, pero yo creo que nos ha fastidiado a todos.

**Paco:** [00:22:36] Sí, sí, estoy contigo, nos ha fastidiado mucho eso. Porque, claro, pospones la alarma cinco minutos o diez minutos más, y luego echas de menos esos minutos. Tienes que ir corriendo al trabajo o te falta tiempo para desayunar, y luego, simplemente, por haber querido dormir cinco o diez minutos más.

**Roi:** [00:22:55] Y luego, Paco, que en realidad no duermes bien durante esos cinco o diez minutos. Es como que, sí, te da una sensación placentera, pero

---

-----  
¿Tienes alguna duda o pregunta? Contáctanos mediante el formulario de [soporte premium](#).

luego seguramente te despiertas peor, te despiertas más cansado, o al menos eso es lo que me pasa a mí. Yo lo reconozco, cuando le doy a postergar la alarma, que a veces le doy una vez, pero otras veces dos o tres, y entonces suena la alarma, duermo cinco o diez minutos más, pero vuelve a sonar y me vuelve a despertar, pero vuelvo a darle a posponer. Y es un desastre, porque me despierto y estoy más cansado que antes. Pero bueno, es como una droga, ¿no? Es como el scroll infinito de TikTok, el tabaco, el botón ese es una droga también.

**Paco:** [00:23:36] Sí. Es que es retrasar un daño o un dolor que sufres al despertarte de la cama, porque estás muy calentito, muy cómodo ahí, y sabes que empiezan los sacrificios. Esto queda muy deprimente, como: "El sacrificio de levantarse de la cama".

**Roi:** [00:23:52] Bueno, son esos pequeños sacrificios, ¿no? O esas pequeñas cosas. A veces hablamos de los pequeños placeres, pues esto es lo contrario, un pequeño dolor o un pequeño sacrificio. Yo tengo una técnica, Paco, cuando estoy en una temporada en la que hago mucho esto, lo que hago es coger el móvil, coger el despertador, y ponerlo lejos de la cama, en la cómoda o así, que tenga que levantarme de cama para apagar la alarma. Entonces ahí ya es menos probable que le des a posponer la alarma. Algunas veces lo he hecho también, me he levantado de la cama, he ido, he pospuesto la alarma y he vuelto a la cama. Un poco triste, pero estamos aquí para contar nuestras vergüenzas también.

**Paco:** [00:24:34] Sí, y creo que eso también depende de lo que tengamos que hacer más tarde. Por ejemplo, pues nosotros no tenemos que trabajar fuera de casa y coger el autobús, porque si sabes que luego pierdes el autobús, pues ahí no vale la pena posponer la alarma, porque vas a tener que correr demasiado para cogerlo. Entonces, nosotros sabemos que no tenemos esa **prisa** para comenzar el día.

**Roi:** [00:24:57] Claro, porque también puedes sacrificar ciertas cosas. A mí me gusta desayunar, ¿no? Pero, sí pospongo mucho la alarma y me pierdo el desayuno, pues me lo pierdo, ya tomaré el desayuno más tarde, cuando tenga un momento.

**Paco:** [00:25:11] Sí, Roi, a esto ahora lo llaman ayuno intermitente.

**Roi:** [00:25:16] El ayuno intermitente del procrastinador, no desayuna porque no le da tiempo, porque ha procrastinado el momento de levantarse. Bueno, Paco, cuando pienso en procrastinar también me acuerdo de la universidad. ¿Tú te acuerdas? No sé si en tu universidad era igual, supongo que sí, pero cuando el profesor mandaba a hacer un trabajo, hacer un proyecto, tenías que subir ese trabajo a una plataforma online. Nosotros teníamos una plataforma online, entonces el profesor ponía una fecha límite, y tenías que subirlo antes de, por ejemplo, del día 2 de enero a las 23:59. Porque eso es una máquina, entonces, después de esa hora el programa se bloquea y no puedes subir tu trabajo.

**Paco:** [00:25:59] Sí, recuerdo esa maldita plataforma, la recuerdo con cierto odio, con cierto rencor.

**Roi:** [00:26:05] Y tú eras de los que entregaba el trabajo con tiempo, quizá el último día, pero por la mañana, con bastantes horas de margen, o eras como algunos compañeros míos, que era el día 2. Imagínate, ¿no? La fecha límite, el día 2 de enero a las 23:59. Pues ellos estaban el día 2 de enero a las 23 horas, 51 minutos o 52 minutos, aún acabando el trabajo, escribiendo ahí la última página o maquetándolo, haciendo así alguna última cosa que quedaba ahí. **Sobre la bocina.** Y a veces, claro, les pasaba que cuando acababan, iban a subirlo y de repente, pum, eran las 12 y ya no podían subirlo. Ay, no hay que procrastinar tanto, esto es un desmadre ya.

**Paco:** [00:26:50] Eso es ir demasiado lejos, porque no, no, yo enviaba siempre el trabajo o el proyecto unas horas antes al menos, porque no podía vivir con esa incertidumbre. Imagínate que el internet fallaba o que se te rompía el ordenador o algo así.

**Roi:** [00:27:06] Claro, o sea, yo también lo dejaba para el último día y para el último momento, pero no tan último, lo dejaba para la tarde, por ejemplo, y a las siete lo subía y ya está. Pero muchos colegas míos, pues a las 11:54. Y claro, el profesor, de 100 alumnos que tenía, siempre había dos o tres que enviaban el trabajo por correo como una hora después o media hora después. Sinceramente, yo soy el profesor y suspendo a esos alumnos, le digo: "Mira, tuviste una semana, y no me digas que no te fue internet, que tu perro se comió el cable de internet, que se te estropeó el ordenador". Hay que aprender a hacer las cosas a tiempo.

---

-----  
¿Tienes alguna duda o pregunta? Contáctanos mediante el formulario de [soporte premium](#).

**Paco:** [00:27:48] Por supuesto que sí. Pues, estos amigos o compañeros tuyos seguro que eran o son estos amigos que te responden a los whatsapp, no sé, dos meses después. ¿Son los mismos?

**Roi:** [00:28:02] Hace tiempo que no os hablo por WhatsApp, pero puede ser, puede ser. Eso también pasa a veces, ¿no? Yo soy de esos, que recibo un WhatsApp y digo: "Bueno, luego lo respondo". Y claro, me olvido.

**Paco:** [00:28:16] Sí, y ya han pasado tres semanas y tienes eso en la cabeza, tienes ese pensamiento de que tienes que responder a ese amigo, pero lo tienes ahí día tras día y no respondes. Y es horrible, porque sería mucho mejor responder en el momento y ya te olvidas de ese mensaje que tienes que responder, pero no, tienes eso en la cabeza durante semanas y te acompaña.

**Roi:** [00:28:38] Sí, y quien dice mensaje de WhatsApp, dice email, por ejemplo, ¿no? Tú a lo mejor recibes un email, de quien sea, y es algo que dices: "Uf, me va a llevar unos minutos hacerlo, es un poquito complejo, ¿no? La respuesta que tengo que darle a esta persona". En ese momento en el que estás pensando ya en eso, es el momento ideal, porque es cuando ya estás pensando, lo has analizado, lo has leído el email. Responde ahora. Pero tu mente dice: "Esto es un poquito complejo, vamos a dejarlo para más tarde, vamos a dejarlo para más tarde". Entonces, por la tarde o al día siguiente lo vuelves a leer, y dices: "Sí que es complejo este email, bueno, lo respondo mañana". Y así estás una semana, en la que has leído el email seis o siete veces, y has perdido más tiempo en leer el email varias veces que en responderlo en el tiempo que te llevaba responderlo.

**Paco:** [00:29:27] Sí, claro, es que no tiene sentido ese **bucle**, entrar en esa dinámica tan autodestructiva. Bueno, Roi, no sé si puedes darme alguna respuesta. ¿Por qué piensas que hacemos esto? Porque no tiene sentido.

**Roi:** [00:29:40] No tiene sentido, pero lo tiene al mismo tiempo, ¿no? No tiene sentido porque al final, si lo analizas en el ejemplo del email, que se aplica a muchas cosas, pierdes más tiempo en responder ese email por haberlo procrastinado, por haberlo postergado. Y además, también estás más estresado, porque estás pensando en ese email que tienes que responder a tu contable o a quien sea, y estás ahí varios días: "Tengo que responderle, tengo que decirle o

---

-----  
¿Tienes alguna duda o pregunta? Contáctanos mediante el formulario de [soporte premium](#).

enviarle estos papeles, tengo que buscarlos, ver cómo conseguirlos". Bueno, la tarea que sea, pero estás ahí con ese run, run, en tu cabeza.

**Paco:** [00:30:14] Sí.

**Roi:** [00:30:15] Que se soluciona haciéndolo.

**Paco:** [00:30:17] Que se soluciona en dos minutos, el tiempo que tardes en responder. Entonces no tiene sentido, pero la pereza nos gana, o el miedo, porque también puede ser que sea algo difícil, ¿no? O algo un poco complejo. Entonces vas a posponer eso.

**Roi:** [00:30:32] Sí, digamos que tu cerebro dice: "Sí, puede ser que esto me beneficie a largo plazo, pero a corto plazo, en este mismo momento, me fastidia mucho, me genera mucho sufrimiento, me genera cansancio, cualquier sentimiento negativo". Entonces el cerebro piensa: "Yo no quiero sufrir, así que no lo voy a hacer". Pero claro, el cerebro no tiene en cuenta los beneficios a largo plazo, que sí que existen, ¿no? El hecho de que si respondes o haces esa tarea no vas a estar preocupado durante varios días. Pero, al cerebro lo que le importa es el próximo minuto: "¿Yo voy a estar bien el próximo minuto o voy a sufrir? Uf, responder ese email me genera sufrimiento, déjalo para mañana, Roi, no es tan importante, no pasa nada". Pero luego Roi es el que sufre.

**Paco:** [00:31:21] Sí, sí, fíjate aquí en una cosa, es interesante porque estás culpando a tu cerebro, no te estás culpando a ti. "El cerebro quiere esto, el cerebro quiere lo otro", no dices: "Yo quiero esto, quiero lo otro".

**Roi:** [00:31:35] A ver, es que si lo piensas, yo en realidad no quiero procrastinar, es algo... es como una dualidad, es algo muy complejo, Paco, porque yo soy de procrastinar muchas cosas, y casi todos los humanos, ¿no? Pero yo en el fondo digo: "Joder, si yo lo que quiero es llevar las cosas bien ordenadas, bien organizadas, hacerlo todo con calma". Pero no, mi cerebro no quiere eso.

**Paco:** [00:31:59] Esa lucha interna, esa batalla que se da dentro y que normalmente, dependiendo, claro, si es algo muy grave, ¿no? Pero que normalmente, pues esa batalla la va a ganar la pereza, como decía antes.

**Roi:** [00:32:12] Pero bueno, se puede trabajar en ello. Yo reconozco que por mucho que he leído, todavía no... es que todavía no me he puesto a aplicar esos consejos que he leído, Paco, los he procrastinado. Entonces, es la condena del eterno procrastinador, lees cosas o consejos sobre cómo dejar de procrastinar, hay consejos muy interesantes, Rebe y yo hicimos un episodio el año pasado o dos episodios sobre este tema en el podcast Premium, y dimos un montón de consejos muy interesantes sobre cómo luchar contra esto. Pero claro, tienes que aplicarlos, tienes que hacerlo. Entonces, es complicado, porque si procrastinas mucho, ni siquiera haces lo que tienes que hacer para dejar de procrastinar.

**Paco:** [00:32:53] Sí, Roi, no sé si te he comentado alguna vez que en el móvil tengo un montón de imágenes, de vídeos, sobre cómo hacer abdominales. En estos años me he puesto a ver vídeos, a ver algunas cositas sobre cómo hacer abdominales de una manera correcta, de una buena manera para no lesionarte, para desarrollar los abdominales superiores, inferiores, etcétera. ¿Pero qué pasa? Que solo he visto vídeos y fotos y tal, pero no he hecho abdominales todavía.

**Roi:** [00:33:24] Pero bueno, tú eres experto en hacer abdominales, porque has aprendido...

**Paco:** [00:33:30] Bueno, en ver cómo se hacen.

**Roi:** [00:33:31] Bueno, pero has aprendido mucha teoría, entonces podríamos decir que eres experto en hacer abdominales. Otra cosa es que tú los hagas, claro. Es interesante lo que comentas, porque eso, de hecho, ocurre mucho, no te ocurre solo a ti. Es la famosa falsa productividad, que tú dices tengo que, en tu ejemplo, tengo que hacer abdominales o tengo que hacer deporte, entonces dices: "Voy a ver un vídeo sobre hacer deporte, sobre hacer abdominales, y así aprendo a hacerlo bien". Y claro, tu cerebro ya piensa: "Estamos trabajando en ello, lo estamos haciendo muy bien". Entonces tienes esa sensación placentera, te sientes bien, porque dices: "Ya estoy en el proceso de hacer deporte, porque estoy viendo este video de 20 minutos sobre cómo hacer abdominales". Pero luego no haces ni uno, luego no empiezas.

**Paco:** [00:34:19] Lo importante no es observar, no es mirar, lo importante es aplicar lo que aprendes.

**Roi:** [00:34:26] Pero bueno, es una trampa que nos hacemos a nosotros mismos, y a mí también me pasa, nos pasa a todos. Yo también a veces, pues veo videos de cómo hacer alguna cosa o videos de motivación y tal, de crecimiento personal, cambia este hábito, implementa este otro hábito, así es como se cambian los hábitos. Entonces ves esos videos, ya estás motivado y tal, pero luego no aplicas lo que has visto. Lo que haces es, la semana siguiente te ves otro video, otro video más, y llevas diez horas de videos y contenido de crecimiento personal, pero no has hecho nada.

**Paco:** [00:35:00] Bueno, pero hay que **formarse** antes de hacer las cosas, esa es la parte positiva. Hay que informarse, saber cómo se hace todo, y bueno, pues entonces cuando me ponga a hacer abdominales, el riesgo de lesiones va a ser muy bajo.

**Roi:** [00:35:15] Eso es verdad, eso es verdad. Pero bueno, no es algo que solo hagamos los adultos. Por ejemplo, ya en el colegio, en el instituto, cuando tú estudiabas, tú te acuerdas de aquellos estudiantes que les gustaba... digo aquellos porque yo no era uno de ellos. Yo siempre iba muy justo, no tenía tiempo para perder, porque siempre lo dejaba todo para el último día. Pero había algunos estudiantes, algunos compañeros de clase, que les encantaba **pasar los apuntes a limpio**, hacer **esquemas**, subrayar cosas, poner post-its. Cosas que dices: "Estoy estudiando", pero en realidad era falsa productividad. Ellos se sentían que estaban estudiando, pero en realidad estaban haciendo cosas que no eran tan relevantes, pero les hacía sentir como que estaban estudiando, se sentían bien, pero en realidad no estaban estudiando, estaban perdiendo el tiempo.

**Paco:** [00:36:04] Tenía un amigo, un compañero de clase, que hacía verdaderas obras de arte en los libros y en los cuadernos, porque los márgenes los tenía siempre pintados y dibujados, y como te digo, obras de arte. Lo que pasa es que no estudiaba mucho, pero sí que trabajaba mucho con esos libros y esos cuadernos, estaba todo el día con ellos.

**Roi:** [00:36:24] Claro, y luego se frustraban, porque decían: "Joder, si estuve una semana estudiando para este examen". No, no, tú estuviste cuatro días ordenando todos tus apuntes y poniéndolos bonitos, y un día estudiando, no te engañes a ti mismo.

**Paco:** [00:36:41] Roi, ¿sabes qué? Me estoy empezando a sentir mal, porque me he dado cuenta grabando este episodio de que soy más procrastinador de lo que pensaba. Entonces, qué te parece que nos despidamos y así me pongo a hacer algunos abdominales. Y tú, por cierto, también podrías pedir cita con tu dentista.

**Roi:** [00:37:00] Es verdad. Lo que pasa es que estoy ya en el punto en que ya me da vergüenza ir. Entonces ahora hay que esperar diez años más hasta que se me caigan los dientes, y ya ahí no tengas alternativa, que es lo que solemos hacer.

**Paco:** [00:37:11] Cuando lo vemos todo oscuro es cuando actuamos.

**Roi:** [00:37:15] Bueno, pues podemos dejarlo aquí. Hoy hemos hablado un poco en tono de humor, en tono cómico, sobre todos esos fracasos, o bueno, esas procrastinaciones, que no siempre tienen que ser fracasos. Pero tranquilos que ya haré yo algún episodio de estos en los que hablo yo solo, en los que tengo un monólogo, y os doy 15 consejos para dejar de procrastinar. Yo los consejos los sé muy bien, luego no los aplico, pero ya os los daré, no os preocupéis.

**Paco:** [00:37:41] Sí, Roi, la teoría **la llevas muy bien**, la llevamos muy bien, a ver si pasamos ya a la acción.

**Roi:** [00:37:46] Exacto. Bueno, pues nada, Paco, dejamos aquí el episodio. Un placer como siempre hablar contigo, grabar contigo, cuídate mucho. Y también feliz año para todos los oyentes y os deseamos un próspero año nuevo.

**Paco:** [00:37:58] Eso es, Roi. Pues feliz año nuevo para todos.

**Roi:** [00:38:01] Venga, Paco, cuídate mucho y nos vemos la semana que viene.

**Paco:** [00:38:04] Un abrazo para ti y para todos. Hasta luego.

## Expresiones

### Más de la cuenta

---

*Porque bueno, pues en diciembre te has pasado, has comido **más de la cuenta**, comida que no es muy saludable en ocasiones.*

**Significado:** que algo se hace en exceso, más de lo que es conveniente, necesario o normal.

**Ejemplo 1:** En las fiestas comí **más de la cuenta** y ahora necesito cuidarme.

**Ejemplo 2:** Habló **más de la cuenta** y terminó diciendo cosas que no debía.

### A saco

---

*Bueno, a ver, puede ser que empezaste muy a tope, muy **a saco**.*

**Significado:** hacer algo con mucha intensidad, sin moderación, de manera exagerada o sin medir las consecuencias.

**Ejemplo 1:** Empezó a entrenar **a saco** y a los pocos días estaba agotado.

**Ejemplo 2:** Se lanzó **a saco** con el proyecto, sin pensarlo demasiado.

## Sobre la bocina

---

*Pues ellos estaban el día 2 de enero a las 23 horas, 51 minutos o 52 minutos, aún acabando el trabajo, escribiendo ahí la última página o maquetándolo, haciendo así alguna última cosa que quedaba ahí. **Sobre la bocina**.*

**Significado:** hacer algo justo en el último momento, cuando el tiempo ya casi se ha terminado.

**Ejemplo 1:** Entregaron el informe **sobre la bocina**, minutos antes del cierre.

**Ejemplo 2:** Llegué **sobre la bocina** al aeropuerto y logré subir al avión por pocos minutos.

## Pasar los apuntes a limpio

---

*Pero había algunos estudiantes, algunos compañeros de clase, que les encantaba **pasar los apuntes a limpio**, hacer esquemas, subrayar cosas, poner post-its.*

**Significado:** reescribir los apuntes tomados de forma rápida o desordenada para que queden claros, ordenados y fáciles de estudiar.

**Ejemplo 1:** Esta tarde voy a **pasar los apuntes a limpio** antes del examen.

**Ejemplo 2:** Prefiere **pasar los apuntes a limpio** en el ordenador y no en el cuaderno.

## **Llevarlo/a muy bien**

---

Sí, Roi, la teoría **la llevas muy bien**, **la llevamos muy bien**, a ver si pasamos ya a la acción.

**Significado:** dominar bien un tema, manejar algo con soltura o tener un buen desempeño en una actividad.

**Ejemplo 1:** El idioma **lo lleva muy bien** para el poco tiempo que lleva estudiándolo.

**Ejemplo 2:** El proyecto **lo llevamos muy bien**, solo falta pulir detalles.

## Actividades

### 1. Escribe la palabra junto al significado que le corresponda.

***autoengaño - infarto - jugoso/a - forrarse - prisa - bucle - formarse - esquema***

1. Sensación de urgencia por hacer algo rápido: \_\_\_\_\_.
2. Adquirir conocimientos o desarrollarse mediante el estudio o la experiencia: \_\_\_\_\_.
3. Ganar mucho dinero, generalmente de forma rápida: \_\_\_\_\_.
4. Interesante, atractivo o llamativo, especialmente cuando una historia tiene detalles impactantes: \_\_\_\_\_.
5. Representación ordenada y resumida de las ideas principales de un tema:  
\_\_\_\_\_.
6. Problema grave de salud que ocurre cuando se interrumpe el flujo de sangre al corazón: \_\_\_\_\_.
7. Situación que se repite una y otra vez sin avanzar: \_\_\_\_\_.
8. Creencia falsa que una persona acepta para no enfrentar una realidad incómoda: \_\_\_\_\_.

## 2. Completa con estas palabras y expresiones:

**autoengaño - infarto - jugoso/a - forrarse - prisa - bucle - formarse - esquema - más de la cuenta - a saco - sobre la bocina - pasar los apuntes a limpio - llevárselo/a muy bien**

1. Salió con \_\_\_\_\_ porque llegaba tarde.
2. Vivía en un \_\_\_\_\_, creyendo que el problema se resolvería solo.
3. Entró en un \_\_\_\_\_ de pensamientos negativos.
4. El \_\_\_\_\_ le ayudó a entender mejor la lección.
5. Después de clase se quedó \_\_\_\_\_ con calma.
6. Creía que iba a \_\_\_\_\_ con ese negocio.
7. La teoría ya \_\_\_\_\_, ahora le toca practicar.
8. El reportaje tenía datos \_\_\_\_\_ sobre el caso.
9. Terminó el trabajo \_\_\_\_\_, sin margen para corregir errores.
10. Es importante \_\_\_\_\_ continuamente para ser un buen profesional.
11. Gastamos \_\_\_\_\_ este mes por los regalos de Navidad.
12. En las rebajas compró \_\_\_\_\_, sin fijarse en el presupuesto.
13. Lo llevaron al hospital tras sufrir un \_\_\_\_\_, tiene historial de problemas cardiovasculares.

## SOLUCIONES

- 1. Escribe la palabra junto al significado:** 1 prisa; 2 formarse; 3 forrarse; 4 jugoso; 5 esquema; 6 infarto; 7 bucle; 8 autoengaño.
- 2. Completa:** 1 prisa; 2 autoengaño; 3 bucle; 4 esquema; 5 pasando los apuntes a limpio; 6 forrarse; 7 la lleva muy bien; 8 jugosos; 9 sobre la bocina; 10 formarse; 11 más de la cuenta; 12 a saco; 13 infarto.