



Curso de Cómo Dejar de Procrastinar

☰ Categoría	
✱ Estatus	Terminado
📅 Finalizado el:	@6 de mayo de 2025 10:44
🕒 Modificado	@6 de mayo de 2025 10:44
🕒 Creado	@23 de abril de 2025 0:51
➤ Parent item	<u>Escuela de Habilidades Blandas</u> 🖱️
🕒 Tipo	📖 Curso o Clase

Procrastinación y neurociencia

▼ Introducción al curso

Divido el curso en tres modos:

1. Procrastinación y neurociencia
2. Procrastinación y salud
3. Procrastinación y autosuperación

▼ Para quién sí es este curso

Porque la procrastinación está afectando tu desempeño actual.

Procrastinación: Postergar deliberadamente. Evitamos las responsabilidades haciendo otras cosas. Te agarra culpa, desilusión o autoestima baja.

▼ Comprender qué es la procrastinación

¿Qué es procrastinación?

Evitar las responsabilidades por actividades que no aportan valor.

Posponer: Pausa corta.

Postergar: Pausa larga y muchas veces no la retomamos.

Evitar: No asumir responsabilidad y evitamos hacernos cargo de eso.

Evadir: Eludir de la situación

Esto es deliberado e intencional.

Esto genera ansiedad, aparecen sensaciones incómodas, todo esto genera una falla en nuestra autorregulación de comportamiento.

Conductas de autorregulación: Si me levanto me cepillo los dientes o bañarnos, etc.

Cuando empezamos a procrastinar, a postergar deliberadamente hay una falla en esa *autorregulación*. Si esto se vuelve un hábito negativo, se vuelve un estilo de vida inadaptado. Se vuelve parte de nuestra vida.

▼ ¿Para qué procrastinamos?

Por qué somos vagos, mala gestión del tiempo, somos un desastre, etc. Pero... no están así.

Es un miedo al futuro. Miedo a la incertidumbre al miedo de lo que va a pasar. Cuestiones emocionales. Falta de confianza o de seguridad.



¿Todo es procrastinación?

A veces sí

- Sentimos culpa.
- Postergamos sin justificación válida.
- Sentimos incomodidad de hacer la tarea.
- Decisión y responsabilidad no asumidos.

A veces no

- Sentimos satisfacción.
- Ocurre un imprevisto que tenemos que atender primero.
- Nos sentimos a gusto con la tarea.
- Decisión voluntaria.

Cuando sí.

Sentimos culpa: Hacer algo que podríamos estar haciéndolo mejor.

Postergamos sin justificación: No una razón aparente.

Sentimos incomodidad de hacer la tarea.

Cuando no.

Sentimos satisfacción.

Ocurre un imprevisto que tenemos que atender primero.

Nos sentimos a gusto con la tarea.

Decisión voluntaria: Estoy conforme con eso y me parece que es lo mejor que puedo estar haciendo.

Cuando yo asumo la responsabilidad y tomo acción en consecuencia para no realizar esa tarea por las razones que para mí son válidas y estoy convencido de que es así. No va aparecer la culpa.

▼ La justificación desde la neurociencia

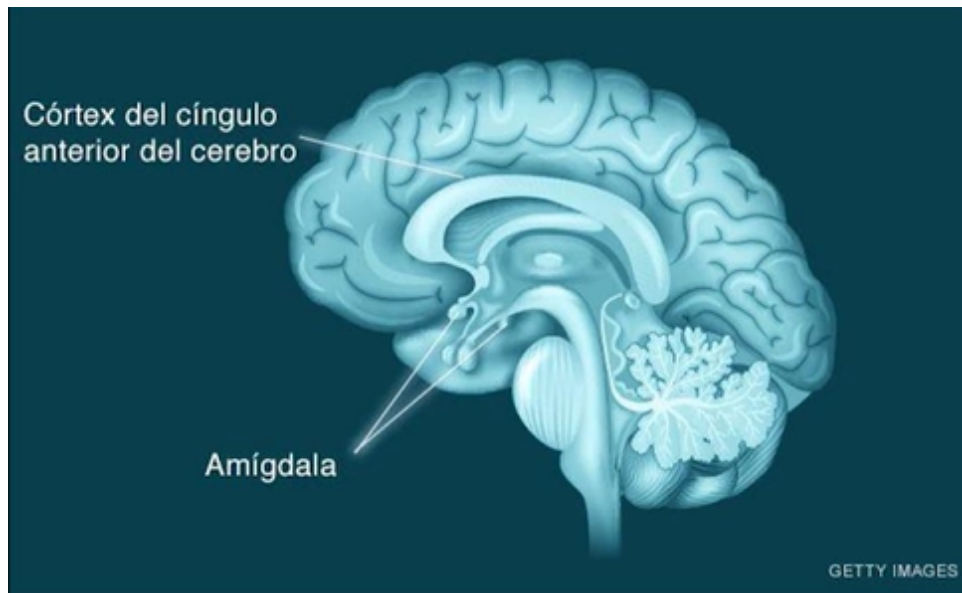
Cuando hablamos de neurociencia es como funciona nuestro cerebro en relación a una experiencia que estamos pasando. Mezclamos distintas áreas del comportamiento humano.

Nuestro cerebro esta dividido en dos hemisferios.

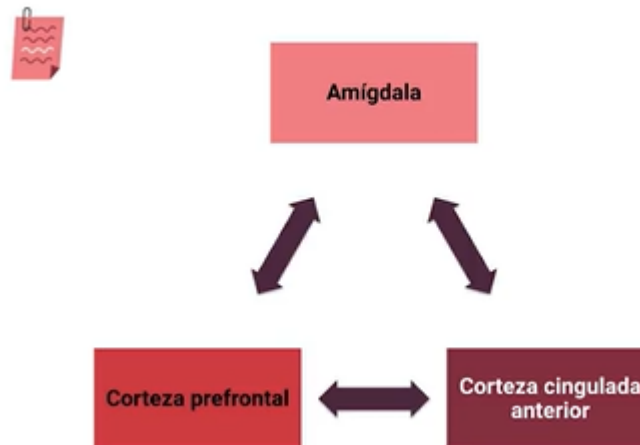
Intervienen 3 cosas

Corteza cingulada anterior: Se encarga de regular el funcionamiento de la **amígdala**. Ante un conflicto lo regula. Adicional, la corteza cingulada anterior debilita el sistema nervioso autónomo simpático (este se encarga del estrés, cuando sentimos estrés esta funcionando este sistema).

Corteza prefrontal: Parte mas racional. Encargada de todas las habilidades que hacemos de manera consciente, racional, analítica y lógica.



Se conectan entre sí por conexiones neuronales, pueden ser mas o menos fuertes. Analogía: calle tierra menos fuerte, autopista de cinco carriles mas fuerte.



Para tener control de la amígdala es el mindfulness.

Y lo otro, es empezar a entrenar nuestra inteligencia emocional con el autoconocimiento de uno mismo y autogestión de uno mismo.

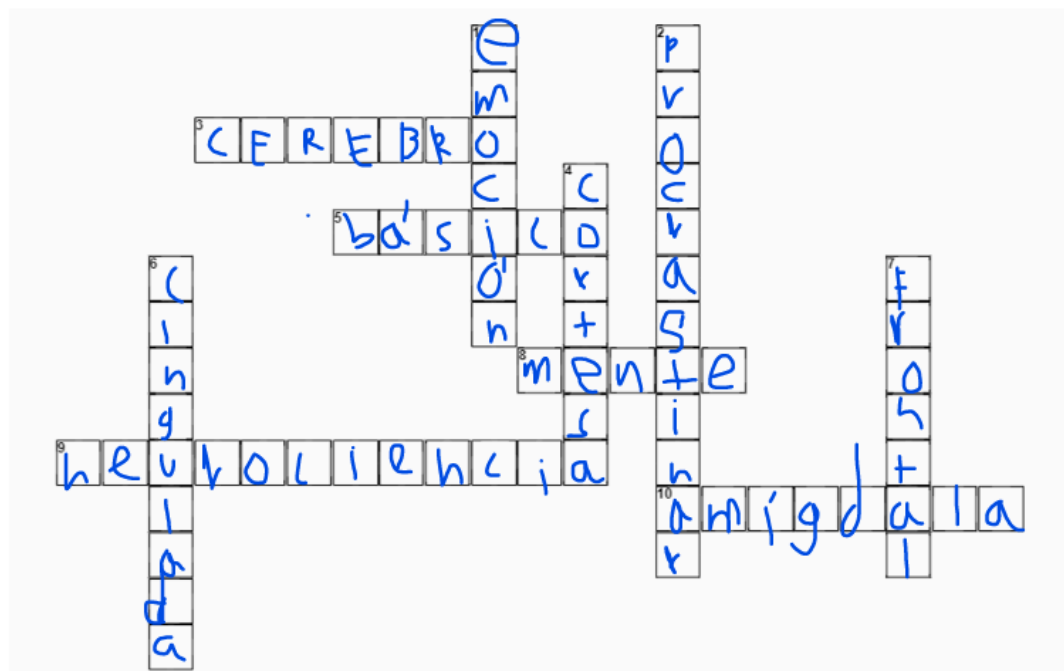
¿Por qué procrastinamos?

-Buscamos acercarnos al placer y alejarnos del dolor.

- Por miedo. Miedo al futuro. Miedo al fracaso. Miedo a la incertidumbre. Miedo al éxito. Hablamos de amígdala.
- Somos optimistas en exceso. Pensamos que el tiempo nos alcanza para todo.



ACTIVIDAD CRUCIGRAMA



Horizontales:

3. CEREBRO

Es el único órgano del cuerpo que no se puede trasplantar.

5. NEUROCIENCIA

El sistema de dolor y placer del cerebro actúa como un mecanismo de supervivencia.

8. MENTE

Es lo que llamamos al cerebro cuando está en funcionamiento.

9. NEUROCIENCIA

Es el estudio del cerebro cuando responde a experiencias o estímulos.

10. AMÍGDALA

Es una parte del sistema límbico que influye en la procrastinación.

Verticales:

1. EMOCIÓN

El miedo es un tipo de emoción básica.

2. PROCRASTINAR

Significa posponer cosas de manera deliberada.

4. CORTEZA

La corteza prefrontal ayuda a enviar información a otras partes del cerebro cuando estamos procrastinando.

6. CINGULADA

La corteza cingulada anterior está relacionada con la motivación, recompensa y optimismo.

7. FRONTAL

Es el hueso del cráneo que está ubicado en la parte de la frente.

▼ **Pros y contras de la procrastinación**

Hay beneficio detrás de procrastinar. Aunque nos parezca que no. Si en vez de estudiar voy a jugar a los jueguitos. Hay un sistema de recompensa, beneficiado a esa acción.

El hecho de sentirnos ocupado hace que todo el tiempo generemos dopamina. Esto de vivir acelerados también hace que nosotros procrastinemos. Esto para el cerebro es un beneficio porque aparece esta hormona del bienestar.

Contras.

Las consecuencias de la procrastinación se ven mas a mediano o largo plazo. Que pasaría si siempre voy a jugar a los jueguitos, que pasaría si yo nunca empiezo la actividad física. Esto tiene consecuencias negativas, no la vemos porque a corto plazo no esta, pareciera que no existiera. Y nos encontramos con ella cuando aparece la culpa, cuando aparece la sensación de desilusión, de decepción. "Cómo puede ser que otra vez procrastine y tenia que hacer esto y no lo hice" y todas esas sensaciones incomodas y desagradables que vamos sintiendo se van retroalimentando negativamente. Y esto mas adelante repercute en nuestra salud.

Entonces, a la hora de procrastinar, nosotros tenemos beneficios y contras por procrastinar. Tenemos que empezar a reconocerlas para comprender mejor nuestro comportamiento humano ante las situaciones.

ACTIVIDAD

Ejemplos:

Situación: Alimentación saludable

Beneficio de procrastinar: Como lo que quiero, como rico, como siempre lo que me gusta, tengo todos los antojos, no tengo privaciones.

Contra de procrastinar: Tengo sobrepeso, no me siento a gusto conmigo mismo, me siento muy cansado todo el tiempo porque estoy comiendo muy mal todos los días, no tengo un orden con las comidas, no tengo el hábito

de cocinarme y eso la verdad empieza a repercutir en mi estado de ánimo y en mi salud.

Situación: Hacer tarea del trabajo.

Beneficio de procrastinar (En vez de hacer ese tarea hago otra mas cómoda): Estoy mas a gusto, tengo esa comodidad, hago algo que me divierte mas, algo que me lleva menos tiempo, algo que me es mas liviano.

Contra de procrastinar: Tengo que quedarme a trabajar toda la noche, me tengo que quedar mas tarde en la oficina, baje mi desempeño entonces yo reciba una sanción o un reclamo por parte de mi jefe.

Entonces toda situación que nosotros procrastinamos siempre va a tener un pro y una contra.

Situación	Beneficio de procrastinar	Contra de procrastinar	Comentarios adicionales
Repasar	Me divierto viendo alguna serie o película, estoy mas relajado	Pierdo tiempo, mi carrera profesional se coloca mas lenta, no me siento bien conmigo mismo	
Hacer los cursos	Me siento mas tranquilo al no hacer nada, no tengo privaciones de ver cosas	Me quedo hasta tarde haciendo lo que no hice en todo el día, me estreso, baja mi desempeño como persona	

Procrastinación y salud

▼ La ansiedad y la procrastinación

Si nosotros no manejamos la procrastinación, convivimos con un nivel de estrés tan alto que nuestro bienestar va a empezar a disminuir.

La ansiedad y la procrastinación.

Al momento de tener una lista de pendiente acumulada por procrastinar, entonces nos llenamos de estrés. Escala tanto que nos sentimos mal con nosotros mismos.

Hay que distinguir entre la ansiedad funcional y disfuncional.



La ansiedad

- **Funcional**

Favorece el desempeño y el accionar diario. Genera cierta expectativa por los resultados.

- **Disfuncional**

Afecta la calidad de vida y el desempeño. Crea escenarios que parecen reales y desencadena desde malestar e incomodidad hasta trastornos de ansiedad.

Respirar puede reducir el nivel de ansiedad.

▼ Síndrome de Burnout y procrastinación

Síndrome de burnout → La procrastinación aumento el estrés. Cuando es el estrés se vuelve tan grande que nos afecta la salud física, emocional y mental. *(Requiere tratamiento médico)*

Estrés → Respuesta de nuestro organismo para adaptarse a una situación y poder reestablecer el equilibrio.

¿Para que sirve? → Para adaptarnos todo el tiempo. Básicamente para sobrevivir.

Eustrés / Distrés

Eustrés: Cuando tengo un desfasaje y siento que tengo las herramientas para poder resolverlo. (Siento hambre → Voy a la heladera y como algo).

Distrés: Cuando pasa una situación mas compleja, que no puede resolver fácilmente, siento que me provoca un desbalance un desequilibrio y con las herramientas que tengo yo no llego a cubrir esa necesidad, ahí es cuando aparece el distrés.

Cortisol *(hormona del estrés, pero también ayuda a levantarnos)*
acumulado el cortisol no es bueno.

Cuando no balanceamos este desequilibrio, cuando este nivel de cortisol de adrenalina se sostiene en el organismo, lo que empieza a pasar este que el distrés y estrés se empieza acumular, y las sensaciones negativas que provoca la acumulación de cortisol y adrenalina todo el tiempo para estar tratando de resolver ese desequilibrio, lo que va a provocar es el síndrome de burnout.

(El síndrome de burnout cuando llega en sus puntos mas severos tiene patología como apatía, desgano, desinterés, desmotivación, si queremos evitar el día entero y estar en la cama queremos hacer. Muchas veces no

tiene que ver con vagancia, ni falta de disciplina ni con falta de organización de tiempo. Tiene que ver con que nuestro sistema operativo nos esta pidiendo que por favor no hagamos mas nada porque la sensación es la batería agotada) → Debemos encender las alarmas 🚨

▼ El loop de las justificaciones



Esto empieza afectar nuestro autoestima. Nos sentimos mal con nosotros mismos.

Favorece nuestro autoestima



No favorece nuestro autoestima. Procrastinamos. Se convierte en un estilo de vida desbalanceado. Esto afecta nuestro autoestima.

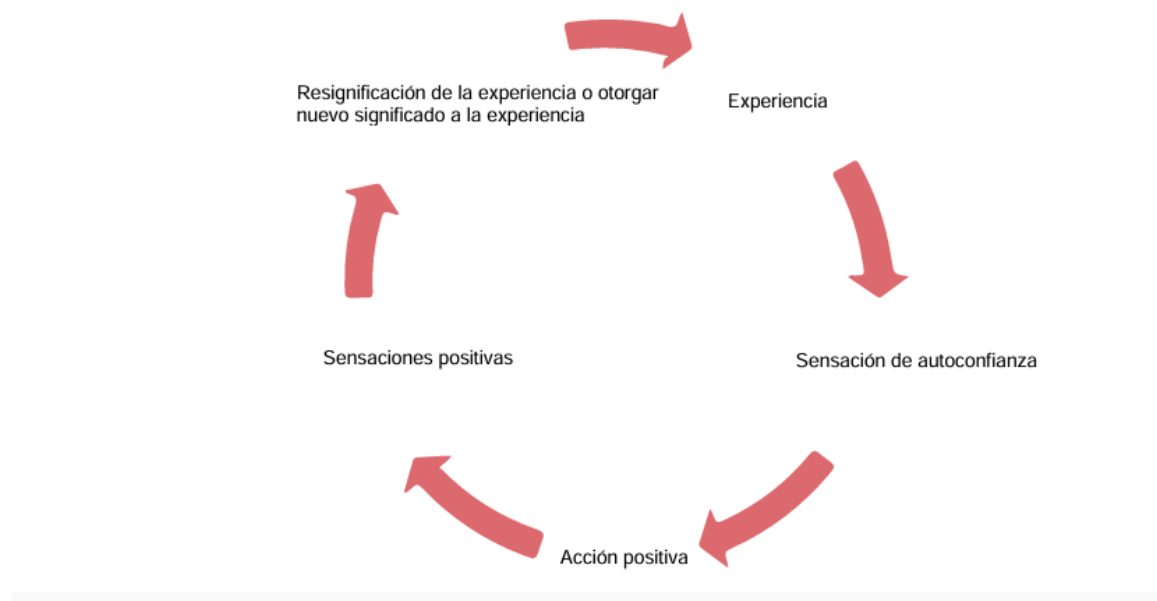


¿Qué debemos hacer? → Primero darme cuenta de que me esta pasando y después ver como si podría hacer para revertir toda esta situación. Tengo que saber que no es gratis seguir procrastinando, esto siempre por ir por el camino mas fácil por el camino mas rápido a corto plazo tiene beneficios a largo plazo no. Una vez procrastinar esta bien, pero cuando ya se vuelve un modus operandi permanente, un hábito nos danos cuenta que no es bueno. Afecta a nuestra ansiedad, autoestima, aumenta nuestro distrés.

Debemos darnos cuenta como estamos abordando la situación y que discurso interno estoy teniendo.

ACTIVIDAD

9. Sin mirar la pantalla de la clase, completa el ciclo de la retroalimentación positiva en autoestima y confirma cuánto has aprendido



▼ Dos excusas casi perfectas

No se pueden volver a decir:

No tengo tiempo → *El tiempo estuvo pero no lo supimos usar. Tenemos que hacernos responsables de nuestro tiempo.*

No tengo dinero → *Esto no puede condicionar mi avance y evolución.*

Hay que replantearnos de "yo no puedo porque no tengo dinero" a "como si puedo hacer para si tener ese dinero, para si hacer lo que quiero hacer",

Es una buena oportunidad para plantearnos que quiero para mi, que si quiero hacer que no estoy haciendo por dinero. Hacer presupuesto y ver que cosas puedo hacer yo, que acciones, que decisiones que soluciones puedo encontrar para generar ese dinero extra, trabajar un poco mas, gastar un poco menos, pedir ayuda, etc. Pero si se puede.

Procrastinación y autosuperación

▼ Autogestión y procrastinación

La procrastinación nosotros la generamos.

La autogestión emocional



Pilares de la IE

El conocimiento de uno mismo

¿Cómo me estoy sintiendo y cómo me quiero sentir?

La gestión de uno mismo

¿Qué puedo hacer para sentirme así?

¿Qué NO tendría que hacer?



Recordemos que no somos víctimas de la procrastinación, es una consecuencia de nuestras acciones y somos las y los responsables. La buena noticia es que también podemos regular este hábito para que tenga efectos menos dañinos en nuestra vida y los sentimientos que generan se pueden convertir en algo más tolerable.

En qué consiste la autogestión emocional

Para autogestionar nuestros sentimientos de manera adecuada debemos tener muy claras dos cosas, el conocimiento propio y la gestión de uno mismo.

1. Conocimiento propio

El conocimiento propio es la capacidad de evaluar cómo nos queremos sentir frente a cómo nos sentimos actualmente. ¿Qué puedo hacer diferente para sentirme así como quiero? Recuerda que puedes equilibrar el entorno a tu alrededor.

2. La gestión de uno mismo

En cambio, la gestión de nosotros mismos tiene que ver con regular nuestras emociones al bajar el volumen para no reaccionar de modo impulsivo. Recuerda que podemos modificar ese piloto automático que nos permita generar una respuesta más aceptable a nuestro alrededor.

Si dejo que esto ocurra de manera automática, se vuelve una montaña rusa, por eso hay que gestionar regular mejor lo que siento y todo lo que estoy haciendo, empieza a hacer un poco mas suave. Oscila en un rango mas tolerable mas aceptable.

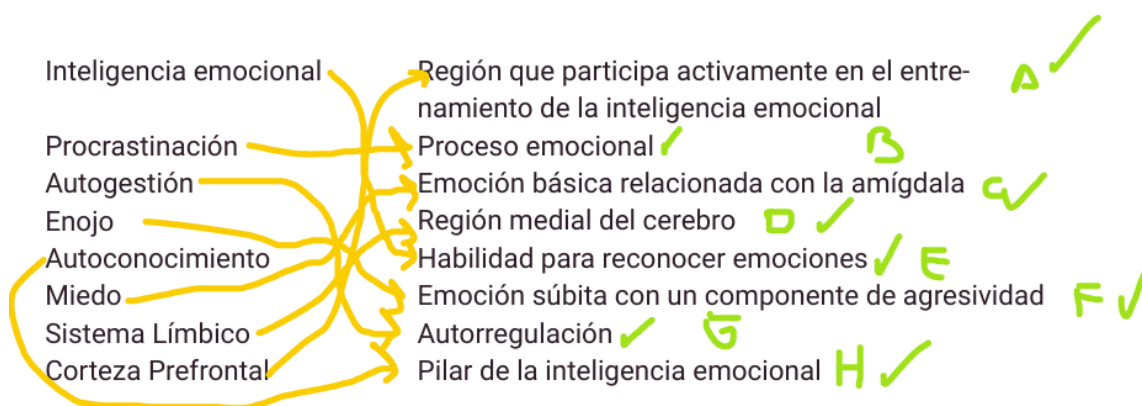
Nosotros no podemos liderar en los demás si ni siquiera podemos liderar en nosotros mismos.

liderar en nosotros mismos → ¿Cómo hago para procrastinar menos?
¿Cómo hago para dejar de procrastinar?, ¿Cómo hago para crear esos
hábitos positivos que me permitan tener una conducta una disciplina una

constancia que hacen que mi vida se parezcan mas al estilo de vida que yo quiero y no a un estilo de vida erradito?

ACTIVIDAD

9. Une con flechas las definiciones y palabras de la columna derecha con las de la izquierda, según correspondan. Hay una única combinación posible para que cada



SOLUCIONES

1 - E; 2 - B; 3 - G; 4 - F; 5 - H; 6 - C; 7 - D; 8 - A

▼ Estrategias de aplicación práctica (parte 1)

1. **Ordenemos lo que tenemos. Gestión efectiva del tiempo** (El orden para el cerebro es tranquilidad, hay que ser ordenado en cualquier ámbito) → Tenemos que priorizar por urgencias e importancias. Podemos usar aplicaciones o papel.
2. **Entrenemos el bienestar. Enfoque atencional** (mindfulness) Hacer una cosa por vez. - Planifiquemos tiempo (diversión alegría y entusiasmos, puede ser con una amigo o amiga almorzar pero tiene que ser planificado, un rato de salir, visitar a mamá, etc. TODO TIENE QUE ESTAR PLANIFICADO)

▼ Estrategias de aplicación práctica (parte 2)

3. **Mantengamos el fin en mente. Dale sentido a lo que haces** → Lo primero es darle sentido a lo que hacemos, ¿Para qué lo estoy haciendo?, hay que darle sentido a lo que estamos haciendo. Ej: Preguntarnos del para qué del para qué ...: ¿Para qué estoy haciendo ejercicios físicos? → Para sentirme mejor. ¿Para qué me quiero sentir

mejor? → Para tener una mejor salud. ¿Para que quiero una mejor salud? ... Así nos encontramos con razones profundas de lo que hacemos. Tener claridad en las metas (realista, medible, debe de tener un tiempo definido) SINO SOLO ES UN INTENTO. El propósito nos acerca al dolor y nos aleja del placer porque tenemos una razón de ser que nos mueve muchísimo mas.

4. **Estrategias de Acción** → Ley de Pareto 80 / 20: Dividir mi tiempo en 80% de la actividad y 20% de hacer algo totalmente distinto, algo que me guste. **Ejemplo:** En 30 minutos hacemos 25 min de trabajo y tomamos 5 de descanso. **Lo peor, primero, lo mas difícil o lo que mas nos dificulta primero.**
5. **Mide resultados. Valida tus hipótesis** → Tengo que saber si lo que estoy haciendo cumple las expectativas o no. También preguntarnos ¿Esta tarea la puedo reemplazar por otra que me lleve al mismo resultado?. **Retrospectiva** → ¿Qué estoy haciendo bien y tengo que seguir haciendo? ¿Qué estoy haciendo mal y tengo que dejar de hacer? y ¿Qué tengo que empezar hacer?

▼ Ejemplos prácticos

La tarea la procrastinamos es porque dejamos de darle sentido. Una estrategia para no procrastinar en esos casos, es: ¿Para qué quiero hacer esa tarea? ¿Para qué serviría tener esta claridad en esta meta y no procrastinar? Si le doy un sentido positivo valido para mi la procrastinación va a desaparecer la procrastinación.

No siempre trabajar duro es trabajar inteligente.

Si estás muy ocupado u ocupada en tu rutina de trabajo, pero procrastinas y no le brindas tiempo suficiente a todo lo demás, como tu salud, relaciones sociales y tiempo de ocio, deberías optar por lograr un **balance en tu vida.**

Ejemplos prácticos de la procrastinación

Tu jefe, pareja, mamá o papá, te pide realizar una tarea que odias hacer y comienzas a procrastinar porque no te gusta. Seguramente es algo tedioso que te toma mucho tiempo y esfuerzo.

Ante esta situación: enfrenta a la persona o ejecuta la tarea porque si la procrastinas, nada más darás mal uso a tu tiempo.

Ante estos casos piensa

¿Para qué quiero hacer esta tarea?

¿Para qué me serviría cumplir esta meta?

Si le puedo dar un sentido positivo, la procrastinación va a desaparecer.

En caso de que no encuentres ese propósito, vas a seguir procrastinando y los resultados podrían provocar dentro de ti una gran frustración. Define tus tareas diarias y organiza tu horario por prioridades.

▼ Reflexiones finales

La pelota esta en nuestra cancha ... siempre.

Nosotros tenemos la libertad de decidir como vamos afrontar lo que nos esta pasando.

Si esto no lo llevamos a la acción no hacemos nada. Todo va a seguir igual.
TODO.

PDF FINAL DE ACTIVIDADES.

[attachment:50a05bae-9477-41ef-a8a8-2c1e42e65709:workbook-procrastinar_e01a72b3-d953-4d9e-9c48-70150c2e6db0.pdf](#)

