



Ana Sánchez Blázquez

Redacción E&J



---

## La ciencia detrás de la procrastinación: ¿por qué dejamos todo para el último minuto y cómo podemos vencer este hábito?

Procrastinar es un fenómeno que afecta a millones de personas en todo el mundo, y aunque pueda parecer simplemente un problema de falta de disciplina, la ciencia nos muestra que es mucho más complejo. En realidad, **la procrastinación está profundamente enraizada en la biología de nuestro cerebro**, y entender este proceso es clave para superarlo.

### ¿Por qué procrastinamos?

Para comprender por qué procrastinamos, es fundamental conocer el papel de la amígdala, una pequeña estructura en nuestro cerebro encargada de procesar emociones como el miedo y el placer. **Cuando nos enfrentamos a una tarea difícil o estresante, la amígdala percibe una amenaza**, activando una respuesta que nos lleva a evitar esa tarea y **buscar actividades más placenteras**. Este mecanismo es una reminiscencia de nuestros antepasados, para quienes evitar el peligro inmediato era esencial para la supervivencia.

Sin embargo, el verdadero enemigo en la procrastinación moderna es el corteza prefrontal, **el área del cerebro responsable de la planificación y el control de impulsos**. Esta región se encarga de evaluar las tareas que debemos realizar y de priorizar aquellas que son más importantes. Sin embargo, cuando nos enfrentamos a una tarea que no ofrece una recompensa inmediata, **la corteza prefrontal puede ceder ante la tentación de la amígdala y dirigirnos hacia actividades** que nos proporcio ...

SUSCRÍBETE >

para una conversión completa a PDF |