DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO

Entender la procrastinación para recuperar el control

Módulo adaptativo | ~20 min

La procrastinación casi siempre se combate a base de fuerza de voluntad, recetas prefabricadas y culpa. Este módulo toma el camino contrario. Ayuda a cada persona a entender por qué aplaza esa tarea en concreto, a descubrir el beneficio oculto que mantiene el aplazamiento y, después, a decidir con conocimiento de causa, incluso optando claramente por abandonar la tarea. Esta claridad sobre la procrastinación, seguida de recursos muy concretos para actuar, vuelve a poner la elección en el centro.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

01 Entender por qué se aplaza una tarea concreta, mediante tres preguntas que revelan la causa, el beneficio oculto y el riesgo temido.

02 Ver con claridad las tensiones internas que nos bloquean y decidir, con pleno control, si actuar o renunciar definitivamente a la tarea.

03 Pasar a la acción: dividir la tarea en pequeños pasos, eliminar las distracciones y lanzarse con la regla de los cinco segundos.

04 Hacer de la inteligencia artificial (IA) un aliado contra la procrastinación, sin delegar en ella lo que nos hace crecer y nos satisface.

PÚBLICO DESTINATARIO

Todas las personas que dejan una y otra vez para mañana una tarea importante y quieren saber qué hacer.

- **Requisitos previos:** ninguno

DESARROLLO DEL MÓDULO

En autonomía, con un entrenamiento adaptado a cada participante.

1 **Autodiagnóstico**: sobre 9 dimensiones, para situar las propias prácticas y orientar el entrenamiento.

2 **Vídeo de experto**: de 10 minutos, con 3 pausas de reflexión.

3 **Casos prácticos**: 2 primeros casos elegidos a partir del autodiagnóstico y, después, otros 16 opcionales. Cada respuesta recibe un feedback: sus efectos y una pista para mejorar.

4 **Compromiso con fecha**: una acción que probar, redactada por el participante o elegida entre las propuestas.

5 **Ficha resumen descargable**: puntos clave, preguntas, compromiso, notas personales y listas de comprobación.

EVALUACIÓN Y VALIDACIÓN

Umbral: 80 %

La puntuación tiene en cuenta las respuestas a los casos prácticos, el compromiso formulado y, en su caso, las actividades de aprendizaje complementarias. Para validar el módulo se requieren un compromiso y una puntuación de al menos 80 %.

MÉTODOS Y MODELOS

- «Dueño de sí mismo», que escucha y luego arbitra entre los bandos A FAVOR / EN CONTRA: método Afthonios, inspirado en el modelo Internal Family Systems (Richard Schwartz).
- Tabla de las 3 preguntas para hacer visibles los verdaderos motivos por los que procrastinas ESTA tarea: método Afthonios.
- Regla de los 5 segundos (5-4-3-2-1) para lanzarse a la acción: Mel Robbins (2017).
- Reducir la fricción y eliminar las distracciones: James Clear, Hábitos atómicos (2018).

FUENTES Y REFERENCIAS

- Piers Steel: metaanálisis sobre las causas de la procrastinación, Psychological Bulletin
- Mel Robbins: «The 5 Second Rule» (2017), cuenta atrás 5-4-3-2-1 para pasar a la acción
- Concepto de beneficio secundario: Sigmund Freud (psicoanálisis)
- Gollwitzer & Sheeran (2006): planes «si…, entonces…» y paso a la acción

Módulo creado por Afthonios.com.

Contenido verificado el 13 de octubre de 2026