



Cómo superar la procrastinación y cumplir tus metas de escritura

La procrastinación puede ser un enemigo mortal para cualquier escritor. Sin embargo, hay soluciones para vencerla y mantenerse motivado para escribir regularmente.



 Escritora de romance paranormal Kassfinol [✉](#)

Guía Completa para Escritores Novatos...

Si quieres empezar a escribir tu libro, te recomiendo este curso gratuito: Guía Completa...

 by Kasandra Finol



¿Qué es la procrastinación?

Definición

Acto de retrasar tareas importantes en favor de actividades menos importantes y más atractivas.

Causa en escritores

Forma de evitar el desafío y la presión del proceso de escritura.

Factores

Falta de motivación, miedo al fracaso, falta de confianza, distracciones, sensación de abrumamiento.



Acciones de procrastinación en escritores

1 Redes sociales

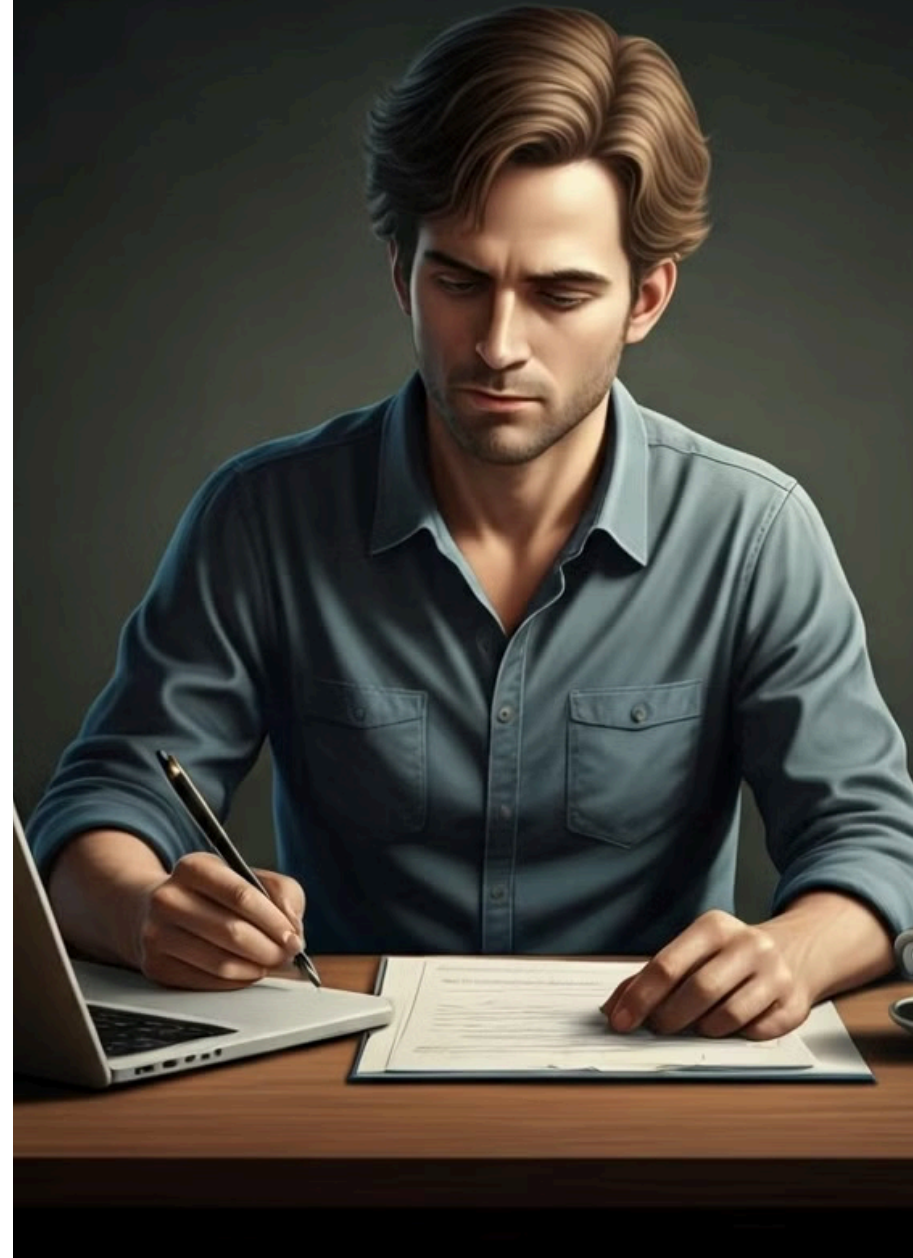
Revisar constantemente redes sociales o correo electrónico en lugar de escribir.

2 Tareas irrelevantes

Pasar mucho tiempo en tareas como organizar el escritorio o elegir música.

3 Postergar

Posponer proyectos importantes a favor de tareas más pequeñas o menos importantes.





Más acciones de procrastinación

1

Perfeccionismo

Enfocarse en la perfección de cada palabra en lugar de avanzar en la escritura.

2

Exceso de investigación

Pasar demasiado tiempo investigando en lugar de comenzar a escribir.

3

Pensamientos negativos

Permitir que el miedo al fracaso impida el inicio de la escritura.



Establecer objetivos claros

Definir objetivos

Establece objetivos realistas y específicos para tu escritura.

1

Completar tareas

Ve tachando tareas a medida que las completes.

3

2

Dividir tareas

Divide tus objetivos en pequeñas tareas para que no parezcan abrumadores.

Crear un horario de escritura

1

Programar tiempo

Crea un horario de escritura diario y trata de respetarlo.

2

Ser constante

Asegúrate de escribir en los horarios programados.

3

Adaptar si es necesario

Si no puedes escribir todos los días, establece un horario semanal o quincenal.





Comenzar con lo fácil

Escribir lista de ideas

Comienza con algo sencillo como una lista de ideas para tu proyecto.

Hacer un borrador

Escribe un borrador rápido sin preocuparte por la calidad.

Ganar motivación

Supera la procrastinación inicial y gana motivación para seguir escribiendo.



Usar herramientas de productividad



Aplicaciones de escritura

Utiliza aplicaciones que te ayuden a organizar tus ideas.



Técnica Pomodoro

Trabaja durante 25 minutos y descansa 5 minutos.



Listas de tareas

Usa aplicaciones para crear y gestionar listas de tareas.



Evitar distracciones

Identificar distracciones

Haz una lista de las distracciones que te impiden escribir.

Eliminar tentaciones

Apaga el teléfono o usa aplicaciones para bloquear sitios web distractores.

Crear ambiente propicio

Encuentra un lugar tranquilo y cómodo para escribir sin interrupciones.



Practicar el autocontrol

1

Reconocer impulsos

Identifica cuando sientes el impulso de procrastinar.

2

Resistir tentaciones

Resiste la tentación de posponer la escritura.

3

Recordar importancia

Recuerda por qué es importante para ti escribir.

Encontrar inspiración



Leer obras

Lee obras de otros escritores para inspirarte.



Observar el mundo

Observa el mundo que te rodea para encontrar ideas.



Hablar con otros

Conversa con otras personas para obtener nuevas perspectivas.



Cuidar la salud física y mental

Hacer ejercicio

El ejercicio ayuda a despejar la mente y mejorar la concentración.

Descansar lo suficiente

Duerme lo suficiente para evitar el agotamiento mental y físico.

Tomar descansos

Toma descansos regulares mientras trabajas para mantener la productividad.

Celebrar logros y buscar apoyo

Celebrar éxitos

Celebra tus logros, por pequeños que sean, para mantenerte motivado.

Buscar compañero

Encuentra un compañero de escritura para mantenerse mutuamente responsables.

Pedir ayuda

Busca apoyo cuando lo necesites para superar desafíos.





Escritores famosos y procrastinación

Ernest Hemingway	Establecía un objetivo diario de palabras
Margaret Atwood	Creaba una rutina diaria de escritura
David Foster Wallace	Establecía plazos estrictos y trabajaba en bloques de tiempo
Jane Austen	Mantenía un horario regular y se enfocaba en sus objetivos



Conclusiones

1

Superable

La procrastinación es un obstáculo, pero no es insuperable.

2

Estrategias efectivas

Aplicar estrategias efectivas ayuda a mantener la motivación y el compromiso.

3

Acción y constancia

La clave está en la acción y la constancia para lograr el éxito como escritor.



Escritora de romance paranormal Kassfinol [✉](#)

Autora Kassfinol

Sitio de las novelas románticas paranormales y novelas de terror de la autora venezolana...