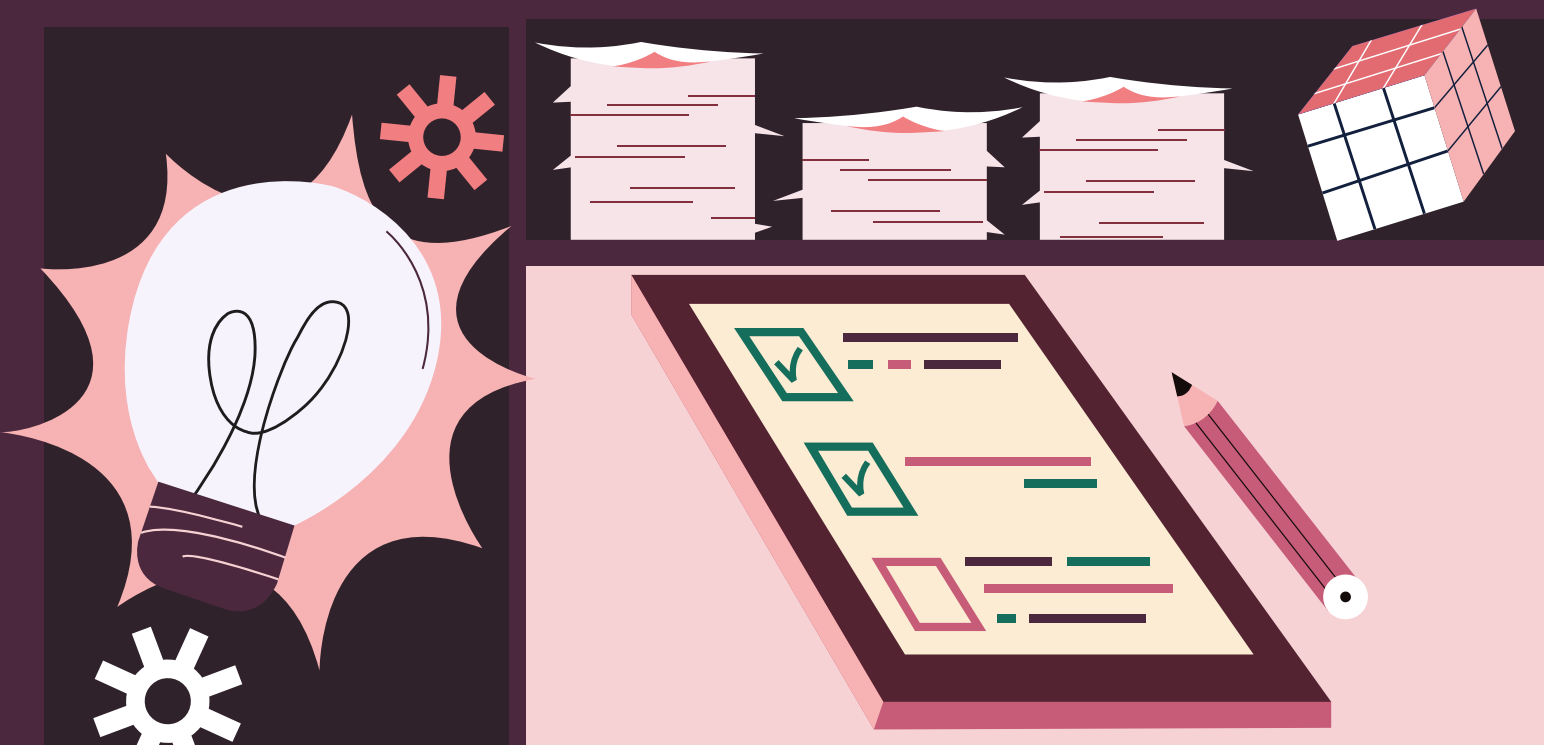




Workbook para el

Curso sobre Procrastinación

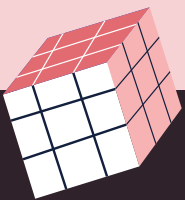


Workbook de **Cómo manejar la frustración**

Este workbook acompaña las clases del Curso. Te invito a que lo completes a medida que vayas avanzando en las temáticas y en el mismo orden. Si prefieres, puedes modificar el orden de las clases o saltar directamente a alguna que sea de tu interés. Puede ocurrir que te pierdas algunas explicaciones y que la aplicación práctica no sea tan efectiva.

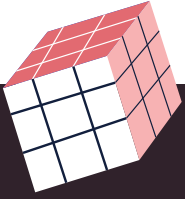
Siéntete libre de adaptar los ejercicios según tus propias necesidades e intereses. Si tienes alguna inquietud, duda, consulta o comentario, no dudes en compartirlo. Estamos aquí para seguir aprendiendo entre todos.

¡Nos vemos en las clases! Un abrazo



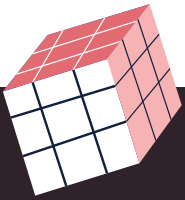
Clase 3 I

¿Qué tanto sabés acerca de procrastinación? Escribe todo lo que sepas acerca de la procrastinación. Si no sabés nada, no te preocupes. Estás en el lugar correcto. Si sientes que sabes mucho, escríbelo y pon a prueba tus definiciones. Una vez que hayas completado la lista, continúa con la reproducción de la clase.



Clase 4 I

2. Identifica al menos 5 situaciones, actuales o pasadas, que hayas procrastinado. Haz una lista. La utilizaremos en las próximas clases



Clase 5 I

3. Completa el siguiente crucigrama

HORIZONTALES:

3 – El único órgano que no se puede transplantar

5 – El mecanismo dolor – placer de nuestro cerebro es un mecanismo _____ de supervivencia

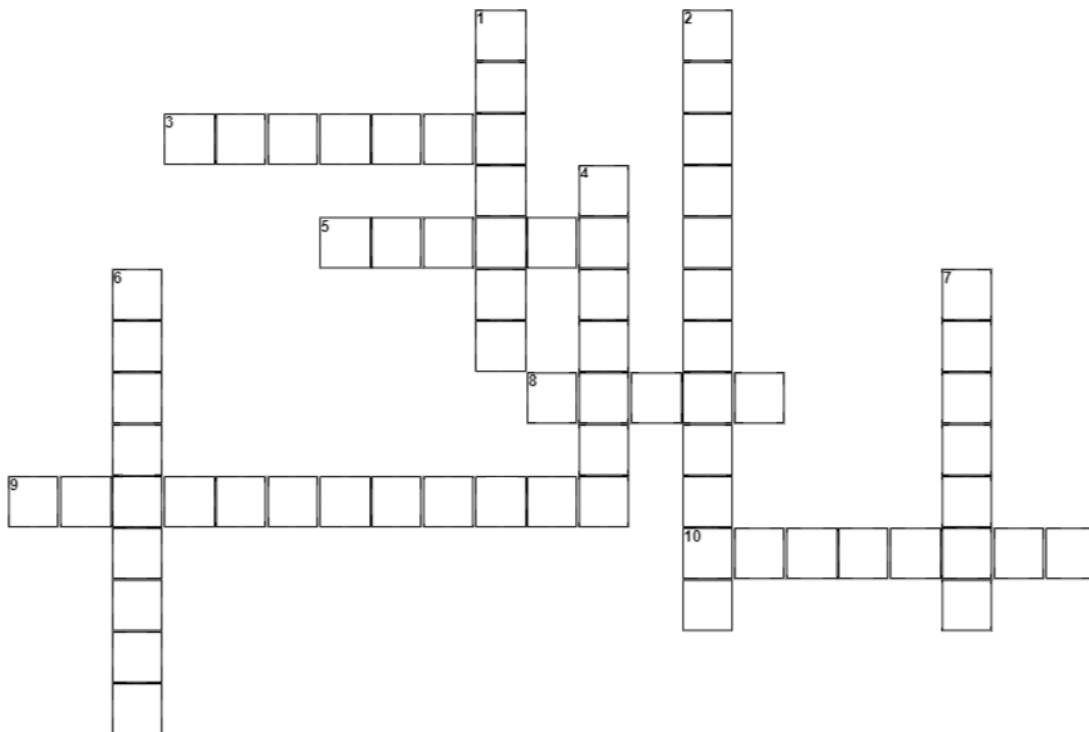
8 – El cerebro en acción

9 – El estudio del funcionamiento del cerebro en relación a una experiencia o estímulo

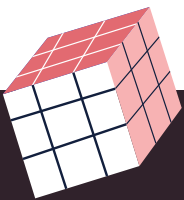
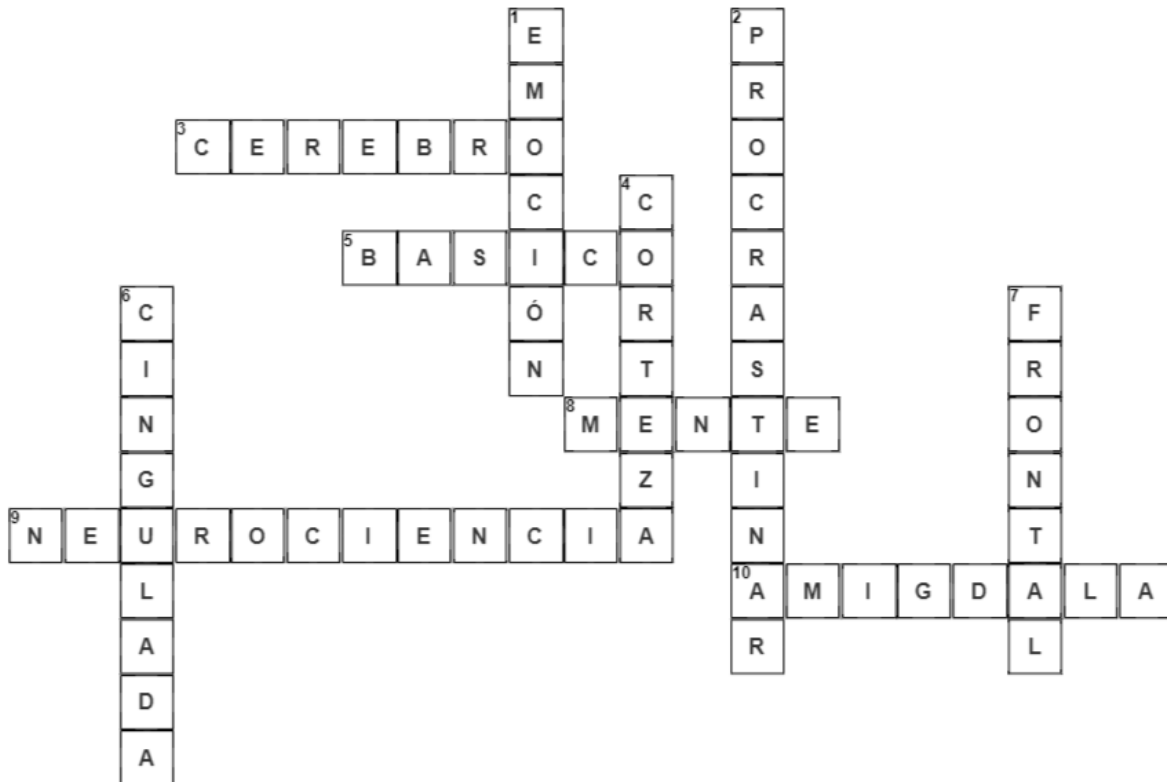
10 – Forma parte del sistema límbico y participa activamente en la procrastinación

VERTICALES:

- 1 – El miedo es una _____ básica
- 2 – Posponer deliberadamente
- 4 – La _____ prefrontal recibe y envía información a otras áreas del cerebro durante la procrastinación
- 6 – La corteza _____ anterior es parte del circuito de recompensa y optimismo
- 7 – Hueso del cráneo que está a la altura de la frente



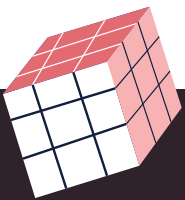
SOLUCIONES:



Clase 6 I

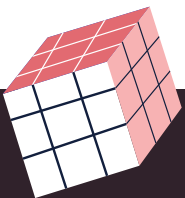
4. Completa la siguiente tabla y descubre los beneficios y perjuicios de cada situación que has procrastinado. Utiliza la lista realizada en el ejercicio 2 para comenzar. Luego puedes agregar las situaciones que desees para ampliar la perspectiva de la procrastinación

Situación	Beneficio de procrastinar	Contra de procrastinar	Comentarios adicionales



Clase 7 I

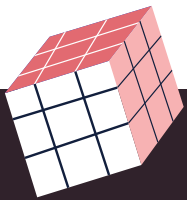
5. Realiza el ejercicio de respiración que está en el material de descarga. Utilízalo cuantas veces lo consideres necesario. Si te ha gustado este tipo de prácticas de respiración consciente puedes ampliar la práctica con ejercicios de Mindfulness, respiración consciente, algún tipo de meditación e incluso, con la práctica de Yoga o Stretching



Clase 8 I

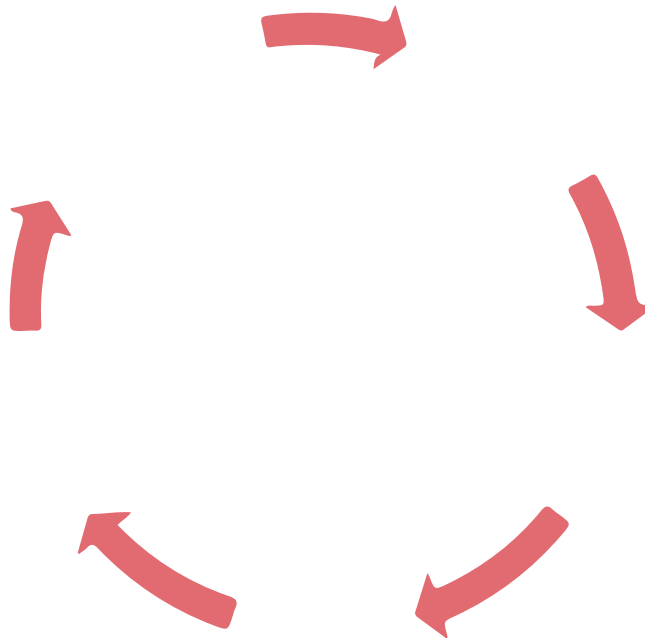
6. Explora alguna situación o momento de tu vida en que hayas sentido agobio, distrés o una sensación de incomodidad muy grande. Descubre la procrastinación, tus pensamientos y tus emociones en ese momento.

- ¿Qué estaba ocurriendo? ¿Cuál era la situación?
- ¿Cuáles fueron las primeras sensaciones incómodas que experimentaste?
- ¿Hasta qué nivel de intensidad han escalado esas primeras sensaciones?
- ¿Cuáles eran los pensamientos que acompañaban la experiencia?
- ¿Qué acciones realizabas o cuáles fueron las que dejaste de realizar y eso empeoró la situación?
- Comprende como la situación se iba retroalimentando negativamente por las emociones, pensamientos y acciones que ocurrían
- ¿En qué momento te diste cuenta que habías llegado a un punto límite?
- Con el diario del lunes, ¿Qué podrías hacer / haber hecho para romper antes ese patrón?



Clase 9 I

9. Sin mirar la pantalla de la clase, completa el ciclo de la retroalimentación positiva en autoestima y confirma cuánto has aprendido

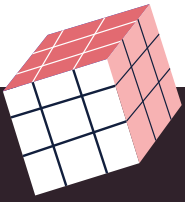




Clase 10 I

8. Reconoce momentos en tu vida en que hayas dicho “no tengo tiempo” o “no tengo dinero”. Descubre cuáles eran tus justificaciones y cómo podrías revertir esas situaciones colocándolas como situaciones potenciales en positivo

SITUACIÓN ¿QUÉ OCURRÍA?	JUSTIFICACIÓN ¿QUÉ LE DABA VALIDEZ A TU FRASE?	NUEVA PERSPECTIVA ¿CÓMO REVERTIRÍAS LA FRASE EN ALGO POTENCIAL Y POSITIVO
TRABAJABA MUCHAS HORAS POR DÍA Y NO TENÍA TIEMPO PARA PARTICIPAR EN EVENTOS IMPORTANTES DE MIS AMIGOS / FAMILIA	Tengo que trabajar, no puedo faltar a trabajar. No está bien pedirse el día	Organizaría todo con tiempo para no perderme los momentos más importantes de la vida de mis seres queridos como cumpleaños, bodas, bautismos o similar. Pediría un reemplazo, ofrecería una compensación por la excepción



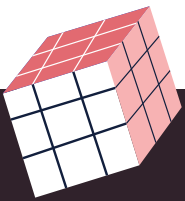
Clase 11 I

9. Une con flechas las definiciones y palabras de la columna derecha con las de la izquierda, según correspondan. Hay una única combinación posible para que cada

Inteligencia emocional	Región que participa activamente en el entrenamiento de la inteligencia emocional
Procrastinación	Proceso emocional
Autogestión	Emoción básica relacionada con la amígdala
Enojo	Región medial del cerebro
Autoconocimiento	Habilidad para reconocer emociones
Miedo	Emoción súbita con un componente de agresividad
Sistema Límbico	Autorregulación
Corteza Prefrontal	Pilar de la inteligencia emocional

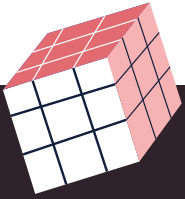
SOLUCIONES

1 – E; 2 – B; 3 – G; 4 – F; 5 – H; 6 – C; 7 – D; 8 – A



Clase 12 y 13 I

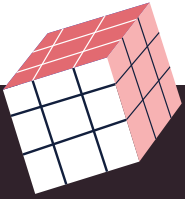
10. Utiliza nuevamente la lista del punto 2 o crea una nueva lista de situaciones con procrastinación y encuentra cómo podrías resolver mejor cada una aplicando una o varias estrategias de las mencionadas en la clase. Anímate a crear tus propias estrategias. ¡Recuerda! Cuánto más amplíes tu “caja de herramientas”, tendrás más opciones para resolver mejor la próxima vez. Seguro que ahorrarás tiempo, esfuerzo y energía.



Clase 15 I

Ahora que vamos finalizando las clases, responde estas preguntas:

- a. ¿De qué te has dado cuenta acerca de ti que no habías visto antes con tanta claridad?
- b. ¿Qué crees que has hecho hasta ahora que te ha llevado a procrastinar?
- c. ¿Cómo te has sentido cuando has procrastinado?
- d. ¿Cómo te hubiera gustado sentirte?
- e. ¿Cuál va a ser tu kit de primeros auxilios para responder mejor ante la intención de procrastinar?



PROYECTO FINAL:

MANUAL DE EXPERIENCIAS, REFLEXIONES DIARIAS Y RESOLUCIONES PRÁCTICAS

Este proyecto es una invitación a que crees tu propio manual del usuario ante situaciones de procrastinación. Para que el manual sea tal cosa, hay que documentar. Sé que para muchos de ustedes puede ser una tarea aburrida, de poca motivación, carente de acción en sí misma. Sin embargo, ¿cuántas veces gracias a un manual de usuario hemos resuelto antes y mejor la situación en cuestión? La idea es que a medida que lo vayas completando, vayas registrando cuáles fueron las estrategias que te permitieron superar la procrastinación y sacarte adelante. Con el entrenamiento, la práctica y tus anotaciones verás cómo cada vez se hace más fácil y liviano avanzar.

Te invito a que diseñes tu manual en un cuaderno pequeño que puedas tener a la mano, crea marcas especiales, utiliza colores, crea tu propio estilo de manual y diviértete en el proceso.