

NO **PROCRASTINES**

17 protocolos de arranque
(**BIO+ + DHE[®] + NHR[®] + PNL**)



BIO+ • DHE[®] • NHR[®] • PNL

Arranque en 90 segundos • Microcompromiso
Cierre de bucles

NO PROCRASTINES

17 protocolos de arranque (BIO+ + DHE® + NHR® + PNL)

Arranque en 90 segundos ·

Microcompromiso · Cierre de bucles

Este e-book te ayuda a iniciar tareas con menos fricción y más claridad. No sustituye apoyo clínico si hay depresión, TDAH u otras condiciones que requieran acompañamiento profesional.

COMUNIDAD BIO+

WWW.COMUNIDADBIOMAS.COM

Aviso importante (ética y seguridad)

Este material es **educativo** y de **entrenamiento mental**.

Si llevas semanas sin energía, con apatía intensa, ansiedad incapacitante o síntomas persistentes, busca evaluación profesional.

Regla de oro BIO+: primero regulas el cuerpo; después organizas la mente; después ejecutas el primer paso.

Cómo usar este e-book

Este libro está diseñado para que no tengas que “leer mucho para hacer”.

- **Si estás bloqueado ahora:** ve a la **Página 8 (Arranque en 90s)** y aplica 1 protocolo.
- **Si procrastinas por miedo o perfeccionismo:** ve a **Bloque C**.
- **Si acumulas tareas abiertas:** ve a **Bloque D (cierre de bucles)**.
- **Si el problema es identidad (“yo soy así”):** ve a **Bloque E (repatterning)**.

Medición simple (30 segundos)

- Tarea que evitas:

- Bloqueo (0–10): _____
- Energía (0–10): _____
- Claridad (0–10): _____

Al final de cada protocolo, vuelve a medir.

Índice

1. Qué es la procrastinación (modelo práctico)
2. Diagnóstico rápido: tu tipo de procrastinación
3. Principios: arranque, microcompromiso y bucles
4. Los 17 protocolos (paso a paso)
 - Bloque A: Arranque en 90 segundos (5)
 - Bloque B: Microcompromiso (4)
 - Bloque C: Miedo, perfeccionismo y emoción (4)
 - Bloque D: Cierre de bucles y enfoque (3)
 - Bloque E: Repatterning (NHR/PNL/DHE) (1)
5. Rutinas listas (5 min / 15 min / 45 min)
6. Plan de 7 días (entrenamiento)
7. Hojas de trabajo (imprimibles)
8. Preguntas frecuentes

1) QUÉ ES LA PROCRASTINACIÓN (MODELO PRÁCTICO)

Procrastinación en una frase

Procrastinar no es pereza. Es un **mecanismo de protección**: tu sistema evita una tarea cuando anticipa **amenaza** (fracaso, juicio, incomodidad, esfuerzo) o cuando no ve un **primer paso claro**.

El circuito típico

1. Tarea → 2) amenaza percibida / confusión → 3) activación o rechazo → 4) alivio por evitar (scroll, comida, “luego”) → 5) culpa → 6) tarea más grande → 7) más evitación.

Clave: el cerebro aprende por alivio inmediato. Si evitaste y te sentiste mejor, el patrón se refuerza.

Los 3 motores del arranque

Para iniciar, necesitas alinear:

- **Estado (cuerpo):** suficiente regulación para actuar.
- **Dirección (mente):** un primer paso definido.
- **Fricción (entorno):** menos obstáculos que excusas.

Este ebook te da protocolos para los tres.

2) DIAGNÓSTICO RÁPIDO: TU TIPO DE PROCRASTINACIÓN

Selector por síntomas

8

Marca el que más se parece a ti:

- **Confusión:** “No sé por dónde empezar” → Bloques A y D.
- **Perfeccionismo:** “Si no es perfecto, no lo hago” → Bloque C.
- **Miedo al juicio:** “¿Y si me critican?” → Bloque C.
- **Baja energía:** “No me da el cuerpo” → Bloque A (estado) + rutinas.
- **Demasiadas tareas abiertas:** “Estoy saturado” → Bloque D.
- **Identidad:** “Yo siempre dejo todo” → Bloque E.

Atajo recomendado: elige 1 protocolo de Arranque (A) + 1 de Cierre de bucles (D).

3) PRINCIPIOS (ARRANQUE, MICROCOMPROMISO Y BUCLES)

La regla del arranque

Tu objetivo no es terminar. Es **empezar**.

Si esperas motivación, pierdes. Si construyes inercia, ganas.

Regla 90 segundos: en menos de 90 segundos debes estar ejecutando una microacción (abrir documento, escribir una línea, abrir la aplicación correcta, ordenar 1 elemento).

Microcompromiso

Un microcompromiso es una promesa tan pequeña que tu mente no la discute.

Ejemplos:

- “Solo 2 minutos.”
- “Solo una línea.”
- “Solo abrir y nombrar el archivo.”

Objetivo: desactivar la amenaza percibida.

Cierre de bucles

Un “bucle abierto” es una tarea pendiente que tu mente mantiene activa en segundo plano.

- Muchos bucles abiertos = ansiedad + saturación.
- Cerrar bucles = recuperar foco y energía.

Este ebook incluye protocolos para cerrar bucles sin abrumarte.

4) LOS 17 PROTOCOLOS (PASO A PASO)

Formato de cada protocolo: Para / Objetivo / Duración / Pasos / Medición / Error común / Variante PRO.

BLOQUE A — ARRANQUE EN 90 SEGUNDOS (5)

Protocolo 1 — Reset BIO+ 90 (estado → acción)

Para: bloqueo, resistencia inicial.

Objetivo: bajar activación y mover el cuerpo a “modo tarea”.

Duración: 90 segundos.

Pasos:

1. Postura: pies firmes, hombros abajo.
2. Respiración: inhala 3s, exhala 6s × 6 ciclos.
3. Mirada periférica 10s.
4. Frase: “Solo el primer paso.”
5. Acción inmediata ($\leq 30s$): abre el archivo/herramienta correcta.

Medición: bloqueo (0–10) antes/después.

Error común: quedarse regulando sin pasar a acción.

Protocolo 2 — DHE “Botón INICIAR”

Para: mente que negocia (“luego”).

Objetivo: crear un interruptor mental repetible.

Duración: 60–90s.

Pasos:

1. Visualiza un botón grande que dice **INICIAR**.
2. Asócialo a una sensación (apoyo en pies + exhalación larga).
3. Ensayá 3 veces: piensas en la tarea → presionas INICIAR → abres la herramienta.
4. Ejecuta ahora.

Variante PRO: añade un segundo botón:
PAUSA 2 MIN (para evitar escapes largos).

Protocolo 3 — “Puerta de entrada” (preparación mínima)

Para: confusión por tarea grande.

Objetivo: definir el primer paso de entrada.

Duración: 2 min.

Pasos:

1. Escribe el título de la tarea en una línea.
2. Debajo, escribe: “La puerta de entrada es: _____”.
3. Define una acción de 2 minutos que abre la puerta.
4. Hazla.

Error común: definir una puerta demasiado grande.

Protocolo 4 — PNL “Reduce la amenaza” (submodalidades rápidas)

Para: tareas que se sienten “pesadas”.

Objetivo: bajar intensidad interna para empezar.

Duración: 90s.

Pasos:

1. Imagina la tarea como una imagen.
2. Hazla más pequeña y más lejana.
3. Baja brillo y contraste.
4. Baja volumen interno.

5. Coloca una imagen alternativa: tú haciendo 2 minutos sin drama.

Protocolo 5 — “Arranque por fricción” (entorno)

Para: distracciones (teléfono, pestañas, desorden).

Objetivo: hacer que empezar sea lo más fácil.

Duración: 2–3 min.

Pasos:

1. Cierra todo excepto 1 pestaña/app.
2. Teléfono fuera de alcance (o modo enfoque 25 min).
3. Deja visible solo lo necesario para el primer paso.
4. Temporizador 10 min.

BLOQUE B — MICROCOMPROMISO (4)

Protocolo 6 — Regla de 2 minutos (microinercia)

Para: resistencia por esfuerzo.

Objetivo: iniciar sin debate.

Duración: 2 min.

Pasos:

1. Elige la tarea.
2. Define: “Solo 2 minutos de ____”.
3. Inicia temporizador 2 min.
4. Al finalizar, decide: parar o 5 min más.

Error común: convertirlo en “tengo que terminar”.

Protocolo 7 — Microentrega (1 pieza)

Para: perfeccionismo.

Objetivo: producir una unidad mínima.

Duración: 3–10 min.

Pasos:

1. Define la pieza mínima (1 párrafo, 1 diapositiva, 1 correo).
2. Hazla deliberadamente “versión 1”.

3. Guarda y nombra: “V1”.

Protocolo 8 — “Solo abrir y nombrar”

Para: tareas de creación (escribir, diseñar, planificar).

Objetivo: romper el hielo.

Duración: 60s.

Pasos:

1. Abre el documento.
2. Escribe el título.
3. Crea 3 subtítulos.
4. Guarda.

Protocolo 9 — Contrato mínimo (DHE)

Para: mente que negocia y se sabotea.

Objetivo: compromiso pequeño y claro.

Duración: 2 min.

Pasos:

1. Escribe: “Hoy cumplo solo esto: ____”.
2. Condición de éxito: “Si lo hago, el día cuenta.”

3. Firma con tu nombre.
4. Hazlo inmediatamente.

BLOQUE C — MIEDO, PERFECCIONISMO Y EMOCIÓN (4)

Protocolo 10 — “Permiso a ser imperfecto” (reencuadre)

Para: perfeccionismo y vergüenza.

Objetivo: bajar amenaza de juicio.

Duración: 2–3 min.

Pasos:

1. Completa: “Mi objetivo hoy es progreso, no perfección.”
2. Define un estándar: “Suficientemente bueno = _____”.
3. Haz 10 minutos con ese estándar.

Protocolo 11 — Miedo al juicio (PNL: disociación)

Para: publicar, enviar, exponer.

Objetivo: reducir carga emocional.

Duración: 3–5 min.

Pasos:

1. Imagina la escena en una pantalla frente a ti (como espectador).
2. Baja brillo y volumen.
3. Observa tu “yo” ejecutando el primer paso con calma.
4. Entra en tu cuerpo solo para realizar 1 acción mínima.

Protocolo 12 — Ansiedad por tarea grande (BIO+ + respiración)

Para: ansiedad anticipatoria.

Objetivo: bajar activación y enfocarte.

Duración: 3–5 min.

Pasos:

1. Respiración 4–6 durante 2 min.
2. Escribe: “Lo único que hago ahora es ____ (2 min)”.
3. Ejecuta.

Protocolo 13 — “Culpa a acción” (cierre rápido)

Para: culpa por postergar.

Objetivo: cortar la culpa (que paraliza) con acción mínima.

Duración: 2 min.

Pasos:

1. Di: “La culpa no me ayuda. La acción sí.”
2. Elige una acción de 60–120s.
3. Hazla y marca un check.

BLOQUE D — CIERRE DE BUCLES Y ENFOQUE

Protocolo 14 — Lista de bucles (vaciar saturación)

Para: demasiadas tareas en la cabeza.

Objetivo: sacar bucles del sistema y priorizar.

Duración: 5–7 min.

Pasos:

1. Escribe todo lo pendiente en una lista (sin ordenar).
2. Marca con * las 3 que más pesan.
3. Elige 1 para un microcompromiso (2 min).

Protocolo 15 — Cierre “2+2” (cierra sin terminar)

Para: tareas abiertas que drenan.

Objetivo: cerrar bucles parciales.

Duración: 4 min.

Pasos:

1. 2 minutos: ordena archivos o notas de la tarea.
2. 2 minutos: define el siguiente paso exacto (una línea).
3. Cierra con: “Próximo paso: _____”.

Protocolo 16 — Focus Sprint 25 (anti-scroll)

Para: dispersión.

Objetivo: foco sostenido.

Duración: 25 min.

Pasos:

1. Temporizador 25.
2. Una sola tarea visible.
3. Si aparece impulso de salir: exhala largo ×3 y vuelve.
4. Al final, pausa 5 min.

BLOQUE E — REPATTERNING (NHR/PNL/DHE)

Protocolo 17 — Swish de identidad: “Yo que inicia”

Para: “siempre deajo todo”.

Objetivo: instalar una respuesta automática de arranque.

Duración: 6–10 min.

Pasos:

1. Imagen A: tú evitando (pequeña, en blanco y negro).

2. Imagen B: tú iniciando con calma (a color, energía estable).
3. ¡Swish! B crece y ocupa la pantalla; A se apaga.
4. Repite 5–7 veces, cada vez más rápido.
5. Ancla: pulgar e índice juntos + exhalación larga.
6. Future pace: imagina 3 situaciones iniciando sin debate.

5) RUTINAS LISTAS (COPIAR Y HACER)

Rutina de 5 minutos (arranque inmediato)

1. Protocolo 1 (Reset 90)
2. Protocolo 3 (Puerta de entrada)
3. Protocolo 6 (2 minutos)

Página 29 — Rutina de 15 minutos (cuando hay resistencia)

1. Protocolo 5 (Fricción)
2. Protocolo 12 (Respiración + foco)
3. Protocolo 7 (Microentrega)

Página 30 — Rutina de 45 minutos (producción real)

1. Protocolo 14 (Lista de bucles)
2. Protocolo 16 (Focus Sprint 25)
3. Protocolo 15 (Cierre 2+2)

6) PLAN DE 7 DÍAS (ENTRENAMIENTO)

Regla

La procrastinación se reduce con repetición y diseño, no con fuerza de voluntad.

Días 1–2

- Aplica Protocolo 1 + 6 a diario.
- Un Focus Sprint 25.

Días 3–4

- Añade Protocolo 14 (lista de bucles) 1 vez al día.
- Practica Protocolo 2 (Botón INICIAR) 3 veces (ensayo).

Días 5–6

- Haz 2 microentregas (Protocolo 7).
- Cierra 3 bucles con Protocolo 15.

Día 7

- Repite Protocolo 17 (Swish).
- Escribe tu “Manual de arranque” (una página):
 - mi señal de bloqueo,

- mi protocollo #1,
- mi microcompromiso favorito,
- mi regla anti-scroll.

7) HOJAS DE TRABAJO (IMPRIMIBLES)

Registro de arranques

Fecha	Tarea	Bloqueo (0-10)	Protocolo	Microacción	¿Arranqué?	Resultado
-------	-------	-------------------	-----------	-------------	------------	-----------

Mi lista de bucles

Escribe todo lo pendiente:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Marca con * los 3 que más pesan.

Página 34 — Mi contrato mínimo

“Hoy cumplo solo esto: _____”

“Si lo hago, el día cuenta.”

Firma: _____ Fecha: _____

8) PREGUNTAS FRECUENTES

¿Y si no tengo ganas?

No necesitas ganas para iniciar. Usa el arranque de 90 segundos y el microcompromiso de 2 minutos.

29

¿Cuántos protocolos debo usar?

Uno que te haga arrancar hoy. El resto es para entrenar y personalizar.

¿Esto sirve si tengo TDAH?

Puede ayudar como estructura, pero si hay diagnóstico o sospecha, complementa con apoyo profesional.

Cierre

No esperes motivación.

Diseña el arranque.

Entrena el microcompromiso.

Cierra bucles.

“Empiezo pequeño. Termino por inercia.”