FICHA 67 · PARA EL PSICÓLOGO

Dejar de aplazar

Empezar con un primer paso de 5 minutos

OBJETIVO

Entender la procrastinación como una forma de evitar un malestar emocional inmediato y entrenar el arranque con pasos muy pequeños.

PARA QUIÉN

Procrastinación, estudios, trabajo, trámites, perfeccionismo.

DURACIÓN

10 min en sesión; práctica diaria

DESARROLLO

1. Identificad la tarea aplazada y la emoción que provoca (aburrimiento, miedo a fracasar, confusión).
2. Muestra el círculo: aplazar alivia enseguida, pero la tarea y la culpa crecen.
3. Dividid la tarea en un primer paso de 5 minutos, muy concreto.
4. Empezad el paso con el malestar y anotad lo que pasa tras 5 minutos.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> La procrastinación no es pereza: evita juzgar. Si va unida a una falta de energía general, piensa en un bajo estado de ánimo.

REFERENCIAS

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological Bulletin, 133(1), 65-94.

Martell, C. R., Dimidjian, S. & Herman-Dunn, R. (2010). Behavioral Activation for Depression: A Clinician's Guide. Guilford.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 67 · HOJA PARA ENTREGAR

Dejar de aplazar

Pocas veces aplazamos por pereza: aplazamos para evitar un malestar (aburrimiento, miedo a hacerlo mal, confusión). Lo más difícil es empezar. El secreto: un primer paso tan pequeño que casi da risa.

1. La tarea que aplazo: _____
2. Lo que siento cuando pienso en ella: _____
3. Mi primer paso de 5 minutos, muy concreto: _____
4. Lo hago ahora, con el malestar. A los 5 minutos decido si sigo.

Tarea	Primer paso de 5 min	¿Hecho? (sí/no)	Lo que pasó después

¿Qué es lo que más me ayuda a empezar?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones