INSTITUTE FOR CHALLENGING DISORGANIZATION®
Education. Research. Strategies.

FACT SHEET TIPS

Consejos para superar la procrastinación

Las personas afectadas por la desorganización crónica frecuentemente enfrentan dificultades con la procrastinación. Aunque procrastinar puede convertirse en un hábito, no es un defecto personal. A muchas personas les cuesta hacer cambios, y aun así es posible desarrollar hábitos nuevos que brinden apoyo para reducir la procrastinación. Aquí se comparten algunas ideas que pueden ser útiles ante este desafío.

- No espere a sentirse motivación para empezar; dé el primer paso. Con frecuencia, la acción es lo que despierta la motivación.
- Busque maneras de facilitar el inicio: programe sus tareas, use alarmas en el teléfono, cree recordatorios visuales o auditivos, o cualquier estrategia que le funcione.
- Comience con tareas sencillas y avance gradualmente hacia las que requieren más esfuerzo, aprovechando el impulso que vaya generando.
- Dé prioridad a sus metas personales y profesionales por escrito; tenerlas visibles puede ayudar a mantener el enfoque.
- Cree un horario realista para llevar a cabo sus tareas, proyectos y metas.
- Lo que se pospone con frecuencia puede olvidarse. Cuando surja una idea o una tarea, regístrela de inmediato por escrito, en una nota de voz o en un correo a su propio dispositivo.
- Espere a contar con información suficiente, pero no necesariamente con toda la información. Tome decisiones cuando tenga los datos necesarios para avanzar con confianza.
- Divida los proyectos en partes pequeñas y manejables. Cada parte puede convertirse en un paso concreto para lograr el objetivo.
- Evite pensar en términos de “todo o nada”. Avanzar un poco es mejor que no avanzar. Recuerde este principio de la organización profesional: hecho es mejor que perfecto.
- Muchas veces la procrastinación aparece cuando se intenta hacer todo de manera perfecta. Adoptar una mentalidad de “suficientemente bueno” puede aliviar esa presión.

Tal vez la desorganización crónica no desaparezca, pero puede hacerse más llevadera.

ICD® Hoja informativa – Consejos para superar la procrastinación - © 2026 ICD®.
Esta hoja informativa puede reproducirse con fines educativos solamente; debe acreditarse el copyright.
Este y otros materiales informativos pueden obtenerse en el sitio web de ICD® challengingdisorganization.org.