

Guía para superar la Procrastinación



@Psic.alejandrom

Esta guía está diseñada para interrumpir el ciclo automático de evitación emocional que caracteriza a la procrastinación, utilizando las herramientas nucleares de la **Terapia Dialéctico Conductual (DBT)**.



Paso 1: Aplicar la habilidad S.T.O.P.

En el momento exacto en que sientas el impulso de abrir una red social, levantarte por comida o cerrar el archivo de trabajo, aplica este "botón de pausa":



STOP / PARE

Detén tu movimiento físico inmediatamente. No permitas que el impulso se convierta en acción.



**TAKE A STEP
BACK / TOMA
DISTANCIA**

Aléjate mentalmente de la situación o respira profundamente.



**OBSERVE /
OBSERVA**

Nota qué está pasando en tu cuerpo (pecho apretado, inquietud) y qué pensamientos tienes ("esto es demasiado difícil", "lo haré mañana").



**PROCEED
MINDFULLY /
ACTUA CON
CONCIENCIA**

Decide tu siguiente paso basándote en tus metas a largo plazo, no en el alivio inmediato.

Paso 2: Mindfulness (Observar y Describir)

- Ponle nombre a la barrera emocional que estás intentando evitar. **Etiquetar la emoción enfría la actividad de la amígdala** y permite que la corteza prefrontal retome el control.



- Dite a ti mismo: "Estoy experimentando una oleada de ansiedad frente a esta tarea" o "Noto una fuerte sensación de aburrimiento y el impulso de evitarla".



Valida tu emoción: Reconoce que es normal sentir miedo al fracaso o frustración sin juzgarte por ello.

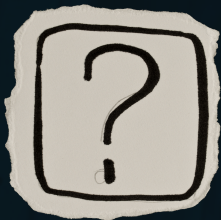
Paso 3: Verificar los Hechos (Check the Facts)

Pregúntate si tu reacción emocional es proporcional a la realidad de la tarea:



**¿Es una
amenaza real?**

¿Es esta tarea una amenaza real para mi vida o es solo un malestar temporal?



¿Qué es lo peor?

¿Qué es lo peor que puede pasar si empiezo ahora?



**Analiza los
Pros y Contras**

Compara rápidamente el beneficio del alivio inmediato de postergar frente al costo del estrés acumulado y la culpa posterior.

Paso 4: Aceptación Radical del malestar

En lugar de luchar contra el hecho de que la tarea es aversiva, acéptalo plenamente.

El Mantra

"Es verdad que no tengo ganas de hacer esto, y aun así es importante para mí".

¿Por qué funciona?



Aceptar el malestar reduce el sufrimiento extra que genera la resistencia y la autocrítica.

No se trata de querer hacer la tarea, sino de elegir hacerla a pesar del malestar.

Paso 5: Acción Opuesta y la "Regla de los 5 Minutos"

La habilidad de **Acción Opuesta** instruye actuar de forma diametralmente contraria al impulso emocional de evitar.



El impulso

"Evitar" la tarea



La acción opuesta

"Acercarse" a la tarea



Compromiso de inicio breve

Comprométete a trabajar en la tarea por solo **5 minutos** (o incluso 3 minutos).

- Haz el movimiento físico necesario para empezar: abre la computadora, lee solo el primer párrafo o escribe una sola oración. Una vez que inicias, la inercia del malestar suele disminuir.



Paso 6: Surfear el Impulso (Urge Surfing)

Si mientras trabajas sientes de nuevo la urgencia de distraerte, visualiza ese impulso como una **ola**



La urgencia sube

Nota cómo la urgencia sube de intensidad y llega a un pico.

La ola disminuye

De forma natural, disminuye si no actúas sobre ella.



Respira y observa

Respira profundamente y observa la ola pasar sin dejar que te arrastre fuera de la tarea.

Consejo de Mantenimiento: Técnica TIPP

Si te sientes físicamente paralizado por la ansiedad, usa la técnica **TIPP** para reiniciar tu sistema nervioso antes de volver al Paso 1.

- **Temperatura**

Cambia la temperatura con agua fría en el rostro o las muñecas.



- **Ejercicio Intenso**

Haz ejercicio intenso por **1 minuto** para liberar la tensión acumulada.



- **Reinicia y Regresa**

Una vez regulado tu sistema nervioso, regresa al **Paso 1** del protocolo.



La técnica TIPP actúa directamente sobre la fisiología del sistema nervioso, reduciendo la intensidad emocional de forma rápida para que puedas retomar el protocolo con mayor claridad.