


# ¿Qué es bloqueo mental? ¿Por qué sucede? ¿Cómo superarlo?

¿Qué es bloqueo mental? ¿Por qué sucede? ¿Cómo superarlo? En estos días de mucha ansiedad por la pandemia y sus efectos económicos, sociales y de salubridad, es posible que hayan personas, empleados, emprendedores y demás, que literalmente hayan bajado su productividad, tengan atascos para escribir, diseñar, programar o hacer sus actividades rutinarias.

## Introducción

Cuando haya requerido trabajo para hacer, un bloqueo mental puede sentirse como la cosa más dolorosa del mundo. En un día más fácil, puede tomar el resto del día libre o tomar un descanso largo. Pero cuando se acerca la fecha límite: una reunión con el cliente, obligaciones legales u otros elementos en la lista de verificación del propietario de un negocio, debe superar un bloqueo mental rápidamente para poder volver a trabajar.

Piense en los bloqueos mentales como barreras que obstaculizan su creatividad, motivación y productividad.

Todos hemos escuchado el término «bloqueo del escritor»  antes. Escucharlo generalmente evoca una imagen de un escritor sentado en su escritorio durante horas y horas, luchando por comenzar un proyecto de escritura o teniendo dificultades para continuar donde lo dejaron.

A pesar de su nombre, el «bloqueo del escritor» puede sucederle a cualquiera, no solo a los escritores. Eso es porque las personas que experimentan el bloqueo del escritor en realidad solo tienen un bloqueo mental. Puede experimentarlo cuando está planeando un viaje internacional, cuando se somete a un importante proyecto doméstico como

remodelar su cocina, o cuando se acerca a una tarea particularmente difícil en el trabajo .

## Definición

Una definición sencilla dirá que es la incapacidad temporal de comprender, hacer o aún de recordar algo. a menudo causado por la tensión emocional. El cerebro está sobrecargado y como sucede en el mundo de los sistemas informáticos, hay que hacer un mantenimiento que incluye reiniciar, resetear, desconectar los circuitos, limpiar y enfriar para que todo vuelva a funcionar de manera óptima como a todos nos gusta.

## Causas

Ya vimos que la ansiedad y el estrés generalizado puede frenar nuestra productividad. Pero hay otros elementos que pueden caber en los motivos para generar bloqueos mentales:

- La información relevante que nos deslumbra o nos distrae
- La frustración por carencia de éxitos en el corto plazo
- Definición ambigua de un problema
- Definir un problema de forma torpe o limitada
- Atacar los síntomas y no el verdadero problema
- Suponer que solo hay una respuesta correcta
- Desorden
- Dilación
- Falta de sueño
- Deficiencias vitamínicas
- Problemas de salud

Vamos a dejarlo hasta ahí; la lista no es exhaustiva, sino que trata de resumir las más importantes «razones» para estar bloqueado.

# ¿Cómo lo supero?

## Descubrir las causas

Cuando se identifica la fuente de un problema, tendremos más sencillo cómo atacar el mismo y darle solución. Supongamos que haya problemas de sueño que nos tenga indispuestos todo el día, bueno hay que dormir mejor; pero es que resulta que tanto encierro nos tiene tensos y «se nos tira el sueño» de paso. Bueno, hay que salir y caminar un poco, así solo sea en el vecindario y teniendo las medidas de protección sanitarias de rigor por las circunstancias. Hay que poder hablar con alguien, hay que hacer ejercicio físico y de respiración, etc etc.

## Tomar medidas al respecto

Cuando se encuentre frente al síntoma de un bloqueo mental, ya sea miedo, ansiedad, inseguridad o falta de concentración, pida a su propia mente que proporcione evidencia que lo respalde. Por ejemplo, si su mente le dice que simplemente no puede concentrarse, solicite una lista de cinco razones por las cuales es imposible concentrarse en este momento. Escríbalos. Aborde los que se pueden abordar («Hace demasiado calor»); rechace los que sean vagos («No es probable que sea un martes») o dependan de justificaciones pasadas («Tampoco pudo concentrarse anoche»).

Encuentre una acción (o varias acciones) que pueda realizar cuando su bloqueo mental comience a ralentizarlo. La comparación puede convertirse en conexión. ¿Luchando con una mentalidad fija? Aprenda una nueva palabra de vocabulario cada vez que le informa sobre sus límites. Encuentre una acción positiva y tómela, cada vez, para transformar el obstáculo en un activo.

## Comience con las tareas pequeñas

A veces experimentamos bloqueos mentales porque estamos tan abrumados con el trabajo que no sabemos por dónde empezar. Esto puede llevar a sentirse estresado y ansioso. Una de las formas más fáciles de superar un bloqueo mental es quitándose un poco de su bandeja. Haga una lista de las cosas que tiene que hacer y comience con las tareas fáciles. Eliminar algunas tareas de tu lista de tareas pendientes puede ayudarte a entrar en un espacio de cabeza positivo, lo que ayuda con la motivación y la creatividad.

## Conclusión

Hay mucho de superación, de disciplina, de perseverancia, de manejo racional del tiempo, de gerencia de vida y de sentido común para superar los atascos productivos. De cuando en cuando a todos nos sucede, la astucia consiste en saber que existen pero en superarlos con inteligencia y método.

Más recursos de productividad en nuestra red de blogs  
HostDime: [6 Consejos Para Superar El Bloqueo Mental Y Generar Buenas Ideas](#) ; [¿Qué hace falta de verdad para triunfar en la web y en la vida ?](#)