

¿CÓMO DEJO DE PROCRASTINAR? (AKO, Tu Voz Superior)

La Hoja de Trabajo: Aprender a Dejar Sonar la Alarma

Esta hoja de trabajo va con el blog. Tiene 7 actividades cortas. Cada una te dice exactamente qué hacer, y te muestra primero un ejemplo ya resuelto, para que siempre sepas cómo debería verse tu respuesta.

Tómate tu tiempo. Aquí no hay respuestas equivocadas.

1. EL REGISTRO DE ALARMAS DE ESTA SEMANA

Instrucciones: Esta semana, atrápate justo antes de posponer algo, grande o pequeño. En cuanto lo notes, regresa y regístralo: la tarea, la alarma que sonó, y lo que realmente te costó esperar.

¿Cómo sueles saber que la alarma sonó? (marca todas las que apliquen)

- ☐ Una sensación de opresión en el pecho o el estómago
- ☐ Ganas repentinas de limpiar, ver el celular, o "hacer otra cosa primero"
- ☐ Un pensamiento que se repite una y otra vez
- ☐ Me pongo de mal humor por algo que no tiene nada que ver
- ☐ Otro: _____

EJEMPLO

La tarea que estaba evitando: Responder un correo de trabajo que necesitaba una respuesta real.

La alarma que sonó: "Si respondo esto, tal vez parezca que no sé lo que estoy haciendo."

Cuánto tiempo llevo evitándolo: Cuatro días.

Lo que evitarlo realmente me costó: Una tensión constante cada vez que abría mi bandeja de entrada para cualquier otra cosa.

ENTRADA 1 — La tarea que estaba evitando:

La alarma que sonó:

Cuánto tiempo llevo evitándolo:

Lo que evitarlo realmente me costó:

ENTRADA 2 — La tarea que estaba evitando:

La alarma que sonó:

Cuánto tiempo llevo evitándolo:

Lo que evitarlo realmente me costó:

ENTRADA 3 — La tarea que estaba evitando:

La alarma que sonó:

Cuánto tiempo llevo evitándolo:

Lo que evitarlo realmente me costó:

2. SEPARA LA ALARMA DEL HECHO

Instrucciones: Elige una tarea que estés evitando ahora mismo. Califica qué tan seguro estás de que la alarma te está diciendo la verdad, y luego compárala con la evidencia real, no con el sentimiento.

MUY SEGURO — ALGO SEGURO — NO MUY SEGURO — NI IDEA, SINCERAMENTE

EJEMPLO

Tarea: Empezar mi parte de un proyecto en equipo.

La alarma: "Si empiezo, todos van a ver que no es suficientemente bueno."

Marcado: Algo seguro.

Evidencia a favor de la alarma: Una vez alguien del equipo fue duro con mi borrador.

Evidencia en contra de la alarma: Otras tres veces empecé desordenado y nadie dijo nada, solo seguimos mejorándolo juntos.

Lo que esto me dice: La alarma suena fuerte, pero está corriendo sobre todo un recuerdo viejo, no sobre cómo suele salir esto en realidad.

Tarea:

La alarma:

Marca una opción arriba y escríbela aquí:

Evidencia a favor de la alarma:

Evidencia en contra de la alarma:

Lo que esto te dice sobre qué tan precisa es realmente la alarma:

3. DÓNDE SE APRENDIÓ EL HÁBITO DE POSPONER

Instrucciones: El reflejo de posponer no salió de la nada. En algún lugar, empezar de forma imperfecta de verdad te costó algo, más de una vez. Esta actividad rastrea el origen, para que veas la lección tal como es: algo que aprendiste, no un hecho sobre ti.

EJEMPLO

Dónde empezar mal realmente me costó algo: Me corregían a mitad de frase en la tarea antes de siquiera terminar de intentarlo.

Qué concluí de eso: "Es más seguro esperar hasta estar seguro de hacerlo bien, que empezar y equivocarme frente a alguien."

Más o menos qué edad tenía: Como 8 años.

Dónde sigo aplicando esa lección hoy: En el trabajo, donde reescribo un correo cinco veces antes de enviarlo, incluso para mensajes sin importancia.

Dónde empezar mal realmente te costó algo:

Qué concluiste de eso:

Más o menos qué edad tenías:

Dónde sigues aplicando esa lección hoy:

4. NOMBRA TU MOVIMIENTO

Instrucciones: Cuando suena la alarma, sueles recurrir a uno de dos movimientos: posponerla por completo, o forzarte a hacerlo bajo presión, a última hora. Marca el que usas más seguido.

LA POSPONGO POR COMPLETO — LA HAGO A LA FUERZA BAJO PRESIÓN

EJEMPLO

Marcado: La pospongo por completo.

De qué me protege este movimiento: Del momento de descubrir que hice algo mal.

Qué me ha costado realmente: Una pila de tareas pequeñas que ha crecido tanto que me estresa solo ver mi bandeja de entrada.

Una cosa que haría diferente si lo dejara por un día: Abrir solo una cosa de la lista y hacer únicamente su primer paso, sin revisar antes qué tan mal podría salir.

Marca una opción arriba y escríbela aquí:

De qué te protege este movimiento:

Qué te ha costado realmente:

Una cosa que harías diferente si lo dejaras por un día:

5. EL ARCHIVO DE "NO FUE INSOPORTABLE"

Instrucciones: La alarma está convencida de que empezar será insoportable. Esta actividad construye un archivo de pruebas en su contra: momentos reales, grandes o pequeños, en los que empezar resultó ser más pequeño que el miedo que sentías antes.

EJEMPLO

1.

2.

3.

Consejo: guarda esta lista en un lugar donde la vuelvas a ver, y añade algo cada vez que empezar resulte ser más pequeño de lo que la alarma prometía.

6. UNA CARTA DE AKO

Instrucciones: AKO es tu Voz Superior, la parte de ti que puede notar la diferencia entre una alarma vieja y el momento presente real. Piensa en la voz que normalmente activa tu reflejo de posponer —tal vez UNGA, TATA o LOLA— y deja que AKO le escriba a esa voz una carta corta, agradeciéndole por tratar de protegerte, y contándole qué ha cambiado desde que aprendió a sonar esta alarma.

EJEMPLO

Querido __,

7. LOS SESENTA SEGUNDOS DE ESTA SEMANA

Instrucciones: Elige la tarea que evitaste en la Actividad 1 o 2. Antes de tocarla, decide cuál es el primer paso más pequeño posible, algo tan pequeño que se sienta casi ridículo. Predice qué crees que va a pasar. Luego haz solo ese paso, durante sesenta segundos, y regresa a escribir qué pasó en realidad.

EJEMPLO

El primer paso más pequeño que voy a intentar: Abrir el documento y escribir solo el título, nada más.

Predigo: Voy a sentir un pico de miedo en el momento en que lo abra y voy a querer cerrarlo de inmediato.

Lo que realmente pasó: El miedo duró unos veinte segundos, y luego seguí escribiendo diez minutos más sin darme cuenta.

El primer paso más pequeño que vas a intentar esta semana:

Predigo:

Lo que realmente pasó:

Nada de esto demuestra que la alarma no tenía sentido, ni que estuvo mal protegerte antes de empezar mal. Demuestra que la alarma es vieja, y que las alarmas viejas se pueden reprogramar, sesenta segundos a la vez.

¡Tú puedes con esto! Nadie viene a salvarte... tienes que salvarte tú mismo.

HAPPYISH HUMANS