



La procrastinación es la acción de posponer tareas o actividades importantes, a menudo prefiriendo otras menos importantes o distracciones. Puede estar relacionada con la falta de motivación, el miedo al fracaso o la dificultad para comenzar, entre otros factores. Todos vamos postergando las actividades que nos cuestan más trabajo por actividades que nos generen distracción o satisfacción aunque no sean las prioritarias. Y en nuestros tiempos, es lo más común gracias a los materiales en videos super atractivos y cortos que nos enganchan y nos hacen pasar mucho tiempo pegados al celular o a los dispositivos.

Cuando las personas se dan cuenta de que ya ha pasado mucho tiempo y que ahora se tiene mucho trabajo por realizar, entran en pánico y se angustian por lo que pueden caer en cuadros de depresión y también pueden caer en el otro extremo de sentir tanto peso encima que ya no quieran hacer nada.

La procrastinación se puede superar si educamos a nuestros hijos en valores y virtudes y con disciplina para que su criterio y voluntad se forjen y puedan salir adelante cuando lleguen los impulsos de procrastinar. Nosotros como padres de familia tenemos un papel fundamental para lograrlo y por eso te dejo mis *5Tips* para lograrlo.

PRIMERO. Es necesario identificar las causas.

Es necesario que enseñemos a nuestros hijos a hacerse cotidianamente estas preguntas ¿Por qué te cuesta empezar o terminar tareas? ¿Es por falta de motivación, miedo a no lograrlo, o simplemente no sabes por dónde empezar?

De esta forma nuestros hijos se formaran un pensamiento crítico y podrán interpelarse cuando sientan que están procrastinando. Al principio debemos hacerles estas preguntas nosotros mismos para que ellos se habituen a ellas y, en caso de ser necesario, ayudarles a encontrar la respuesta según su sentir o pensar.

SEGUNDO. Establece metas claras y alcanzables y aprende a priorizarlas,

Las metas claras y concretas son como faros que nos ayudan a seguir por el camino correcto a pesar de que se nos presentes distracciones o tentaciones muy

atractivas.

Es necesario dividir nuestros objetivos en tareas más pequeñas, no importa que sean varias tareas pequeñas y manejables. Es de vital importancia que les pongamos plazos realistas para realizarlas ya que de lo contrario, esas tareas nunca se llevarán a cabo.

Con nuestros hijos pequeños podemos recordarles estas metas y el tiempo que tienen para realizarlas ya que ellos no tienen la capacidad de autoregulación, pero con el tiempo la adquirirán si somos constantes ya que harán un estilo de vida. Si nuestros hijos son mayores y vamos a comenzar con este proceso, es bueno buscar una estrategia en la que ellos estén incluidos para que lo tengan presente y trabajen en eso con gusto.

También es necesario enseñarles a priorizar sus tareas. Para eso les podemos platicar como se pueden meter piedras de río, grava, arena y agua en un frasco de cristal. Si ponemos primero el agua como muchos piensan, los demás elementos no cabrán y no lograremos nuestro objetivo, pero si primero ponemos las piedras de río, que son los compromisos vitales, inamovibles, los de la familia, podremos acomodarlas y quedarán huecos entre ellas.

Después ponemos la grava, que son los compromisos muy importantes por ejemplo los de la escuela y el trabajo, que entra perfectamente entre las piedras de río. Pero aun hay espacio, aunque parezca que no.

Después podemos poner la arena, que son los compromisos que podemos o no cumplir, siempre que nos lo permitan los compromisos importantes, al ser tan fina, la arena se cuela entre los pequeños huecos que deja la grava, así podemos ir atendiendo estos compromisos no tan importantes.

Por último, nos queda el agua, que son los compromisos que salen de pronto, el agua se filtra entre la arena y así cabe todo, también nosotros podemos acomodar este tipo de compromisos, donde los compromisos importantes dejan huecos, pero sin que los afecten ya que tienen mayor prioridad. Debemos recordar que todo esto se aprende con el ejemplo y con nuestros hijos, el nuestro es el más importante.

TERCERO. Elimina distracciones.

Es necesario que mientras se realizan las tareas programadas el entorno de trabajo esté libre de distracciones, o por lo menos lo más posible.

En nuestros días existen muchas distracciones desde los juguetes que tienen a la mano, las caricaturas que les gustan, los dispositivos electrónicos y hasta lo que los demás hacemos. Si les enseñamos a que trabajamos con tiempo programado, les será más sencillo comprender que por un determinado tiempo no van a usar eso que tanto los distrae.

Si lo logramos, fomentamos la buena concentración y por lo mismo que logren sus objetivos rápidamente. Esto les generará satisfacción y también alegría por lo que

asociarán que si cumplen con lo que deben estarán alegres y serán felices.

Nosotros también podemos apoyarles reconociendoles cuando hagan las cosas correctas, animándolos cuando no salgan tan bien las cosas e impulsándolos a volver a intentarlo cuando las cosas salgan mal. Una palmada, una palabra, una sonrisa, y por que no, un pequeño premio de vez en cuando sirven de incentivo. Pero debemos tener cuidado de no caer en hacer esto siempre ya que se acostumbrarán y después solo harán las cosas si tienen algo a cambio.

CUARTO. Que se conozcan y se cuiden.

Se trata de que aprendan cuales son sus debilidades para que tengan cuidado con ellas y aprendan a fortalecerlas y sus fortalezas para que aprendan a trabajar desde ellas.

Es bueno desarrollar hábitos saludables como hacer ejercicio, dormir bien, alimentarse bien, para mejorar su enfoque y concentración. También es bueno que a nuestros hijos pequeños les enseñemos algunas rutinas para que sea más sencillo el aprendizaje de horarios y el cumplimiento de metas.

Podemos apoyarnos en actividades didácticas como hacer horarios por colores o con imágenes de las actividades para que nuestros hijos puedan ir tomando conciencia del tiempo y de sus responsabilidades, de acuerdo a su edad y madurez.

Y QUINTO. Acepta, perdona y vuelve a intentarlo.

Es necesario que nuestros hijos aprendan a reconocer o aceptar cuando han dejado todo para el último momento, es decir, cuando han procrastinado. Así se vuelve todo más fácil ya que pueden poner remedio y adelantar lo que no han hecho.

Es importante que no les culpemos o hagamos sentir mal de que no han logrado cumplir con su misión, por el contrario, es necesario que les enseñemos que no se deben angustiar ya que solucionar la procrastinación es un proceso y que como tal, a veces se avanza y otras se retrocede, pero lo importante es seguir intentando lograr con nuestras metas.

Nosotros debemos colaborar para darles ánimo, sin dejar de lado el hacerles ver que se han equivocado o no han puesto el mayor empeño posible en comenzar una tarea o en acabarla. Si nosotros estamos con ellos las primeras veces que se pone en marcha este proceso es seguro que tendrán confianza en que les podremos apoyar y después aprenderán a hacerlo solos. Recordemos que nosotros somos su faro y guía.

Y demos ejemplo de reconocer cuando hemos procrastinado o no hemos dado el mayor esfuerzo, así nuestros hijos sabrán que equivocarse no es malo, es humano y que en nuestras manos está el superarse y seguir intentando.