

# La guía definitiva para evitar la procrastinación

*Checklist con los elementos claves para evitar la procrastinación y empezar a hacer lo que tienes que hacer cuando debes hacerlo*

1. Reconocer que estás procrastinando
2. Identifica por qué estás procrastinando: ¿qué es lo que te impide realizar esta tarea?
3. ¿Qué beneficios tendrás cuando hayas realizado la tarea?
4. Divide el trabajo en pequeñas tareas lo más concretas posible
5. Toma decisiones para dejar de procrastinar
6. Da un pequeño primer paso, el paso para dejar de procrastinar
7. Date premios y descansa, te ayudará a dejar de procrastinar
8. Extra: dos recomendaciones finales

## 1. Reconocer que estás procrastinando

- A. Pregúntate si lo que estás haciendo ahora mismo es lo mejor que podrías estar haciendo.
- B. Sé sincero contigo mismo, engañarte no te ayudará a solucionar el problema

## 2. Identifica por qué estás procrastinando: ¿qué es lo que te impide realizar esta tarea?

- A. Porque no te gusta: ¿realmente debes hacerlo?
- B. Por indefinición: no tienes claro qué es lo que tienes que hacer, la tarea o el proyecto no está bien definido y no sabes por dónde empezar.
- C. Por ser demasiado perfeccionista: ponte límites.
- D. Por miedo al fracaso: porque crees que no vas a ser capaz de hacerlo.
- E. Otros motivos

## 3. ¿Qué beneficios tendrás cuando hayas realizado la tarea?

- A. ¿Para qué quieres hacer la tarea?
- B. Haz un listado de todos los beneficios y resultados que conseguirás
- C. Motívate visualizándote con la tarea realizada y sus beneficios y resultados

#### **4. Divide el trabajo en pequeñas tareas lo más concretas posible**

- A. Si las tareas te traen más de un par de horas, te saturarás.
- B. Divide el trabajo en tareas pequeñas, menos de una media hora si es posible.
- C. Ir haciendo las tareas poco a poco te permitirá concentrarte mucho mejor.

#### **5. Toma decisiones para dejar de procrastinar**

- A. Cuando no haces una tarea muchas veces es porque falta alguna decisión por tomar
- B. ¿Qué significa realmente esa tarea? ¿Qué tienes que decidir para poder empezar?
- C. ¿Tienes todo lo necesario para, ahora mismo, empezar a hacer esa tarea?
- D. Si tienes claro qué es cada tarea y tienes todo lo necesario para empezar, ¿por qué no empiezas? ¡Ha llegado el momento de dejar de procrastinar!

#### **6. Da un pequeño primer paso, el paso para dejar de procrastinar**

- A. Dedicar cinco o diez minutos a empezar esa tarea.
- B. Te servirá para descubrir exactamente de qué se trata y qué puedes hacer para avanzar
- C. Si no la acabas haciendo entera ahora, ya estarás un poquito más cerca de acabarla.
- D. La siguiente vez que te pongas a trabajar, vuelve a ponerte cinco o diez minutos de nuevo.
- E. Repite, repite y repite hasta conseguir tu objetivo.

## 7. Date premios y descansa, te ayudará a dejar de procrastinar

- A. Busca la forma de darte un premio cuando consigas acabar algo que te cueste.
- B. El mejor premio, haber superado la procrastinación: superar la procrastinación con una tarea te ayudará a superarla con muchas más tareas.
- C. Olvídate del "Mañana a primera hora lo hago"
- D. Deja de planificar, empieza a hacer: evita las distracciones e interrupciones

## 8. Extra: dos recomendaciones finales

- A. Planifica tus descansos para no coger "cinco minutos aquí" y "cinco minutos ahí": sabes que no serán cinco minutos, así que es mucho mejor planificarlos.
- B. Empieza a valorar la posibilidad de implementar un método como Getting Things Done, si siempre tienes todas tus tareas apuntadas como acciones indivisibles, lo más cortas posibles, será mucho más fácil dejar de procrastinar.



Organización Personal

<http://organizacionpersonal.com>