agus ribicic

GUÍA GRATUITA

Sé lo que tengo que hacer, pero no arranco

El método de 20 minutos para desactivar la parálisis interna, salir del bucle mental y pasar a la acción eficaz.



www.agusribicic.com

FUNDAMENTO

La trampa de la fuerza de voluntad

Sabés con exactitud lo que tendrías que estar haciendo: abrir ese documento, enviar ese mensaje, avanzar en ese proyecto o tomar esa determinación. Sin embargo, pasan los minutos (o las horas) y terminás limpiando la casa, revisando notificaciones o navegando en tu celu sin rumbo.

Al terminar el día, el resultado siempre es el mismo: frustración, cansancio mental y la sensación de que te falta disciplina. Y además, seguís estancado exactamente en el mismo lugar que ayer.

La explicación tradicional te dice que sos una persona vaga o que necesitás más «fuerza de voluntad». Esa lectura está equivocada:

- **No es un problema de ignorancia:** Tu mente racional comprende perfectamente qué es lo conveniente.
- **No es falta de energía:** Gastás una enorme cantidad de energía sosteniendo la culpa y la rumiación de lo que no estás haciendo. Sin contar la energía que ponés en hacer lo que no querías hacer.
- **Hay un cortocircuito entre lo que pensás y lo que experimenta tu cuerpo:** Cuando una tarea se percibe interiormente como amenazante, abrumadora o ardua, el organismo se repliega para protegerse. Intentar obligarte a la fuerza solo redobla la resistencia.

> En esta guía te ofrezco la información básica y los pasos que necesitás para que puedas leer con precisión qué pasa adentro tuyo antes de actuar. **Y tomes las riendas de tu vida.**

DIAGNÓSTICO

Los tres errores que alimentan el bloqueo

El primer paso es identificar en cuál de estas trampas caés con más frecuencia:

1. El reproche del juez interno

Creer que insultarte o tratarte con dureza («otra vez perdiendo el tiempo», «no tenés remedio») te va a motivar. La psicología del desarrollo humano demostró que la agresión interna activa respuestas biológicas de defensa (huida o parálisis), bloqueando justo la lucidez que necesitás para empezar. Básicamente, te convertís vos mismo en una fuente de estrés interno, que desencadena el mecanismo de huida o parálisis que no querés en tu vida.

2. Ignorar las señales del cuerpo

Tratar al cuerpo como si fuera una máquina que debe obedecer órdenes de la cabeza. Cuando postergás, el cuerpo casi siempre tiene un nudo en el estómago, tensión en el pecho o pesadez en los hombros. Tal vez sientas algo de placer o comodidad al hacer “lo otro” (scrollear en lugar de terminar ése informe, ordenar el cuarto...). Si no atendés esa señal del cuerpo, ésta se agudiza hasta instalarse, creando una sensación de incomodidad, de la que tendés a salir… haciendo lo que te calma instantáneamente. Se crea un círculo vicioso.

3. Confundir el alivio momentáneo con la paz

Cuando huís hacia una pantalla o una tarea secundaria, sentís un alivio inmediato. Pero ese alivio dura 30 segundos y siempre, inevitablemente, deja un vacío amargo. La verdadera serenidad no llega por escapar de la tarea, sino por ordenar la relación con ella.

EJERCICIO PRÁCTICO

«Despejar y reconocer»

La secuencia que te voy a enseñar aquí, es una dinámica que uso con mis consultantes, muy efectiva. Aplicala paso a paso cada vez que notes que sabés lo que hay que hacer, pero no podés arrancar. Este pequeño ejercicio es fundamental para crear una pausa que te saque del círculo de “rumiación” y puedas entrar en contacto con las causas profundas de la procrastinación.

Paso 1: Suspender el juicio

Frená todo intento de recriminarte. Decite internamente con absoluta neutralidad:

> *«En este momento estoy sintiendo una resistencia fuerte a empezar. No me gusta sentirla, pero voy a hacer un esfuerzo por darle lugar. Me doy cuenta de que hay algo en mi no quiere hacer esto. Voy a escuchar qué tiene para decir, y luego decidir cómo sigo.»*

Solo con hacer espacio y reconocer eso en vos que NO quiere hacer lo que necesitás hacer, bajás la tensión interna y recuperás capacidad de maniobra.

Paso 2: Escaneo corporal y localización

Si te resulta cómodo, cerrá los ojos unos segundos y llevá la atención al cuerpo: garganta, pecho, estómago, mandíbula u hombros. Traé a la mente la tarea puntual que estás postergando y preguntate:

- ¿Qué noto en mi cuerpo cuando pienso en esta tarea?
- ¿Cómo puedo describir esa sensación que registro? ¿Es opresión, pesadez, vacío, tensión?

Buscá una palabra o imagen que calce con esa molestia física (por ejemplo: «se siente como una piedra en el diafragma»). Aquí no estamos intentando quitar la sensación, sólo reconocer que está ahí y “darle espacio”. El cuerpo suele responder con un suspiro espontáneo al sentirse escuchado, por eso describirlo lo más ajustadamente posible, y en voz alta, es fundamental.

PASO 3

¿Cuál es la verdad de mi corazón, que no estoy viendo en esta situación?

La filosofía clásica y la psicología Tomista, nos enseñan que detrás de toda parálisis hay un movimiento emocional que intenta protegerte de algo. Algo profundo te detiene.

Instrucciones: Leé cada afirmación y marcá todas las que reconozcas en vos. No busques la respuesta correcta ni intentes justificarte.

- ☐ **Miedo a la dificultad:** esta tarea me resulta pesada y temo no tener la capacidad, la energía o la perseverancia necesarias.
- ☐ **Miedo a equivocarme:** temo que el resultado sea imperfecto o que los demás me juzguen si empiezo.
- ☐ **Búsqueda de alivio inmediato:** prefiero hacer algo agradable ahora, aunque después afronte las consecuencias.
- ☐ **Agotamiento real:** estoy cansada y la tarea exige más energía de la que tengo disponible hoy.
- ☐ **Evitación emocional:** esta tarea me genera ansiedad, frustración o temor; postergarla me alivia.
- ☐ **Falta de claridad:** sé lo que quiero conseguir, pero no tengo claro por dónde empezar.
- ☐ **Falta de motivación:** intento cumplir con algo que ya no tiene sentido o no elegí libremente.
- ☐ **Un hábito de postergación:** necesito presión externa para ponerme en movimiento.
- ☐ **Dificultad para decidir:** sigo esperando tener seguridad, garantías o condiciones ideales.
- ☐ **Una responsabilidad evitada:** me cuesta aceptar el esfuerzo, la renuncia o la incomodidad.
- ☐ **Otra (describe con tus palabras):**

PASO 4

Resumen: ¿Qué descubro al mirar mis respuestas?

Poné nombre a lo que descubrís sin vergüenza. Reconocer lo que te pasa no resuelve todo automáticamente, pero puede ayudarte a dejar de reaccionar sin pensar y elegir una respuesta más adecuada. Tomate unos minutos para responder a mano:

¿Qué se repite?

¿Cuáles son las causas que aparecen con mayor frecuencia en mi manera de postergar?

¿Qué estoy evitando?

¿Qué esfuerzo, emoción, decisión, renuncia o consecuencia me cuesta afrontar?

¿Qué obtengo al postergar?

¿Qué alivio, placer, protección o sensación de seguridad consigo en el momento?

¿Qué precio estoy pagando?

¿Qué consecuencias concretas tiene esta manera de actuar en mi vida o vínculos?

¿Qué necesito realmente?

¿Necesito descansar, ordenar mis prioridades, aprender algo o revisar una decisión?

PARA RECORDAR

Postergar no siempre significa lo mismo. A veces necesitamos fortaleza para afrontar una dificultad; otras veces, templanza. En ocasiones necesitamos descansar u ordenar prioridades. La clave no es juzgarte. Es comprender qué está sucediendo y elegir una respuesta proporcionada.

No necesitás resolver toda tu vida hoy. Necesitás reconocer con honestidad qué te está frenando y dar el siguiente paso posible.

PASO 5

El movimiento mínimo o «Agere Contra»

Ahora sí, definamos la próxima tarea. Algo razonable, teniendo en cuenta la realidad que acabás de descubrir. Éste no es momento de terminar el proyecto entero ni resolver las próximas tres horas.

El principio del discernimiento práctico enseña a obrar en contra de la inercia con un acto mínimo de la voluntad:

1. **Definí una acción ridículamente pequeña:** abrir el archivo, escribir dos renglones o guardar un papel.
2. **Hacé el compromiso de sostener esa acción durante solo 5 minutos reales.**
3. **Decite con claridad:** «A los 5 minutos tengo permiso total de parar si quiero».

El 80% de la energía de la postergación se gasta en vencer la inercia estática inicial. Al quitarle la carga del resultado final y limitar la acción a 5 minutos, la resistencia del cuerpo se disuelve y el avance ocurre de forma natural.

Bitácora de aplicación inmediata

Completá este cuadro la próxima vez que te encuentres postergando:

Registro interno	Tu respuesta aquí
1. Tarea que estoy postergando: (Escribí la tarea puntual, sin generalizar)	
2. Lo que me decía mi cabeza: (Ej: «No tengo ganas», «Empiezo mañana»)	
3. Dónde lo siento en el cuerpo: (Ej: Mandíbula apretada, nudo en el pecho)	
4. Palabra que describe la molestia: (Ej: «Sobrecarga», «Miedo al	

EL SIGUIENTE PASO

Escalabilidad y Acompañamiento

Este ejercicio de 15 minutos es una herramienta de rescate para desbloquear momentos específicos de parálisis cotidiana. Sin embargo, cuando la postergación es reiterada y se instala como un patrón crónico, suele ser síntoma de algo más profundo: proyectos desalineados de tus valores, mandatos ajenos o dificultad para tomar decisiones vitales.

Guía Ampliada de Trabajo

«Más allá de la fuerza de voluntad: las causas ocultas detrás de la postergación constante»

El libro que descubre las motivaciones del alma y una guía de trabajo con el recorrido integral de discernimiento y hojas de seguimiento personal.

Conocer la guía completa (USD 14)

Acompañamiento personalizado

En las sesiones individuales vas a encontrar un espacio de escucha y reflexión para comprender mejor lo que estás viviendo, ordenar tus prioridades y reconocer qué pasos podés dar para avanzar hacia una vida más coherente con tus valores y tus convicciones.

- Sesiones individuales de 50 minutos.
- Frecuencia quincenal, para trabajar con profundidad.
- Modalidad online, desde la comodidad de tu casa.

Consultar disponibilidad

Aviso y encuadre: Este material tiene fines formativos, de autoconocimiento y reflexión personal. No constituye terapia médica ni psicológica, no establece una relación clínica ni pretende diagnosticar, tratar o curar trastornos de la salud mental. Si estás atravesando una situación de sufrimiento agudo o patología clínica, recurrí a profesionales de la salud médica o psiquiátrica correspondientes.

Sitio web: www.agusribicic.com | **Contacto:** hola@agusribicic.com