**Cómo superar el miedo a la procrastinación**

**La procrastinacion es una dilación o aplazamiento voluntario ante los compromisos personales pendientes,** a pesar de ser consciente de las consecuencias de no hacerlo (Angarita, 2012).

El hábito de la procrastinacion es una forma automática  de retrasar la realización de actividades.

En su base habitualmente se encuentran como mecanismos principales de actuación: **la evitación de la frustración** (si no ponemos energía en hacer algo, no es posible que nos salga mal), **el miedo a fracasar** (vinculado a una baja autoestima), **el bajo uso de estrategias cognitivas, expectativas de baja auto eficacia** (vinculadas a creencias irracionales) o **una baja capacidad de auto regulación.**

Hay una relación intensa entre falta de autoestima y baja tolerancia a la frustración.  Si dudas de tus capacidades probablemente te detendrás a pensar y dudarás (igual puedes equivocarte y hacerlo mal), estableciéndose un circulo vicioso en el cual la “no acción” contribuye a perpetuar la valoración negativa de ti mismo y a aumentar las dudas sobre tus propias capacidades.

La duda sobre uno mismo dispara la tensión y la frustración que se magnificará por la **baja tolerancia a la frustración** y la **excesiva sensibilización a las sensaciones.**

Para escapar de este círculo vicioso y como forma de **autoprotección** se dará una conducta de escape, para evitar las sensaciones negativas en forma de procrastinacion, renuncia o enfado.

De esta manera se **pierde la oportunidad de ganar en habilidades** y se perpetúa la visión distorsionada de uno mismo y de la realidad.

**Las consecuencias** de la procrastinacion derivan en:

* aumento del [estrés](http://psicocode.com/psicologia/como-controlar-tu-estres-en-7-pasos-sencillos/) y la ansiedad. Tu mente se encarga de recordarte que hay cosas que tendrías que hacer y  no haces y por lo tanto la inquietud aumenta.
* depresión y baja autoestima
* sentimientos de inutilidad y culpabilidad porque no llegas a tus objetivos o a lo que te gustaría
* bajo rendimiento
* fortalecimiento de la [procrastinación](http://psicocode.com/desarrollo-personal/procrastinacion-lo-dejo-para-manana/) por condicionamiento y refuerzo negativo. No hacer cosas elimina la [ansiedad](http://psicocode.com/psicologia/acercandonos-a-la-ansiedad-conociendonos-a-nosotros-mismos/) que te provocaría intentarlo y dudar, por lo tanto se refuerza la actitud de procrastrinar.
* juicio social relacionado con la evasión de responsabilidades.

**¿Cómo salir del círculo vicioso?**

* Solo podemos hacer frente a **nuevos desafíos** y ver las cosas más positivamente si conseguimos estar relajados. Lo más importante por lo tanto es conseguir un buen nivel de relajación a través de técnicas de respiración.
* **Identifica prioridades**, debes conseguir una visión que te ayude a decidir hacia dónde quieres ir.
* Establece una **lista de objetivos alcanzables** y puestos en orden jerárquico. De esta manera la estrategia es perseguir los objetivos uno por uno desarrollando una técnica de auto-regulación.
* Piensa en los **motivos que te llevan a hacer las tareas** y en las consecuencias que vas a obtener. La ilusión por las cosas es lo que realmente te va a “dar alas”.
* **Mantén la disciplina.** La persistencia y la paciencia deben formar parte de tu nuevo vocabulario. Establece un compromiso. Firma un contrato contigo mismo, detallando todo aquello que te comprometes a hacer.
* Puedes utilizar **diferentes técnicas** que te ayuden en la labor como: la técnica de los 10 minutos (proponerte trabajar en una tarea durante 10 minutos y luego parar para ir habituándote en pequeñas dosis al trabajo) o estrategias de gestión del tiempo (utilizar estrategias para que tu tiempo cunda más).
* **Toma conciencia de tu cuerpo, escúchalo.** Te ayudara a identificar los sentimientos de frustración cuando aparezcan, para poder reconocer tus propias emociones y saber gestionarlas
* **Emplea técnicas cognitivas** como la identificación de los pensamientos automáticos que te surgen cada vez que dejas para mañana alguna tarea que podrías hacer hoy. El problema puede ser la manera en cómo te hablas a ti mismo.
* **Reestructuración cognitiva.** Modificación de los pensamientos que te impiden llegar hacia tu meta. Un ejemplo puede ser cambiar la creencia que no puedes fracasar. El fracaso no es malo si aprendes de él.

El objetivo es llegar a establecer una nueva forma de pensar, de sentir las emociones y de responder a los estímulos y aumentar la autoestima a través de nuevos desafíos graduales y realistas. Se consigue de esta manera desarrollar una conducta auto regulada mucho mas adaptativa y imprescindible para una buena estabilidad emocional.