



Cómo dejar de procrastinar sin depender de la fuerza de voluntad

La procrastinación tiene más que ver con la gestión de la emoción que con la pereza. Estrategias prácticas para reducirla.

- ✓ Procrastinar suele ser sobre regular una emoción incómoda, no sobre pereza.
- ✓ Reducir la fricción de "empezar" funciona mejor que apelar a la fuerza de voluntad.
- ✓ Si es constante y afecta tu vida, puede ser señal de algo más que vale la pena revisar.

CÓMO USAR ESTA GUÍA HOY

1. Lee el artículo completo una vez, sin intentar aplicar nada todavía.
2. Elige solo una de las acciones de arriba para probar hoy mismo.
3. Repite mañana a la misma hora, antes de sumar algo más.