

# *Guía de* **ENTRENAMIENTO EN DISCIPLINA**



**Lorena “Lolo” Castany**  
[www.psicologiaparaartistas.com](http://www.psicologiaparaartistas.com)

## Comprender la procrastinación creativa

La procrastinación no es flojera.

Es una forma de evitar el malestar emocional que surge al enfrentarse a la incertidumbre, la autocrítica o el miedo al fracaso, etc.

**En los artistas, suele tener tres raíces** (pero pueden ser más):

1.- **Perfeccionismo:** "Si no es excelente, no vale la pena hacerlo."

2. - **Miedos: al éxito, al fracaso, al rechazo, a la mediocridad, al riesgo creativo, a la exposición,** etc: "¿Y si no les gusta lo que hago?" "¿Y si no puedo sostener el éxito?"

3.- **Falta de estructura interna:** la mente creativa es expansiva, pero necesita contención.

**A continuación haremos una serie de ejercicios para trabajar en tu disciplina**

**1. Diario de resistencia (autoobservación):** Cada vez que procrastines, registra: **Qué tarea evitaste. Qué sentiste antes. Qué hiciste en lugar de eso cuando pospusiste la actividad.**

Revisa patrones después de 7 días.

|           |          |
|-----------|----------|
| Monday    | Tuesday  |
| Wednesday | Thursday |
| Friday    | Saturday |
| Sunday    | Note     |

**Monday**

**Tuesday**

**Wednesday**

**Thursday**

**Friday**

**Saturday**

**Sunday**

**Note**

**Monday**

**Tuesday**

**Wednesday**

**Thursday**

**Friday**

**Saturday**

**Sunday**

**Note**

**2. El mapa de excusas:** Haz una lista de tus frases mentales típicas (“no tengo inspiración”, “luego lo hago”).

Al lado, escribe una respuesta consciente que te devuelva al presente (“no necesito inspiración, necesito empezar 5 minutos”).

[illegible]

| EXCUSAS | INSPIRACIÓN |
|---------|-------------|
|         |             |
|         |             |
|         |             |
|         |             |
|         |             |
|         |             |
|         |             |
|         |             |
|         |             |

| EXCUSAS | INSPIRACIÓN |
|---------|-------------|
|         |             |
|         |             |
|         |             |
|         |             |
|         |             |
|         |             |
|         |             |
|         |             |
|         |             |

**3. Detecta tus horas doradas:** Durante una semana, anota en qué momento del día sientes más energía o claridad. Luego, intenta reservar esas horas para tus tareas artísticas más importantes.

Sun



Mon



Tue



Wed



Thu



Fri



Sat



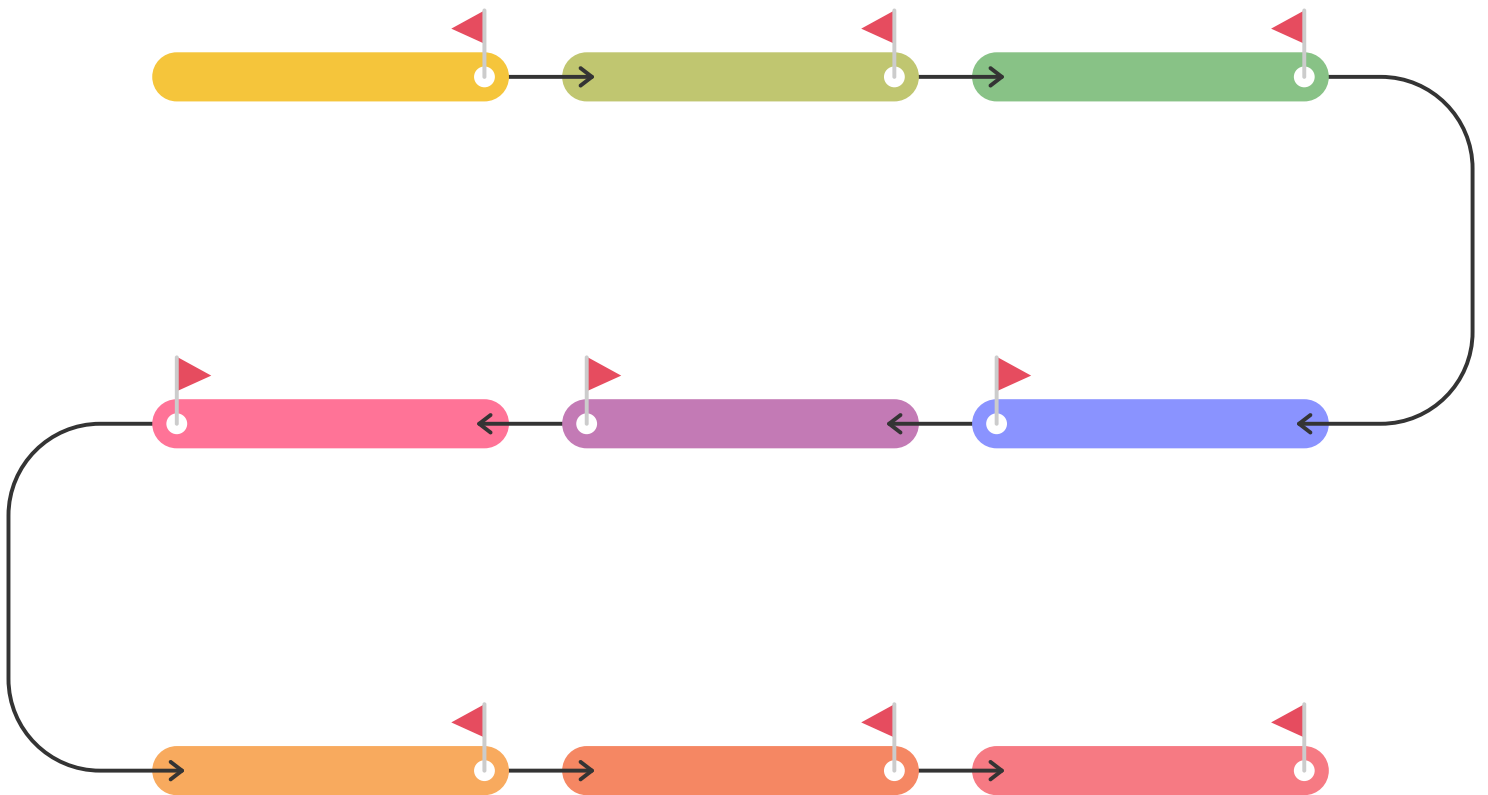
**4. Analiza tu diálogo interno:** Escribe lo que te dices cuando no te sale algo. Después, reescribe la frase en tono de entrenador compasivo, por ejemplo:  
**De “soy un desastre” a “esto es parte del proceso, puedo mejorar”.**

| ¿Qué te dices? | ¿De qué otra forma lo puedes decir? |
|----------------|-------------------------------------|
|                |                                     |
|                |                                     |
|                |                                     |
|                |                                     |
|                |                                     |
|                |                                     |

[illegible]

## 5. La línea del tiempo del bloqueo:

Dibuja una línea y marca los momentos en que más has procrastinado o sentido bloqueo esta semana. Identifica qué factores externos (entorno, crítica, rutina) se repiten.



# **Notas**

**¿De qué te das cuenta?**

**6. Ritual del encendido:** Crea una rutina breve (música, aroma, frase o respiración) que active tu “modo creador”. Hazla todos los días antes de trabajar. Puedes ir probando y escribiendo aquí abajo qué elemento o acción te ayudó más.

Monday

Tuesday

Wednesday

Tuesday

Friday

Saturday

Sunday



## 7. El método del 1% o 1 minuto:

Avanza solo un 1% en tu proyecto cada día. O puede ser: trabaja en tu proyecto por un minuto

Lo importante no es cuánto, sino no romper la cadena.

Anota tus avances diarios

Monday

Tuesday

Wednesday

Tuesday

Friday

Saturday

Sunday



### **8. Fragmenta tu montaña:**

Toma una meta grande (ej. “terminar un álbum”) y divídela en microtareas visibles (por ejemplo: “grabar intro”, “editar voz 1”)



## **Notas**

# Notas

### 9. Regla de los 15 minutos:

Cuando no tengas motivación, comprométete solo a trabajar 15 minutos.

El 80% de las veces, una vez que empieces, continuarás naturalmente.

Escríbe aquí tus resultados diarios

Monday

Tuesday

Wednesday

Tuesday

Friday

Saturday

Sunday



## 10. El espacio sagrado:

Dedica un lugar fijo a tu trabajo creativo.

No importa si es una esquina o una mesa: lo importante es asociar ese espacio con concentración.

Decóralo como prefieras, mantenlo lo más limpio y ordenado posible.



## 11. Técnica Pomodoro:

Trabaja 25 minutos enfocado + 5 de pausa.  
Después de 4 rondas, haz un descanso largo.

Úsalo para tareas repetitivas o tediosas (bocetar, editar, limpiar audio).

Monday

Tuesday

Wednesday

Tuesday

Friday

Saturday

Sunday



# Notas

## 12. Lista del mañana:

Cada noche, escribe 3 tareas específicas para el día siguiente.  
Evita listas enormes; elige solo las que realmente moverán tu proyecto.  
Escríbelas en el día en que vas a hacerlas

Monday

Tuesday

Wednesday

Tuesday

Friday

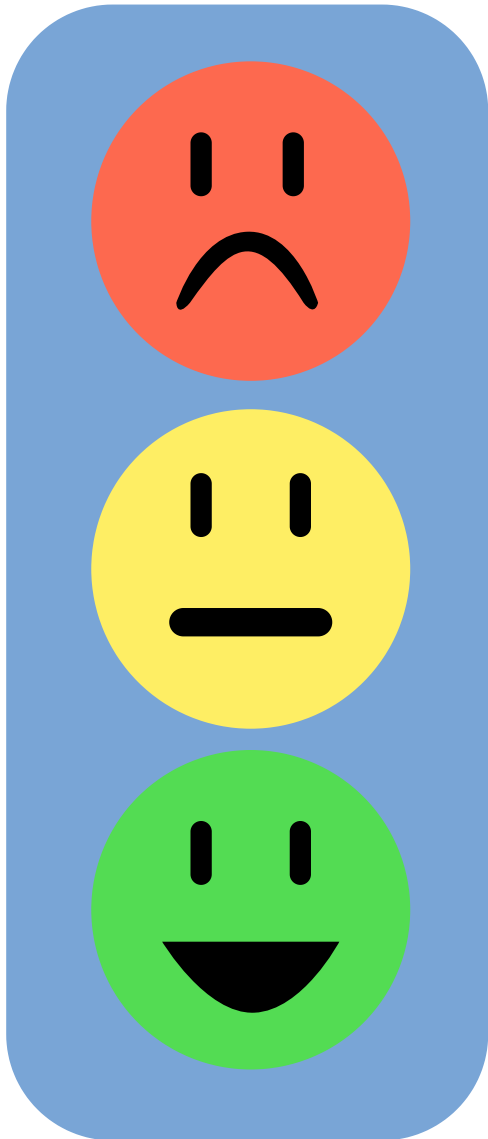
Saturday

Sunday



# Notas

**13. El semáforo mental:  
Antes de empezar, clasifica tus tareas:**



**Exigen mucha energía  
creativa.**

**Medias (organizar,  
editar)**

**Ligeras (mensajes,  
archivos).**

**Empieza por las verdes, ya que terminarás más rápido y tendrás  
más tiempo para las rojas.**

#### 14. Técnica de la “Puerta cerrada”:

Crea un bloque de 1 a 2 horas en que estés completamente desconectado (sin redes, sin notificaciones).

Visualiza que “cierras la puerta del mundo” mientras creas.

Escribe aquí abajo los resultados de hacer esto.

Monday

Tuesday

Wednesday

Tuesday

Friday

Saturday

Sunday



## 16. Tres pausas conscientes:

Coloca tres alarmas (mañana, tarde, noche).

Cada vez que suenen:

Respira tres veces.

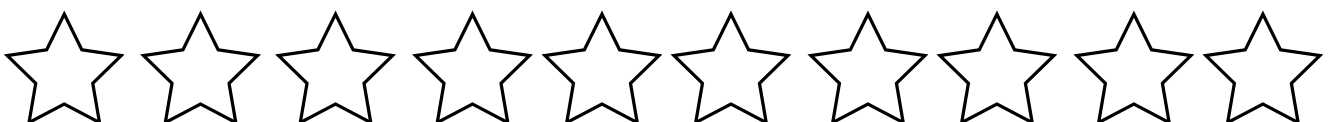
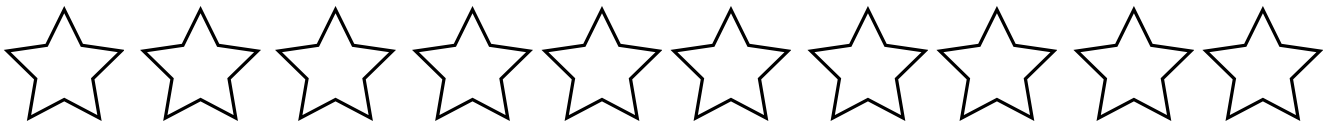
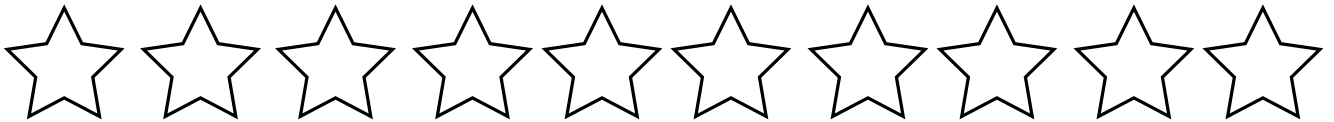
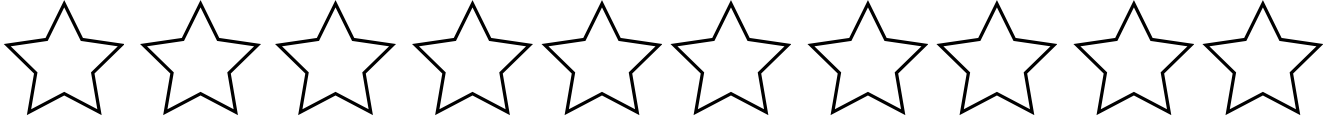
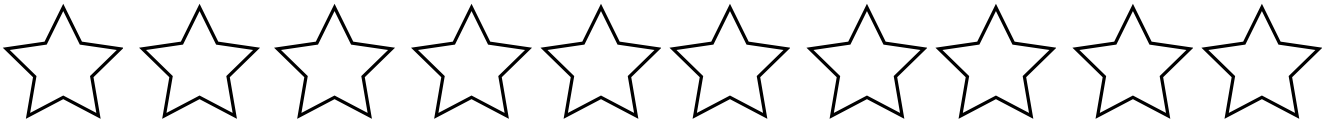
Observa tu estado emocional.

Ajusta tu ritmo (descansa, crea, planea).

## 17. La bitácora de energía:

Durante 7 días, registra en una escala del 1 al 10 cómo está tu energía al comenzar y al terminar tu práctica artística.

Esto te mostrará qué rutinas te nutren o te drenan.



### 18. Técnica del amigo interno:

Cuando sientas frustración o bloqueo, cierra los ojos e imagina que hablas con un amigo que atraviesa lo mismo.

¿Qué le dirías?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

### **19. Mini ritual de cierre:**

Al terminar tu práctica, agradece 3 cosas que hiciste bien, aunque sean pequeñas.

Esto entrena el cerebro a asociar la disciplina con bienestar, no culpa.

### **20. Día de inspiración sin meta:**

Una vez por semana, dedica un día a crear sin objetivo: explorar, observar, jugar.

La mente necesita este espacio libre para recargarse y sostener la constancia.

## **Notas**

# Notas

# Notas

# Notas

# Notas

## DATOS DE CONTACTO

Si sientes que necesitas apoyo para liberar tu potencial:

📌 ¡Agenda una entrevista gratuita de 30 min a través del link de la bio o página web de

[www.psicologiaparaartistas.com](http://www.psicologiaparaartistas.com)

sin compromiso, y hablemos! Las sesiones son online.

<https://calendly.com/lolocastany>

o solicita información en:

[info@psicologiaparaartistas.com](mailto:info@psicologiaparaartistas.com)

IG: [@psicologiaparaartistas](https://www.instagram.com/psicologiaparaartistas)

