

The image shows the cover of a spiral-bound notebook. The cover features a series of overlapping, wavy, abstract shapes in shades of light green, yellow, and teal. A white rectangular box with rounded corners is centered on the cover, containing the title in a black, cursive font. The spiral binding is visible on the left side of the notebook.

Workbook  
De la Procrastinación a  
la acción

# De la Procrastinación a la acción

Fecha \_\_\_\_\_

¡Bienvenido a este libro de trabajo, diseñado para ayudarte a aplicar lo aprendido en la plática y dejar atrás la procrastinación! Aquí encontrarás ejercicios prácticos que te permitirán identificar tus bloqueos, gestionar tus emociones y comprometerte con acciones concretas. ¡Es momento de pasar a la acción!

## Sección 1: Identifica tu patrón de procrastinación

### **Instrucciones:**

1. Escribe 3 tareas que sueles procrastinar.
2. Identifica la razón por la que las pospones.
3. Anota cómo te sientes cuando no las haces.
4. Este ejercicio te ayudará a identificar qué tareas postergas y por qué.

Tareas que procrastino	Razón por la que procrastino	Cómo me siento cuando no lo hago
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6

Reflexión: ¿Notas algún patrón en las razones por las que procrastinas? ¿Cómo estas emociones te influyen?

# De la Procrastinación a la acción

Fecha \_\_\_\_\_

## Sección 2: Transforma tareas monótonas en desafíos

### Instrucciones:

1. Elige una tarea que sueles evitar.
2. Convierte la tarea en un reto personal: establece un tiempo límite, una recompensa o un desafío extra.
3. Evalúa el resultado.
4. Si procrastinas porque la tarea es aburrida, añade un elemento divertido para hacerla más atractiva.

### Práctica:

Tarea evitada:

Reto o elemento  
dinámico:

Resultado obtenido:

Reflexión: ¿Cómo cambia tu percepción al agregar algo lúdico?

# De la Procrastinación a la acción

Fecha \_\_\_\_\_

## Sección 3: Planificación estratégica contra la procrastinación

### **Instrucciones:**

1. Segmenta tu día en bloques de 30 o 60 minutos.
2. Asigna una tarea específica a cada bloque.
3. Incluye pausas cortas para evitar la fatiga mental.
4. Dividir tu jornada en bloques específicos mejora la organización y reduce las distracciones.



**Plan diario:**

·Bloque 1: \_\_\_\_\_

·Bloque 2: \_\_\_\_\_

·Bloque 3: \_\_\_\_\_

·Descanso: \_\_\_\_\_

Bloque 4: \_\_\_\_\_

·Bloque 5: \_\_\_\_\_

·Bloque 6: \_\_\_\_\_

·Descanso: \_\_\_\_\_

# De la Procrastinación a la acción

Fecha \_\_\_\_\_

## Compromiso de acción personal

Para cerrar este cuaderno de trabajo, haz un compromiso sincero contigo mismo/a para seguir avanzando hacia tus objetivos. Este es tu momento para tomar responsabilidad por tu crecimiento personal.

**Instrucciones:** Completa las siguientes frases para formalizar tu compromiso:

A partir de ahora, me comprometo a \_\_\_\_\_.

Cuando sienta que me estoy desviando de mis metas, usaré la estrategia de \_\_\_\_\_.

Recordaré que lo que realmente me importa es \_\_\_\_\_.

Mi primer paso para alcanzar mi objetivo será \_\_\_\_\_.

Si alguna vez me siento desmotivado/a, recordaré que mi propósito principal es \_\_\_\_\_.

### Reflexión final:

Escribe tres cosas que has aprendido de este proceso que te ayudarán a avanzar y mejorar cada día:

- 1.
- 2.
- 3.

# Actividades para reforzar tu bienestar interior

## • Reflexión nocturna de gratitud

- Objetivo: Aumentar el agradecimiento por ti mismo/a y tus logros.
- Instrucciones: Antes de dormir, escribe tres aspectos del día que te hayan hecho sentir agradecido/a contigo mismo/a. Pueden ser logros, momentos o actitudes que hayas valorado. Reflexiona sobre cómo contribuyeron a tu bienestar.

## • Reformulando pensamientos

- Objetivo: Transformar pensamientos negativos en pensamientos empoderadores.
- Instrucciones: Elige tres pensamientos limitantes que tengas sobre ti mismo/a. Reformúlalos como afirmaciones poderosas y positivas. Cada mañana, repítelos en voz alta para empezar el día con una mentalidad positiva.

## • Semana de autocuidado integral

- Objetivo: Priorizar tu bienestar físico, emocional y mental.
- Instrucciones: Planifica una semana donde cada día realices una actividad de autocuidado. Esto puede incluir desde una rutina de cuidado facial hasta un momento de reflexión personal o una actividad que disfrutes. Anota cómo te sientes después de cada día y cómo te impacta tu estado de ánimo.

*¡Lo has logrado! Este cuaderno de trabajo no solo te ha proporcionado herramientas para superar la procrastinación, sino que también te ha dado la oportunidad de reflexionar sobre tu comportamiento y tu potencial. ¡Recuerda que el verdadero cambio comienza con la decisión de actuar!*

---