BÁRBARA BALLESTEROS

EBOOK GRATUITO

Por qué postergás

Un recurso para entender la procrastinación y empezar, aunque no tengas ganas

Bárbara Ballesteros
Psicóloga · M.N. 71.448

@barbaraballesteros.psi
barbaraballesteros.com

ANTES DE EMPEZAR

Postergar no es vagancia, es evitar un malestar

Si te criticás por vaga o vago cada vez que dejás algo para después, este ebook te va a aliviar: postergar no es un problema de voluntad, es **una forma de escapar de una emoción incómoda** que la tarea te genera.

Vas a entender qué pasa en tu cabeza cuando postergás y vas a llevarte herramientas concretas para arrancar, incluso los días en que no tenés ninguna gana.

Es material de acompañamiento, **no reemplaza la terapia**. Si la procrastinación te está costando caro, trabajarlo en un espacio propio ayuda mucho.

> *No esperes a tener ganas para empezar: las ganas suelen llegar después de los primeros minutos.*

01 ENTENDER

¿Qué es procrastinar?

Procrastinar es postergar algo que sabés que te conviene hacer, aun sabiendo que después la vas a pasar peor. No es un problema de tiempo ni de pereza: es **un intento de aliviar el malestar** que la tarea te despierta (aburrimiento, miedo a fallar, no saber por dónde empezar).

No es

Vagancia, falta de voluntad ni desinterés por lo que te importa.

En realidad es

Evitar una emoción incómoda. Le ganás al malestar de hoy y se lo dejás al vos de mañana.

Dato clave: postergás más lo que más te importa, porque es lo que más miedo a fallar te despierta. No hay nada roto en vos: estás evitando.

02 RECONOCER

Tus formas de postergar

La procrastinación se disfraza. A veces parece que estás con mil cosas. Marcá las formas en que se te aparece:

Distracción

- [ ] Agarrás el celular un segundo
- [ ] Primero un ratito de redes
- [ ] Saltás de pestaña en pestaña
- [ ] Cualquier ruido te desvía

Falsa productividad

- [ ] Ordenás todo menos lo importante
- [ ] Planificás en vez de hacer
- [ ] Respondés mails para sentirte útil
- [ ] Te ocupás de tareas chiquitas

Parálisis

- [ ] No sabés por dónde empezar
- [ ] Lo pensás tanto que no arrancás
- [ ] Si no sale perfecto, mejor no
- [ ] Esperás el momento ideal

03

COMPRENDER

El ciclo de la procrastinación

Postergar da un alivio inmediato que refuerza la conducta. Por eso cuesta tanto cortarlo:

1

La tarea te genera malestar
Miedo, aburrimiento o no saber por dónde empezar.

↓

2

La evitás y hacés otra cosa
Alivio inmediato: el malestar desaparece por un rato.

↓

3

Crece la culpa y la urgencia
Se acerca la fecha y ahora pesa más que antes.

↺

Cuanto más cerca la entrega, más ansiedad, y la próxima vez evitás antes. **Romper el ciclo** empieza por dar un paso mínimo hoy, no por esperar la motivación.

HERRAMIENTA 01 · ARRANCAR

Hacelo ridículamente fácil

El momento más difícil es el de empezar. Si achicás el primer paso hasta que sea imposible decir que no, el resto viene más fácil:

1 **Achicá la tarea**
No “estudiar”; sí “abrir el apunte y leer un párrafo”.

2 **Comprometete con 5 minutos**
Decite que solo vas a hacer cinco minutos. Casi siempre seguís.

3 **Sacá la fricción de antes**
Dejá todo listo: el material a mano, la pantalla abierta en lo justo.

No buscás terminar, buscás empezar. El movimiento le gana a la motivación: primero se actúa, después llegan las ganas.

Desarmá lo que te abruma

Una tarea grande asusta; un paso chico, no. Tomá eso que venís postergando y desarmalo acá:

1 · La tarea que vengo postergando es…

2 · El primer paso mínimo (de 5 minutos) es…

3 · ¿Cuándo y dónde lo voy a hacer? (día, hora, lugar)

4 · ¿Cómo me voy a sentir cuando lo termine?

Definir cuándo y dónde lo vas a hacer multiplica las chances de que pase. La intención necesita un lugar y una hora.

HERRAMIENTA 03 · EL ENTORNO

Que el entorno juegue a favor

No depende todo de tu fuerza de voluntad. Si ordenás lo que te rodea, postergar cuesta más y arrancar cuesta menos. Probá esto:

1. **Alejá la distracción.** Celular en otra habitación o en modo avión mientras trabajás.

2. **Trabajá por bloques.** 25 minutos enfocado, 5 de descanso. Repetí. Más sostenible que horas eternas.

3. **Una sola cosa a la vez.** Cerrá pestañas y dejá a la vista solo lo que estás haciendo.

4. **Premiá el avance.** Date algo que te guste al cerrar un bloque. El cerebro repite lo que recompensás.

- No necesitás más disciplina; necesitás menos fricción para lo bueno y más para lo que te distrae.

04 SOSTENER

Hábitos que te sacan de la postergación

Dejar de postergar no es un golpe de voluntad, es un sistema. Elegí uno y sostenelo dos semanas:

- [ ] **Elegí una sola cosa importante por día.** Si hacés esa, ya ganaste el día.
- [ ] **Planificá la noche anterior.** Decidir con la cabeza descansada evita la parálisis de la mañana.
- [ ] **Trabajá en bloques cortos.** Es más fácil empezar algo que sabés que termina pronto.
- [ ] **Celebrá el avance, no solo el final.** Reconocé cada paso, por chico que sea.
- [ ] **No te castigues si recaés.** La culpa alimenta la evitación; volvé al paso mínimo y seguí.

No necesitás más fuerza de voluntad. Necesitás un primer paso tan pequeño que sea imposible no darlo.

Cada vez que empezás antes de tener ganas, le enseñás a tu cabeza que la tarea no era tan terrible. Y la próxima cuesta un poco menos.

SOBRE MÍ

Encantada, soy Bárbara



Soy Bárbara Ballesteros, licenciada en Psicología (Universidad de Palermo). Hace más de siete años acompaño a adultos y jóvenes adultos, presencial y online, en temas como ansiedad, hábitos, autoestima, vínculos y procesos de cambio.

Comparto contenido en Instagram para que cuidar la salud mental sea algo cotidiano y accesible. Si este ebook te sirvió, me va a encantar leerte por allí.

Formación

Especialización en TCC Integrativa (Fund. Aiglé), posgrado en ACT (Fund. Foro) e instructorado en mindfulness en curso.

Cómo trabajo

Un espacio colaborativo y orientado a objetivos: escucha genuina más herramientas concretas para tu día a día.

EL SIGUIENTE PASO ES TUYO

Empezar también se puede acompañar

Si la procrastinación te trae problemas y ya probaste de todo, en terapia podemos entender qué la sostiene y armar un plan a tu medida. Escribime cuando quieras.

WA **Escribime por WhatsApp**
+54 9 11 5996 8298

IG **Seguime en Instagram**
@barbaraballesteros.psi

↗ **Conocé más en mi web**
barbaraballesteros.com