

PROCRASTINACIÓN

# VENCIENDO LA PROCRASTINACIÓN: ESTRATEGIAS PARA LA ACCIÓN



Lucia Ebratt  
hola@luciaebratt.online

# ÍNDICE



<b>Procrastinar</b> Definición	
	<b>Las razones</b> ¿Por qué lo hacemos?
<b>Las fortalezas personales</b> ¿Qué son y para qué sirven?	
	<b>5 claves para superarla</b> 5 recursos que tienes para ganarle la batalla a la procrastinación
<b>Conclusiones</b> Piensa en lo que tienes y utilízalo	

¿QUIEN SOY?

# Hola, soy Lucía Ebratt

Coach Ejecutivo experta en Psicología Positiva y Coaching de Fortalezas. Entrenadora certificada en el análisis de la conducta bajo el método Maxwell Leadership. Mi trayectoria profesional combina más de 20 años de experiencia en entornos organizacionales con una profunda vocación por el desarrollo humano, el liderazgo consciente y el bienestar sostenible.

En los últimos años, he acompañado a líderes, equipos y organizaciones en procesos de transformación personal y colectiva, integrando herramientas científicas de la Psicología Positiva con metodologías de coaching centrado en fortalezas.

También soy formadora y creadora de contenido digital con fuerte conexión emocional, y un estilo profesional pero cercano, que invita al autoconocimiento y la reflexión.



Actualmente hago parte del equipo Coaches y entrenadores para América Latina de Maxwell Leadership, y construyo una comunidad digital que me enamora cada día más.

*Lucía Ebratt*

## DEFINICIÓN

# PROCRASTINAR

## ¿Qué es?

Es postergar lo que DEBEMOS hacer para dedicarnos a otras actividades más placenteras o triviales.

La acción de procrastinar es consciente, cuando lo hacemos, podemos saber que estamos aplazando algo que debemos hacer. Lo que sí es inconsciente, es la razón por la cual lo hacemos.

## ¿Por qué lo hacemos?

Las causas pueden desagregarse de muchas formas, particularmente yo las agrupo en dos:

### La tarea nos parece aburrida.

Preferimos hacer otra cosa que nos gusta más.

### El miedo.

Usualmente es miedo al fracaso, a la crítica, a no hacer la tarea a perfección.

## Las fortalezas como recurso

En Psicología Positiva, las fortalezas son todos esos recursos internos que tenemos como: la organización, la valentía, el análisis, la honestidad, la persistencia, las cuales bien utilizadas nos ayudan a ser más productivos y felices.

Tienen estrecha relación con los estilos de personalidad.

Según el Instituto Europeo de Psicología Positiva, hay fortalezas que suelen encontrarse juntas en determinados tipos de personas, por ejemplo: la organización, análisis, calidad, compromiso; mientras que otros perfiles de personas tienen menos presente las anteriores fortalezas, y más otro grupo de ellas, como: la creatividad, la innovación, la apreciación de la belleza, la gratitud.

¿Te empiezas a identificar con algunas de estas fortalezas?

¡Hacer uso de ellas puede ayudar a superar la procrastinación!

## LOS 5 TIPS

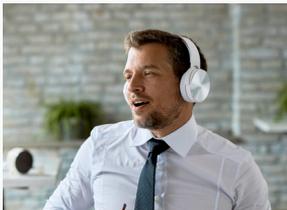
# PARA EMPEZAR A VENCER LA PROCRASTINACIÓN

**¡Sácalo de la memoria!**

Escribir la lista de tareas, sea manualmente o en algún medio tecnológico, te permitirá visualizarla, analizarla y medirla más objetivamente. Tenerla en la mente te drena energía y te conduce a las trampas de la procrastinación, especialmente porque los tiempos que estimas terminan siendo irreales.

**Gestiona bien tu energía**

Identifica en qué momento del día eres realmente más productivo. De la misma manera, en qué ambiente fluyes mejor y cuáles son tus distractores. ¿Eres matutino? ¿vespertino? ¿o más bien noctámbulo? ¿Te concentras más en la oficina que en la casa?

**Combina tareas o actividades**

Este tip guarda relación con la pereza. Una forma inteligente de ganarle la batalla a la procrastinación, si te funciona bien, es combinar una actividad que te gusta con aquella que no te motiva. ¿Te fascina la música y te concentras en el trabajo cuando la escuchas? ¡pues ya está! combínalas y el tiempo transcurrirá casi sin darte cuenta.

LOS 5 TIPS

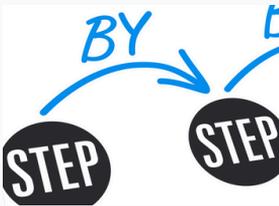
# PARA EMPEZAR A VENCER LA PROCRASTINACIÓN



## ¡Date premios!

Nada más agradable que la satisfacción al terminar una tarea que nos tenía anclados, con ese pendiente en la cabeza. El auto refuerzo es muy importante para mantener la motivación para afrontar aquello que nos cuesta.

Sacar adelante lo que nos viene cuesta arriba es un gran logro, ¡prémiate!



## ¡Hazlo por partes!

Este tip guarda relación con el miedo. Muchas veces lo que nos asusta es sentir que la tarea es tan grande que nos supera. Divídela por partes, eso te ayudará a avanzar en ella sin sentir que es más grande que tú, y a tomar acción paso por paso. En la medida que logras el resultado en cada paso, aumentarás tu confianza.

LOS 5 TIPS

# EN RESUMEN

Procrastinar se trata de mucho más que no planificar, y es posible dejar de hacerlo.

El cambio y la mejora se consiguen con un traje a la medida y paso a paso, con base en tus fortalezas. Sé realista y compasivo contigo mismo. Identifica aquellas fortalezas que tienes y haz uso de ellas.

Por supuesto, si detrás de tu hábito de procrastinar se encuentra alguna condición clínica que te supera, lo más responsable será acudir al profesional de la salud de tu confianza, para que te ayude de manera terapéutica.

Si tu hábito corresponde a falta de herramientas, a que no tienes claro cómo llevar a cabo las acciones, o quisieras conocer tu estilo de personalidad y tu perfil de fortalezas para superar la procrastinación, te puedo ayudar.

En la página siguiente te dejo mis datos de contacto. ¡Me encantará apoyarte!



CONTACTO

# DETALLES DE CONTACTO



Cartagena-Colombia



hola@luciaebratt.online



3103619458



INSTAGRAM  
@LUCIAEBRATT



FACEBOOK  
LUCIA EBRATT



TIKTOK  
@LUCIAEBRATT



LINKEDIN  
LUCIA EBRATT