

DOMINA TUS EMOCIONES

Libro de Ejercicios Paso a Paso

Parte I. Qué Son Las Emociones

1. Sesgo hacia la negatividad

Busca un ejemplo de una amenaza imaginaria que surja de tu mecanismo de supervivencia. ¿Ves cómo funciona la mente? Escribe aquí tu ejemplo:

2. Felicidad

Identifica cosas que crees que te aportan dosis de dopamina (ver la televisión, los videojuegos, apostar, las redes sociales, etc.) Escríbelas a continuación:

-
-
-
-
-

¿A cuál de estas cosas eres más “adicto”? ¿Qué actividad ansiarías si tuvieras que renunciar a ella? Escríbelo:

3. La naturaleza del ego

Escribe las cosas con las que crees que te identificas más (tu cuerpo, tus relaciones, tu país, tu religión, tu coche, etc.)

-
-
-
-
-
-
-
-
-

En una escala del 0 al 10, ¿qué tan ciertas son estas afirmaciones?

Mi ego tiende a identificar tener con ser

0 _____ 10

Mi ego vive mediante las comparaciones

0 _____ 10

Mi ego nunca está satisfecho

0 _____ 10

Mi ego necesita la aprobación de los demás para sentirse valioso

0 _____ 10

Aumento mi valor intentando juntarme con gente famosa o inteligente

0 _____ 10

Me gustan los cotilleos

0 _____ 10

Tengo un complejo de inferioridad

0 _____ 10

Tengo un complejo de superioridad

0 _____ 10

Busco la fama

0 _____ 10

Intento tener razón constantemente

0 _____ 10

Me quejo con frecuencia

0 _____ 10

Busco atención (reconocimiento, elogios o admiración)

0 _____ 10

¿Cómo afecta tu ego a tus emociones? Escribe algunas de las maneras en las que tu ego genera emociones negativas. Intenta ser concreto.

¿Qué puedes hacer al respecto?

4. La naturaleza de las emociones

Para ayudarte a entender la naturaleza de las emociones, vamos a centrarnos solo en una emoción en concreto en esta sección.

Dedica unos minutos a seguir los siguientes 10 pasos, visualizando cada uno de ellos en tu mente. Si te ayuda, cierra los ojos.

Paso 1. Elige una emoción negativa que hayas experimentado recientemente.
Mi emoción negativa:

Paso 2. Reconoce que esta emoción no es mala. Fíjate en cómo viene y va y en que tú no eres esa emoción.

Paso 3. Recuerda esa emoción y fíjate en que ya no se encuentra en tu realidad presente.

Paso 4. Pregúntate qué puedes aprender de esta emoción. ¿Qué te está intentando decir y cómo puedes utilizarla para crecer?

Paso 5. Visualiza cómo esa emoción negativa estaba contaminando todas tus experiencias. Quizá incluso te hizo pensar que nunca te desharías de ella.

Paso 6. Recuerda cómo sentiste la necesidad de identificarte con esa emoción negativa y/o la historia asociada a ella. Considera que también podrías haberte distanciado de ella.

Paso 7. Recuerda cómo esa emoción negativa parecía estrechar tu visión y limitar tu potencial.

Paso 8. Fíjate en cómo atraías más emociones negativas.

Paso 9. Fíjate en cómo generaste más sufrimiento mental a partir de esa emoción al añadir tus propios juicios e interpretaciones.

Paso 10. Por último, sé consciente de que esa emoción negativa solo existía en tu mente y que el problema no existía en la realidad.

Parte II. Qué Afecta A Tus Emociones

Puedes modificar tus emociones de muchas formas diferentes. ¿Qué harías tú para mejorar tus emociones?

1. ¿Cómo usarás tu cuerpo? ¿Qué tipo de ejercicio harás? ¿Utilizarás las posturas de fuerza? (Para ver un ejemplo de postura de fuerza, busca “TED talk Amy Cuddy” en YouTube)

2. ¿Cómo utilizarás tus pensamientos? ¿Harás meditación, utilizarás las afirmaciones positivas o la visualización?

Ejemplos:

- Visualizaré mi objetivo cada mañana durante 5 minutos, permitiéndome a mí mismo sentirme como si ya lo hubiera alcanzado.
- Meditaré 5 minutos al día durante 30 días apenas me levante
- Repetiré la afirmación “me encanta estar seguro de mí mismo” durante 5 minutos todos los días

3. ¿Cómo mejorarás tu sueño?

Ejemplos:

- Meditaré antes de acostarme
- Seguiré un ritual cada mañana que incluya ejercicios de gratitud, estiramientos y meditación

4. ¿Cómo utilizarás la respiración?

Ejemplo: cada vez que sienta una emoción negativa, respiraré profundamente durante unos minutos

5. ¿Cómo podrías mejorar tus emociones cambiando tu entorno?

Ejemplos:

- Leeré libros de inspiración 15 minutos al día y reduciré el tiempo que paso viendo la televisión
- Pasaré menos tiempo con amigos negativos
- Solo dedicaré 15 minutos al día a las redes sociales durante 30 días

6. ¿Cómo utilizarás la música para mejorar tu estado de ánimo?

Ejemplos:

- Escucharé canciones de agradecimiento mientras realizo mis ejercicios de gratitud cada mañana
- Escucharé/veré vídeos motivacionales cuando me sienta deprimido y bailaré o moveré mi cuerpo para cambiar mi estado emocional
- Escucharé música clásica o música de fondo para concentrarme mejor mientras trabajo

Parte III. Cómo Cambiar Tus Emociones

Cómo se forman las emociones

Las emociones se forman de la siguiente manera:

Interpretación + identificación + repetición = emoción fuerte

- **Interpretación:** cuando interpretas un suceso o pensamiento basándote en tu historia personal.
- **Identificación:** cuando te identificas con un pensamiento en concreto a medida que surge.
- **Repetición:** cuando tienes los mismos pensamientos una y otra vez.
- **Emoción fuerte:** cuando experimentas una emoción tantas veces que se convierte en parte de tu identidad. Experimentarás esta emoción cada vez que un pensamiento o suceso relacionado con ella la desencadene.

Repasar sucesos pasados

Recuerda un momento del pasado en el que experimentaste emociones negativas. Puede ser la última vez que estuviste deprimido, que te sentiste triste o enojado, o que pensaste que no eras lo suficientemente bueno.

Ahora, escribe lo que ocurrió en cada uno de los siguientes niveles:

Interpretación: ¿Qué es lo que pasó y qué pensamientos surgieron?

Identificación: ¿Cómo respondiste a estos pensamientos?

Repetición: ¿Te identificaste con estos pensamientos repetidamente?

Cambiar tu historia

Analiza tu historia contestando las siguientes preguntas:

Piensa en uno o dos problemas emocionales que tengas actualmente. Pregúntate: “Si me pudiera deshacer de algunas emociones, ¿cuál de ellas tendría el impacto más positivo en mi vida?”

Tu interpretación de estos problemas. Pregúntate: “¿Qué hace falta para que yo crea que mi historia es cierta?”

Nuevas interpretaciones que te ayuden a gestionar estos problemas. Pregúntate: “¿Qué necesitaría creer para evitar experimentar estas emociones negativas?”

Liberar tus emociones

Haz una lista de las emociones de las que te gustaría deshacerte.

Quizá sientes que no eres lo suficientemente bueno. O estás luchando con la procrastinación. O puede que te culpes por algo que hiciste en el pasado. Simplemente escribe lo que se te ocurra.

-
-
-
-
-
-
-
-

Elije una de las emociones anteriores y pregúntate:

“¿Podría dejar ir este sentimiento?”

“¿Lo haría?” (Sí/no)

“¿Cuándo?” (AHORA)

La emoción de la quiero deshacerme:

Consejo adicional:

Sigue practicando cómo liberar tus emociones día a día.

Condicionar tu mente

Acostúmbrate a acumular pensamientos positivos en tu mente cada día. Elige una emoción que quieras experimentar más en tu vida y comprométete a condicionar tu mente cada día durante 30 días.

Ejemplos de emociones:

- Gratitud
- Ilusión
- Autoestima
- Seguridad
- Decisión

Mi emoción (o emociones):

Cómo voy a condicionar mi mente:

Ejemplo: cerraré los ojos y diré “gracias” a todas las personas que se me crucen por mi mente, mientras reconozco una cosa buena que han hecho por mí.

Cambiar tus emociones modificando tu comportamiento

Recuerda la última vez que experimentaste una emoción negativa durante un par de días o más. Escríbela:

Ahora, escribe lo que hiciste para superar esa emoción negativa:

A continuación, pregúntate: “¿De qué manera podría haber cambiado mi comportamiento para haber influenciado positivamente mis emociones?” Escribe tu respuesta aquí:

Cambiar tu entorno

Escribe las actividades que crees que pueden tener un impacto negativo en tus emociones.

Ejemplo: los amigos negativos, ver la televisión, cotillear, las redes sociales, los videojuegos, etc.

-
-
-
-
-
-

Al lado de cada actividad, escribe su consecuencia: te hace sentir culpable, te desmotiva, erosiona tu autoestima, etc.

Escribe lo que podrías hacer en su lugar para mejorar tu estado de ánimo:

-
-
-
-
-
-
-

Soluciones a corto plazo

Las siguientes técnicas te ayudarán a controlar las emociones negativas en el momento en el que aparecen. Pruébalas y quédate con aquellas que te funcionen mejor.

A. Cambia tu estado emocional

- **Distráete:** una emoción es tan fuerte como le permitas serlo. Cuando experimentes un sentimiento negativo, en vez de centrar tu atención en él, mantente ocupado con otras tareas. Si estás enojado por algún motivo, tacha algo de tu lista de cosas pendientes. Si es posible, dedícate a una tarea que requiera toda tu atención.
- **Interrupciones:** haz algo estúpido o inusual para romper con la rutina. Grita, haz un baile tonto o habla con una voz extraña.
- **Muévete:** levántate, ve a dar un paseo, haz flexiones, baila o adopta una postura poderosa. Al cambiar tu fisiología, puedes cambiar tu estado de ánimo.
- **Escucha música:** escuchar tu música favorita puede cambiar tu estado emocional.
- **Grita:** habla contigo mismo en voz alta y autoritaria, y date un discurso de ánimo a ti mismo. Usa tu voz y palabras para cambiar tus emociones.

B. Entra en acción

- **Hazlo de todos modos:** deja a un lado tu sentimiento y haz lo que tengas que hacer. Los adultos maduros hacen lo que tienen que hacer sin importar si les gusta o no.
- **Haz algo al respecto:** tu comportamiento cambia tus sentimientos de manera indirecta. Pregúntate: “¿Qué acción puedo realizar hoy para cambiar lo que siento?” Y, cuando tengas la respuesta, hazlo.

C. Sé consciente de tus emociones

- **Escríbelas:** toma un bolígrafo y un papel y escribe las cosas que te preocupan, por qué, y qué puedes hacer al respecto. Sé lo más específico posible.
- **Escribe lo que ha pasado:** toma un papel y escribe que es lo que ha pasado exactamente para que se genere la emoción negativa que sientes. No escribas tu interpretación o el drama que has creado sobre el tema. Solo los hechos puros. Ahora, pregúntate: “¿En todo el esquema de tu vida, es para tanto este problema?”

- **Habla:** comenta el tema con un amigo. Puede que estés exagerando y viendo las cosas peor de lo que son. A veces, lo que necesitas es otro punto de vista diferente.
- **Recuerda un momento en el que te sintieras bien contigo mismo:** esto puede ayudarte a volver a ese estado y ganar una nueva perspectiva. Pregúntate lo siguiente: “¿Cómo me sentía? ¿Qué estaba pensando en aquel entonces? ¿Cuál era mi visión de la vida?”
- **Libera tu emoción: pregúntate:** “¿Puedo liberar esta emoción?” Permítete liberarte de ella.
- **Permite tus emociones:** deja de resistirte a tus emociones o de intentar cambiarlas. Permite que sean como son.
- **Acepta tus emociones:** observa tus emociones detenidamente mientras haces lo posible por no apegarte a ellas. Ten curiosidad por ellas. ¿Qué son exactamente?

D. Simplemente relájate

- **Descansa:** duerme una siesta o tómate un respiro. Cuando estás cansado, es más fácil que experimentes emociones negativas que cuando has descansado bien.
- **Respira:** respira lentamente para relajarte. La forma en la que respiras afecta a tu estado emocional. Utiliza técnicas de respiración para calmarte o para darte más energía.
- **Relájate:** dedica unos minutos a relajar tus músculos. Empieza relajando tu mandíbula, la tensión alrededor de tus ojos y los músculos de la cara. Tu cuerpo afecta a tus emociones. A medida que relajes tu cuerpo, tu mente también se calmará.
- **Bendice tus problemas:** agradece tus problemas. Comprende que están aquí por algún motivo y que te serán de utilidad de alguna manera.

Soluciones a largo plazo

Las siguientes técnicas te ayudarán a controlar tus emociones negativas a largo plazo.

A. Analiza tus emociones negativas

- **Identifica la historia detrás de tus emociones:** toma un bolígrafo y un papel y escribe los motivos por los que tienes estas emociones. ¿Cuáles son tus premisas? ¿Cómo interpretas lo que te está pasando? A continuación, mira si puedes dejar atrás esta historia.
- **Escribe tus emociones en un diario:** dedica unos pocos minutos cada día a escribir cómo te sientes. Busca patrones recurrentes. A continuación, utiliza las afirmaciones, la visualización o un ejercicio relevante para ayudarte a superar estas emociones.
- **Practica la atención plena:** fíjate en tus emociones a lo largo del día. La meditación te ayudará con esto. Otra manera es simplemente comprometerse con una actividad mientras se es totalmente consciente. Mientras haces esto, observa qué está sucediendo en tu mente.

B. Aléjate de la negatividad

- **Cambia tu entorno:** si estás rodeado de negatividad, cambia tu entorno. Cambia de lugar o reduce el tiempo que pasas con amigos negativos.
- **Elimina las actividades contraproducentes:** elimina o reduce el tiempo que dedicas a cualquier actividad que no tenga un impacto positivo en tu vida. Esto podría ser reducir el tiempo que pasas mirando la televisión o navegando en internet.

C. Condiciona tu mente

- **Crea rituales diarios:** esto te ayudará a experimentar más emociones positivas. Medita, haz ejercicio, escribe un diario de gratitud, etc. (El mejor momento para dedicarse a los pensamientos positivos es justo antes de irse a dormir y al levantarse por la mañana.)
- **Ejercicio:** haz ejercicio de manera regular. El ejercicio mejora tu humor y es bueno para tu salud física y emocional.

D. Aumenta tu energía

Cuanta menos energía tengas, más probable es que experimentes emociones negativas.

- **Mejora tu sueño:** asegúrate de que duermes lo suficiente. Si es posible, vete a la cama y levántate a la misma hora todos los días.
- **Come de forma saludable:** como dice el dicho, “Eres lo que comes”. La comida basura tendrá un impacto negativo en tus niveles de energía, así que toma medidas para mejorar tu dieta.
- **Descansa:** duerme siestas de forma regular, o dedica unos pocos minutos a relajarte.
- **Respira:** aprende a respirar correctamente.

E. Pide ayuda

- **Consulta a un profesional:** si tienes problemas emocionales graves como una autoestima muy baja o una depresión severa, lo mejor sería que acudieras a un profesional.

Parte IV. Cómo Utilizar Tus Emociones Para Crecer

Lleva un registro de tus emociones

Dedica un par de minutos al día a determinar cómo te sientes y ponte una puntuación en una escala del 1 al 10, siendo el 1 lo peor que te puedes sentir y el 10 lo mejor que puedes sentirte. Al final de la semana, ponte una nota global y contesta estas preguntas:

¿Qué emociones negativas has experimentado?

¿Qué causó estas emociones? (¿Ciertos sucesos externos o internos te hicieron sentir de esa manera?)

¿Qué es lo que sucedió realmente?

¿Cuál fue tu interpretación de lo que había sucedido?

¿Qué necesitabas creer para sentirte de esa manera?

¿Lo que pensabas era cierto?

Si hubieras interpretado los sucesos o los pensamientos de manera diferente, ¿podrías haberte sentido mejor?

¿Cómo volviste a tu estado neutral?

¿Qué es lo que ocurrió exactamente? (¿Cambiaste tus pensamientos, entraste en acción o sucedió de forma natural?)

¿Qué podrías haber hecho para evitar o reducir estas emociones negativas?

No ser lo suficientemente bueno

Identificar los desencadenantes

¿Con qué pensamientos te estás identificando? ¿Qué áreas de tu vida están implicadas?

Escribe lo siguiente:

Situaciones en las que sientes que no eres lo suficientemente bueno

-
-
-
-
-
-

Pensamientos con los que te identificas (tu historia)

-
-
-
-
-
-
-

Superar tu sensación de que no te lo mereces

Lleva un seguimiento de tus logros

Ejercicio 1 – Crea un diario de logros

Anota tus logros diarios. Para este ejercicio, te recomiendo que utilices una libreta aparte.

- Escribe todas las cosas que has logrado en tu vida. Haz una lista de cincuenta logros.
- Al final de cada día, escribe las cosas que has conseguido ese día. Intenta apuntar entre 5 y 10 cosas cada día.

Ejercicio 2 – Llena tu jarra de autoestima

Escribe cada cosa que consigas en un trozo de papel y ponla en una jarra.

Ejercicio 3 – Crea un diario de positividad

Escribe en él cada cumplido que recibas. Si tu compañero te ha dicho que tus zapatos son bonitos, escríbelo. Si tu amigo ha elogiado tu pelo, escríbelo. Si tu jefe te ha dicho que has hecho un buen trabajo, escríbelo también.

Aprender a aceptar los cumplidos

Ejercicio 1 – Aceptar cumplidos

Este ejercicio sencillo te ayudará a aceptar los cumplidos. Cuando alguien te haga un cumplido, contesta lo siguiente:

Gracias *inserta el nombre de la persona*

No “Gracias, pero...”, “Gracias, tú también” o “No es para tanto”. Solo “Gracias”.

Ejercicio 2 – El juego de la apreciación

El propósito de este juego es aprender a apreciar cosas de ti mismo en las que no te habías fijado antes (o que no te gustaban). Dile a tu compañero tres cosas que valoras de él y pídele que haga lo mismo sobre ti. Sé lo más específico posible y no te preocupes porque se te ocurran cosas muy importantes. Aquí tienes algunos ejemplos:

- Aprecio que hayas preparado el desayuno esta mañana a pesar de que teníamos prisa.
- Aprecio que hayas recogido a los niños hoy.
- Valoro la forma en la que escuchas mis problemas cuando vengo del trabajo.

Ponerse a la defensiva

Cuando notes que estás a la defensiva, pregúntate lo siguiente:

- ¿Qué es lo que estoy intentando proteger?
- ¿Puedo dejar ir esa creencia?
- ¿Qué sería yo sin esa creencia?

Estrés/Preocupación

Escribe una lista de tus fuentes principales de estrés

Escribe lo que te causa más estrés en una semana típica. Escribe al menos diez cosas.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Redefine la situación

Para cada una de las cosas que has escrito, pregúntate lo siguiente:

- ¿Esta situación es estresante en sí misma?
- ¿Qué necesito creer para experimentar estrés en esa situación en particular?
- ¿Qué necesitaría creer para reducir/eliminar el estrés en esa situación en particular?

Escribe una lista de tus preocupaciones

Al igual que has hecho con las situaciones que te estresan, escribe una lista de las cosas (pasadas o futuras) que te preocupan. Puede que se parezcan a las cosas que escribiste en el ejercicio anterior. Está bien así.

Ejemplos de cosas que pueden preocuparte son: tu salud, tu situación económica, tu trabajo, tus relaciones o tu familia.

Escribe al menos diez cosas que te preocupan en una semana típica:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Clasifica tus preocupaciones

- Revisa tu lista de situaciones estresantes. Al lado de cada elemento, escribe una C (control), CC (cierto control) o NC (no control).
- Ahora, para las cosas sobre las que tienes cierto grado de control (CC), escribe qué podrías hacer al respecto. ¿Qué acciones concretas podrías realizar para reducir estas preocupaciones?

Cambiar, redefinir o eliminar situaciones estresantes

Revisa tu lista y busca las cosas sobre las que no tienes control. Escribe debajo de ellas lo que podrías hacer para cambiar, redefinir o eliminar estas cosas. Si no puedes hacer nada, ¿puedes dejar ir tu necesidad de controlarlas y simplemente aceptarlas?

Preocuparte por lo que la gente piensa de ti

Cambia tu interpretación de la percepción que los demás tienen de ti

Ejercicio 1 – Darte cuenta de que los demás no se preocupan por ti

Este ejercicio te ayudará a entender con más detalle, que la mayoría de la gente no se preocupa realmente por ti.

Escribe el nombre de una persona que conozcas:

Escribe con qué frecuencia piensas en esa persona durante tu día a día:

Ahora, ponte en el lugar de esa persona. ¿Cuánto crees que piensa en ti?

¿Qué crees que le preocupa ahora mismo?

Repite el proceso con al menos dos personas más.

Ejercicio 2 – Darte cuenta de que no te importan tanto los demás

- Repasa tu día e intenta recordar a todas las personas con las que te has cruzado o con las que has interactuado. Puede ser la camarera o los clientes del restaurante en el que has comido, la gente que has visto por la calle, etc.
- Pregúntate cuánto habías pensado en estas personas antes de realizar este ejercicio.
- Admite que si tú no piensas tanto en otras personas, ellas tampoco piensan tanto en ti. Deja que esta realidad cale en ti y permítete sentirte liberado.

Deja de estar apegado excesivamente a tu propia imagen

Escribe a continuación cosas por las que temes que te juzguen los demás. Puede que te preocupes por tu aspecto o que tengas miedo de decir algo estúpido:

-
-
-
-
-
-

Para cada una de las cosas de la lista, escribe por qué te importa. ¿De qué se trata? ¿Qué imagen estás intentando proteger?

-
-
-
-
-
-

Resentimiento

Método de 4 pasos para dejar ir el resentimiento

1. Cambiar/reevaluar tu interpretación

Escribe lo que ha sucedido exactamente. Si quitas tu interpretación, ¿cuáles son los hechos?

2. Confronta la situación

Si estás resentido con alguien, puede que necesites tener una conversación sincera con esa persona. Si no eres capaz de hablar directamente con esa persona, puedes escribir una carta. Incluso si no la llegas a enviar, el simple hecho de escribir una carta puede ayudarte a liberarte de parte del resentimiento.

3. Perdonar

Ahora que has encontrado una vía para expresarte, puedes perdonar. Escribe cómo afecta tu resentimiento a tu felicidad y a tu tranquilidad:

Ahora, imagina cómo sería tu vida y cómo te sentirías si dejaras ir ese resentimiento. Hazlo ahora mismo. Déjalo ir y permítete perdonar.

4. Olvidar

Por último, olvida. Comprométete a dejar ir tus pensamientos de resentimiento. Cuando veas que surgen pensamientos de este tipo, déjalos ir.

Depresión

Reconecta con tu cuerpo y con tus emociones

Haz una o varias de estas cosas:

- **Ejercicio:** hacer ejercicio es una buena forma de calmar tu mente y de reconectar tu cuerpo. Además, tiene un efecto positivo en tu estado de ánimo.
- **Meditación:** la meditación es una manera fantástica de observar tu mente y dejar de identificarte tanto con tus pensamientos.
- **Mantente ocupado:** mantenerse ocupado te permite evitar darle demasiadas vueltas a las cosas.
- **Céntrate en los demás:** en su libro *Cómo Dejar de Preocuparse y Empezar a Vivir*, Dale Carnegie afirma que la depresión puede curarse en 14 días. ¿Cómo? Simplemente pensando en formas de ayudar a otra persona cada día durante dos semanas.

Envidia

Identifica de quién tienes envidia

Escribe de quién te sientes celoso. ¿Qué dice esto sobre ti y de lo que quieres en la vida?

Colaborar en vez de competir

Piensa en algún momento del pasado en el que te sentiste celoso de los logros de otra persona. Pregúntate por qué te sentiste de esa manera. Después, plantéate las siguientes preguntas:

- ¿Cómo sería apoyar a esa persona?
- ¿Cómo podría colaborar con esa persona?
- ¿Por qué es bueno el éxito de esa persona para mí?

Comparar manzanas con manzanas

Selecciona alguien con quien te sueles comparar. Escribe todas las cosas que crees que haces mejor que esa persona

Cosas que yo hago mejor

-
-
-
-
-
-

Ahora, fíjate en lo sesgada que estaba tu comparación inicial

Miedo/Incomodidad

Sal de tu zona de confort

- ¿Qué cosa sé que debería estar haciendo, pero estoy dejándola para más adelante por miedo? Hazla.
- Cada día, haz una cosa más que te haga sentir incómodo (aunque sea solo un poco)

Procrastinación

Cómo Vencer la Procrastinación en 16 Sencillos Pasos

1. Entiende lo que se esconde tras la procrastinación

Asegúrate de que identificas todas las razones que se esconden tras la procrastinación y sé sincero contigo mismo. Si te falta motivación, pregúntate por qué.

2. Recuerda el costo de la procrastinación

Procrastinar no es un problema menor. Tiene costos directos e indirectos:

- La consecuencia directa de procrastinar es que conseguirás muchas menos cosas de las que podrías conseguir durante tu vida.
- La consecuencia indirecta es que puedes sentirte mal contigo mismo.

Escribe los costos que tiene procrastinar para ti. ¿Cómo afecta a tu tranquilidad? ¿Y a tu autoestima? ¿Y a tu capacidad para cumplir tus sueños?

-
-
-
-
-
-

3. Descubre tu historia

Escribe todas las excusas que pones para procrastinar. Después, revísalas una a una. (Ejemplos: no tengo tiempo, soy demasiado mayor, no soy lo suficientemente inteligente, estoy demasiado cansado, etc.)

-
-
-
-
-
-

4. Reescribe tu historia

Revisa tus excusas. Ahora que has identificado tu historia, crea una nueva historia que te empodere y que neutralice tus antiguas excusas. Mira algunos ejemplos:

- No tengo tiempo para eso → Encontraré tiempo para hacer aquello con lo que me he comprometido.
- Estoy demasiado cansado → Tengo el control de mi mente y tengo más energía de la que pienso. Cuando programo una tarea, la completo.

Crea afirmaciones o mantras sobre tu nueva historia. Repítelos cada mañana y a lo largo del día hasta que se conviertan en parte de tu identidad.

Tus afirmaciones:

5. Esclarece tu “por qué”

Fíjate en una tarea importante en la que sueles procrastinar. ¿A qué se debe? Escribe cómo puedes hacer que esta tarea forme parte de una visión o una meta más amplia de tu vida:

6. Identifica con qué te distraes

¿Cuáles son tus formas de procrastinar en esa tarea importante?

Ejemplos: salir a pasear, ver vídeos en YouTube, revisar el Facebook, etc.

Cómo procrastino:

7. Vive la distracción

Cuando sientas la necesidad de *inserta aquí tu propia distracción*, vive esa emoción. ¿Cómo te sientes? Permítete sentir las emociones. No te juzgues. No te culpes. Solo acepta. A medida que hagas esto, ganarás más control sobre tu mente.

8. Registra todo lo que haces

Registra todo lo que haces durante una semana. Cuando termines, fíjate cuánto tiempo dedicas a actividades poco productivas.

9. Establece un propósito claro para todo lo que haces

Antes de ponerte a trabajar en una tarea, asegúrate de que sabes exactamente lo que hay que hacer. Pregúntate, ¿qué es lo que estoy intentando conseguir?

10. Prepara tu entorno

A tu mente no le gustan las cosas difíciles. Le gusta lo sencillo. Por lo tanto, asegúrate de que puedes empezar a trabajar en tu tarea inmediatamente eliminando cualquier posible obstáculo.

Escribe qué puedes hacer para que sea más fácil ponerte a trabajar en tu tarea importante:

11. Empieza por las cosas pequeñas

Dividir tus tareas más grandes en tareas más pequeñas te ayudará a superar la procrastinación. No solo eso, también te dará impulso para seguir trabajando.

Divide tu tarea importante:

12. Establece pequeñas victorias

Establece pequeños objetivos cada día y cúmplelos durante unas pocas semanas. Al hacer esto, aumentarás tu autoestima y estarás más preparado para completar tareas más duras en el futuro.

Escribe pequeños logros para tu(s) tarea(s) (elige entre 1 y 3 tareas)

-
-
-

13. Simplemente empieza

A menudo, cuando empiezas a trabajar en una tarea, entras en lo que se denomina “un estado de concentración” en el que te cuesta menos esfuerzo hacer las cosas. Revisa las pequeñas victorias que has escrito antes y dedica unos segundos a comprometerte a empezar esas tareas.

14. Crea rutinas diarias

Si tiendes a postergar las tareas importantes, comprométete a trabajar en estas tareas apenas te levantes. Escribe aquí una tarea en la que trabajarás:

Mi tarea:

15. Utiliza la visualización

También puedes utilizar la visualización para ayudarte a superar la procrastinación. Aquí tienes dos formas de utilizarla:

1. Visualízate a ti mismo haciendo la tarea: antes de empezarla, imagínate trabajando en ella.
2. Visualízate a ti mismo una vez que hayas completado la tarea: ¿cómo te sentirás cuando esté acabada? ¿Liberado? ¿Orgullosa? ¿Feliz?

Consejo adicional:

Cada vez que completes una tarea que era un desafío para ti, dedica unos segundos a darte cuenta de cómo te sientes. Recuerda esa sensación cada vez que empieces a trabajar en otra tarea difícil.

16. Crea responsabilidades

¿Cómo puedes crear responsabilidades para tus tareas y objetivos importantes?

Ejemplos: busca un compañero, contrata a un mentor, envía tu lista de objetivos a un amigo cada semana, etc.

Falta de motivación

Crea un sistema de seguimiento

Para ayudarte a entrar en acción cuando te falta motivación, es importante:

- Llevar un seguimiento que te permita saber qué objetivos estás alcanzando
- Generar la autodisciplina necesaria para hacer lo que tienes que hacer aunque no te apetezca
- Sentir compasión y amor por ti mismo en vez de culparte

¿Qué rutina diaria puedes incluir para llevar un seguimiento de tus objetivos?

Ejemplos: crear un ritual matutino con afirmaciones positivas, la visualización, o trabajar en tu tarea más importante a primera hora de la mañana.

Para ganar autodisciplina, ¿qué tarea te comprometes a hacer todos los días durante los siguientes 30 días?

Mis tareas:

¿Qué palabras o mantras puedes utilizar para animarte cuando te sientas deprimido?