



¡Vence la
Procrastinación y
Toma el Control de tu
Vida!



¡Hola! Soy Yeiccy Bonilla, psicóloga apasionada por ayudar a las personas a comprender y gestionar su bienestar emocional. A lo largo de mi carrera, me he enfocado en apoyar a quienes enfrentan dificultades como la procrastinación, ese hábito que muchas veces nos impide avanzar. Por ello, cree una guía práctica que ofrece herramientas y consejos para superar este obstáculo.

Mi objetivo es acompañarte en el proceso de ser más consciente de tus hábitos y encontrar formas efectivas de tomar acción y alcanzar tus metas. ¡Estoy a un clic de ti!



Escribe aquí que es lo que mas
pospones en tu vida.



¿Por qué siempre posponemos las cosas?

La procrastinación, o el arte de dejar las cosas para mañana, es algo con lo que todos lidiamos en algún momento. Si alguna vez has dicho: "Lo haré después", te has unido al club de los expertos en posponer. Pero ¿por qué hacemos esto? ¿y cómo podemos cambiar este hábito?

En esta guía descubrirás la psicología detrás de la procrastinación, qué está pasando en tu cerebro cuando evitas una tarea y cómo empezar a tomar acción.

Además, te brindo herramientas prácticas, test cortos y actividades para que logres enfrentar y superar este obstáculo.



La Procrastinación No Es Solo Pereza

La procrastinación no se trata solo de falta de voluntad, sino de cómo nuestro cerebro maneja el estrés, el miedo al fracaso y la necesidad de gratificación instantánea. Aquí te explico por qué tu cerebro a veces prefiere hacer cualquier cosa antes que esa tarea importante

Lo que pasa en tu cerebro cuando procrastinas:

- El miedo al fracaso: El cerebro prefiere evitar el dolor de un posible error. La procrastinación, aunque parezca un escape, es solo una manera de protegerte del miedo a no hacerlo perfecto
- Gratificación inmediata: Ver un video divertido o revisar redes sociales nos da placer inmediato, mientras que las tareas largas o complejas no parecen ofrecer recompensas tan rápidas.



- Perfeccionismo: Si sientes que no puedes hacer algo a la perfección, preferirás no hacerlo en absoluto. Este miedo a la imperfección puede detenerte antes de que empieces.

Cuáles son las ideas o pensamientos que limita tu acción escríbelos  aquí.



Test Corto ¿Eres un Procrastinador?

Vamos a hacer un pequeño ejercicio para entender tu relación con la procrastinación. Responde las siguientes preguntas de forma honesta:

¿Sueles posponer tareas importantes para hacer cosas más fáciles o placenteras?

Sí / No

¿Te sientes abrumado/a cuando tienes una tarea grande por hacer?

Sí / No

¿A menudo te dices a ti mismo/a que lo harás "más tarde"?

Sí / No

Cuando procrastinas, ¿sientes culpa o ansiedad?

Sí / No



¿Tienes problemas para concentrarte en una tarea hasta que es demasiado tarde?

Sí / No

Interpretación:

- Si respondiste "Sí" a 3 o más preguntas, es posible que estés lidiando con procrastinación crónica.
- Si respondiste "Sí" a 1 o 2 preguntas, eres un procrastinador ocasional.
- Si respondiste "No" a la mayoría, ¡genial! Estás en el camino correcto.

Actividades para Dejar de Procrastinar

Ahora que sabes más sobre ti, es momento de poner manos a la obra. Aquí tienes algunas actividades sencillas que puedes hacer para vencer la procrastinación.



1. La Técnica Pomodoro

Esta es una de las maneras más efectivas de trabajar en bloques de tiempo. Trabaja durante 25 minutos sin interrupciones y luego toma un descanso de 5 minutos.

Después de 4 ciclos, toma un descanso más largo de 20-30 minutos. Esto mantiene tu mente fresca y productiva.

2. La Regla de los 2 Minutos

Si una tarea te lleva menos de 2 minutos, hazla de inmediato. Si no, prográmala en tu lista de tareas.

3. Divide y vencerás

Las tareas grandes pueden parecer abrumadoras, pero cuando las divides en pasos más pequeños y manejables, verás que son más fáciles de abordar.



4. Recompensa y esfuerzo (dirigida especialmente a los niños)

Cuando el niño hace un esfuerzo por realizar una tarea (como ordenar su cuarto, hacer la tarea, etc.), se le da una recompensa, que puede ser algo sencillo como un elogio, una estrella dorada, o un tiempo extra para jugar. La clave es que la recompensa debe ser inmediata y proporcional al esfuerzo que hizo el niño.

Esta técnica ayuda a que los niños se den cuenta de que, si se esfuerzan logran cosas, y reciben algo positivo a cambio. Pero también es importante que la recompensa no sea siempre material.

Consejos Infalibles para evitar la Procrastinación:

- Hazlo ahora:

Siempre que te venga a la mente una tarea, hazla inmediatamente o escribe una acción concreta para abordarla.



- Elimina distracciones:

Si sabes que tu celular o redes sociales te sacan de foco, ponlo en modo "No molestar" o déjalo en otra habitación.

- Enfócate en los beneficios:

Visualiza los beneficios de completar una tarea en lugar de enfocarte en lo que podría salir mal.

- Usa recompensas:

Date pequeños premios después de completar una tarea. Pueden ser cosas sencillas como un café o 10 minutos de descanso.

Celebra tus Avances y Logros

Cada pequeño paso que tomes hacia completar una tarea es un logro. Es importante celebrar estas victorias, no importa cuán pequeñas sean. Esto refuerza el comportamiento positivo y te motiva a seguir adelante.



Cómo celebrar tus logros:

- Marca un check en tu lista de tareas: Sentirás una pequeña satisfacción cada vez que marques una tarea completada.
- Premios personales: Después de completar una tarea importante, date un premio (ver una serie, salir a caminar, etc.).
- Revisa tu progreso: Tómate unos minutos al final de cada semana para revisar lo que has logrado. Esto te ayudará a sentirte más en control y menos abrumado.

Conclusión: ¡Tú Puedes Superar la Procrastinación!



Escribe aquí que tus objetivos de un mes



La procrastinación no tiene que dominar tu vida. Conociendo las causas detrás de este hábito, aplicando las estrategias adecuadas y celebrando tus avances, puedes comenzar a tomar el control de tu tiempo y alcanzar tus metas.

¡Recuerda que cada paso cuenta!

Bonus: Más Recursos para el Éxito

Si te ha gustado esta guía, aquí te dejaré algunos recursos adicionales para seguir avanzando:

Libros recomendados sobre gestión del tiempo y productividad

- Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva de Stephen R. Covey
- Focus, de Daniel Goleman
- El Poder de los Hábitos, de Charles Duhigg
- Hábitos Atómicos de James Clear



·Medita 10 minutos esto te ayudara a calmar el ruido mental y a tener claridad para tomar decisiones.

·Ponte una meta a lograr esta semana que sea factible y este bajo tu control que pase, ej. Leer 2 páginas al día de un libro que te guste.



Escribe aquí

.



Escribe aquí los objetivos que quieres lograr en un año, recuerda aplicar lo aprendido.

.



Esta guía es solo el comienzo de tu viaje hacia una vida más productiva. ¡Adelante!

Suscríbete a mi página www.yeiccybonilla.com para obtener más recursos y apoyo continuo para fortalecer tu bienestar emocional.

Gracias por tomarte el tiempo de leer esta guía. Valoro tu confianza y estoy aquí para acompañarte en tu viaje hacia una vida libre de procrastinación y a que puedas lograr tus objetivos y priorizarte tú.