

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. The spiral binding is visible on the left side. A white rectangular box with rounded corners and a thin black border is centered on the cover, containing the title text in a cursive font.

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?

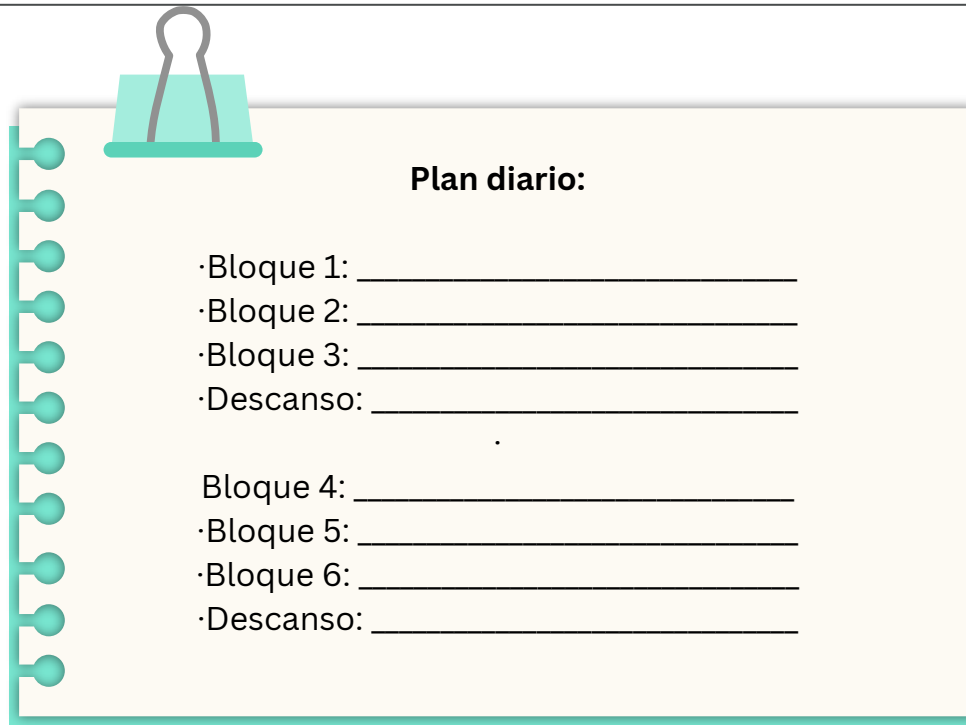
De la Procrastinación a la acción

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!
