

TOP 10

TIPS PARA SER JUICIOSO, CONCENTRARSE Y NO PROCRASTINAR



DIVIDE GRANDES TAREAS EN PEQUEÑAS METAS

¿Qué es?

Cuando una tarea parece abrumadora, divídela en pasos más pequeños y manejables.

Ejemplo

Si tienes que escribir un ensayo, en lugar de pensar en todo el ensayo, empieza con algo más simple como hacer un esquema o escribir solo el primer párrafo.



USA LA TÉCNICA POMODORO

¿Qué es?

Trabaja en bloques cortos de tiempo, normalmente 25 minutos, y luego toma un breve descanso.

Ejemplo

Estudia 25 minutos sin interrupciones y luego toma un descanso de 5 minutos. Después de 4 bloques de 25 minutos, toma un descanso más largo de 15 a 30 minutos.



ELIMINA DISTRACCIONES

¿Qué es?

Identifica las distracciones que te hacen procrastinar y elimínalas mientras trabajas.

Ejemplo

Si el teléfono te distrae, ponlo en modo avión o déjalo en otra habitación mientras estudias o trabajas.



ESTABLECE UN ENTORNO DE TRABAJO ADECUADO

¿Qué es?

Trabaja en un lugar que esté organizado y libre de distracciones para poder concentrarte mejor.

Ejemplo

Si trabajas desde casa, organiza un espacio específico para trabajar y evita hacerlo desde la cama o el sofá, ya que esto puede distraerte.



HAZ UNA LISTA DE TAREAS PRIORIZADAS

¿Qué es?

Escribe lo que necesitas hacer en orden de importancia, empezando por lo más urgente.

Ejemplo

Si tienes varias cosas que hacer, prioriza la más importante o la más difícil. Completar esa primera tarea te dará una sensación de logro y motivación para seguir.



PRACTICA LA REGLA DE LOS 2 MINUTOS

¿Qué es?

Si una tarea te toma menos de 2 minutos, hazla inmediatamente en lugar de dejarla para después.

Ejemplo

Si recibes un correo electrónico rápido o tienes que hacer una llamada corta, hazlo de inmediato. Así evitas que las pequeñas tareas se acumulen.



USA RECOMPENSAS

¿Qué es?

Motíivate estableciendo pequeñas recompensas después de completar tareas.

Ejemplo

Si terminas un bloque de estudio de 25 minutos, regálate un descanso para tomar tu café favorito o ver un video corto.



PRACTICA EL AUTOCUIDADO

¿Qué es?

Mantén hábitos saludables que te ayuden a mantener la energía y la concentración.

Ejemplo

Dormir lo suficiente, comer bien y hacer ejercicio te ayudan a mantener la mente más clara y enfocada, reduciendo la procrastinación.



HAZ PRIMERO LAS TAREAS MÁS DIFÍCILES

¿Qué es?

Completa las tareas más difíciles o que menos te gustan al inicio del día, cuando tienes más energía.

Ejemplo

Si te cuesta mucho hacer ejercicios de gramática, empieza por ahí al principio de tu sesión de estudio, y deja lo que más disfrutas (como escuchar música en inglés) para el final.



SÉ CONSCIENTE DE TUS RAZONES PARA PROCRASTINAR

¿Qué es?

Reflexiona sobre por qué procrastinas y encuentra maneras de resolver esas razones.

Ejemplo

Si te sientes abrumado por el tamaño de la tarea, recuérdate a ti mismo que puedes hacerlo en partes pequeñas. Si procrastinas porque no te interesa la tarea, intenta encontrar algún aspecto que te motive o piensa en los beneficios de terminarla.

Estas estrategias te ayudarán a enfocarte mejor, aprovechar tu tiempo de manera más eficiente y evitar caer en la procrastinación.