

GUÍA PRACTICA

para la procrastinación y
desarrollar autoconfianza



Paso a paso para crear hábitos
sostenibles y actuar desde tu valores



Psicóloga Sindy Sterling

GUÍA PRACTICA

Perfil Base del Caso

Objetivo del Plan: Disminuir la procrastinación y desarrollar autoconfianza, eficacia personal y hábitos sostenibles.

✍️ PLAN DE TRABAJO PERSONAL PASO A PASO

Fase 1: Toma de conciencia y autoobservación

1.1 Diario de procrastinación

Actividad: Durante 7 días, anota:

- ¿Qué tareas evitas?
- ¿Qué piensas justo antes de postergar?
- ¿Qué sientes? (Ansiedad, miedo, duda)
- ¿Qué haces en vez de hacer la tarea?
(Redes, tareas menores, etc.)

Meta: Detectar patrones de pensamiento y situaciones que detonan la procrastinación.



Fase 2: Desafío de pensamientos automáticos

2.1 Identificar el pensamiento central:

El pensamiento central es esa idea automática y emocional que te bloquea. No siempre la ves de inmediato. Para identificarlo:

👉 Paso a paso:

1. Detente cuando procrastinas.

- Ejemplo: estás por hacer un informe, pero te distraes con el celular.

1. Hazte estas preguntas:

- ¿Qué estoy evitando?
- ¿Qué me digo a mí misma en este momento?
- ¿Qué me da miedo que pase si hago esta tarea?
- ¿Qué diría esto de mí si me sale mal?

3. Busca la creencia que se repite en el fondo.

- Frases típicas del pensamiento central:
 - “Van a pensar que no soy capaz.”
 - “Y si hago el ridículo...”
 - “Tengo que demostrar que sé.”
 - “Si no lo hago perfecto, soy una fracasada.”

💬 Ejemplo real:

Pensamiento automático: “Y si se dan cuenta de que no entiendo nada...”

→ Pensamiento central: “Van a pensar que soy bruta.”



2.2 Racionalización del pensamiento:

Usa la tabla **ABCDE**: Esta tabla sirve para **detectar, cuestionar y reemplazar pensamientos irracionales** que te bloquean.

(Hazlo por escrito cada vez que te sientas bloqueada).

Letra	Significado	¿Qué hacer en esta parte?	Ejemplo
A	Acontecimiento Activador	Describe la situación concreta que desencadenó el pensamiento.	Tengo que enviar un informe en el trabajo.
B	Belief (Creencia)	Escribe el pensamiento automático o creencia que te surge.	"Si no lo hago perfecto, van a pensar que soy bruta."
C	Consecuencia emocional/conductual	¿Qué sientes y haces como resultado de esa creencia?	Ansiedad, inseguridad → procrastino.
D	Disputar la creencia	Pregunta, cuestiona y busca evidencias. ¿Es totalmente cierta? ¿Qué alternativa hay?	¿Es verdad que todos pensarán eso? ¿Nunca me han valorado por mi esfuerzo? ¿Y si pedir ayuda fuera una muestra de madurez?
E	Efecto / nueva creencia	Crea un pensamiento alternativo, más realista y saludable.	"Estoy aprendiendo. Hacerlo imperfecto no significa que soy incapaz."



Fase 3: Exposición y práctica gradual

3.1 Fraccionar las tareas (Técnica de la Tarea Graduada)

- Toma una tarea grande → divídela en pasos pequeños y manejables.
- Ejemplo:
 - Tarea: Redactar informe mensual
 - Paso 1: Abrir el documento
 - Paso 2: Escribir el título
 - Paso 3: Esbozar 3 ideas claves
 - Etc.



Meta: Reducir la parálisis por miedo. Lo importante es empezar.

3.2 Regla de los 5 minutos

- Prométete hacer solo 5 minutos de la tarea.
- Suele generar el “efecto bola de nieve”: una vez que empieza, sigue.



Fase 4: Reestructuración del autoconcepto

4.1 Carta a mí misma desde el futuro

- Escribe una carta desde tu "yo futura", que ya ha superado la procrastinación.
- ¿Qué te agradece? ¿Qué te dice sobre lo que vales?



4.2 Fortalezas personales

- Realiza el test de VIA de fortalezas <https://www.viacharacter.org/>
- Usa tus fortalezas para abordar las tareas (ej. si tienes “curiosidad”, usa eso para aprender una parte nueva de la tarea).

Meta: Reforzar la idea de que tu valor no depende del juicio externo.





Fase 5: Aceptación y Compromiso

5.1 Reconocer el miedo, no eliminarlo

- En vez de luchar contra el miedo de "parecer bruta", acepta que está ahí.
- Usa frases como:
 - “Estoy teniendo el pensamiento de que no soy suficiente, y está bien. Aun así, elijo avanzar.”



5.2 Definir valores

Definir tus valores personales te ayuda a tomar decisiones basadas en quién quieres ser, no en lo que temes.

👉 Recuerda:

Son principios elegidos libremente, que guían cómo quieres actuar en la vida, incluso en momentos difíciles.

No son metas (que se alcanzan y se acaban), son direcciones (que siempre puedes seguir).

? Preguntas clave:

- ¿Qué tipo de persona quiero ser en mi trabajo, incluso si tengo miedo?
- ¿Qué admiro en otros que me gustaría cultivar en mí?
- ¿Qué es más importante para mí: lucir perfecta o seguir creciendo?
- Usa estos valores como brújula. No trabajes por miedo, trabaja por tus valores.

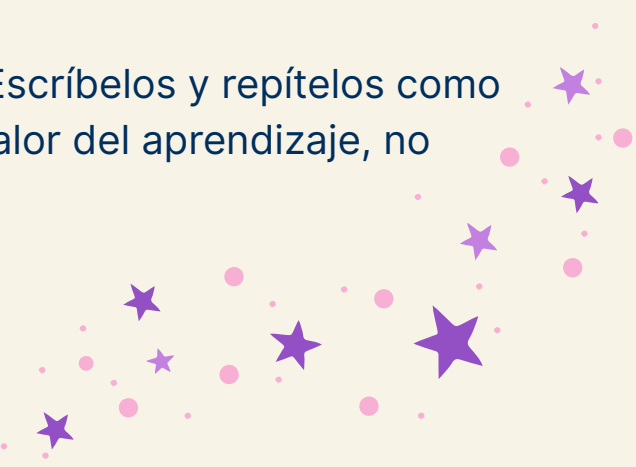




Ejemplos de valores y cómo aplicarlos:

Valor	¿Qué significa para ti?	Aplicación en la vida diaria
Aprendizaje	Creer y mejorar sin esperar perfección	Empiezo la tarea aunque no me sienta experta
Autenticidad	Ser tú misma sin disfrazarte	Hablo con claridad aunque no tenga todas las respuestas
Coraje	Actuar aunque sientas miedo	Mando ese informe aunque tema críticas
Responsabilidad	Cumplir con lo que decides hacer	Organizo mi semana y respeto mis tiempos
Contribución	Aportar valor al entorno	Hago mi trabajo sabiendo que ayuda al equipo
Compasión propia	Tratarte con amabilidad	Me hablo como hablaría a una amiga que está aprendiendo

(Elige 2 o 3 valores que resuenen contigo. Escríbelos y repítelos como recordatorio diario: “Hoy trabajo desde el valor del aprendizaje, no desde el miedo a equivocarme.”)



Fase 6: Monitoreo y refuerzo

6.1 Recompensas pequeñas

- Establece pequeñas recompensas tras cada tarea realizada (té favorito, 10 min de lectura, caminata, etc.)



6.2 Revisiones semanales

- ¿Qué funcionó esta semana?
- ¿Qué fue difícil?
- ¿Qué puedo ajustar?

Meta: Reforzar los progresos y no esperar perfección.



Recordatorios clave durante el proceso:

- No tienes que sentirte segura para empezar; actuar genera seguridad.
- Errar no es fallar; es parte del proceso.
- Tu valor no se mide por un informe, ni por lo que otros puedan pensar.



Psicóloga Sindy Sterling



AGENDA UNA CITA CONMIGO

Si necesitas orientación personalizada para abordar esta situación con tu hijo, puedo ayudarte. Juntos podemos encontrar estrategias efectivas para guiarlo hacia una vida más saludable.

Contáctame y agenda tu cita hoy mismo.

¡Recuerda! Tu papel como padre es clave para que tu hijo tome decisiones saludables. ¡Hablemos con ellos antes de que lo hagan las redes o sus amigos! 🌟



+57 315 4409988



Psicóloga Sindy Sterling

