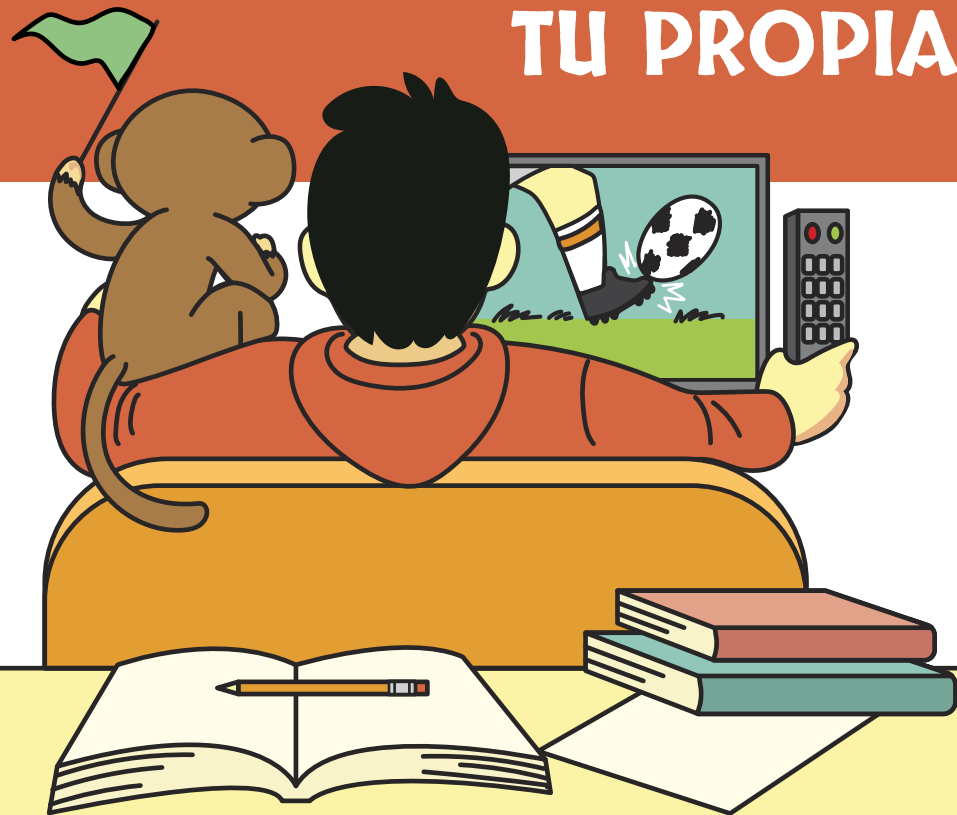




# ¿CÓMO VENCER AL MIQUITO DE LA PROCRASTINACIÓN?

# PRO-CRAS-TINAR: LA ACCIÓN DE ARRUINAR TU PROPIA VIDA SIN RAZÓN APARENTE



- Tenemos un miquito que es la gratificación instantánea. Él te hace posponer actividades importantes para ponerte a hacer cosas más sencillas o divertidas.

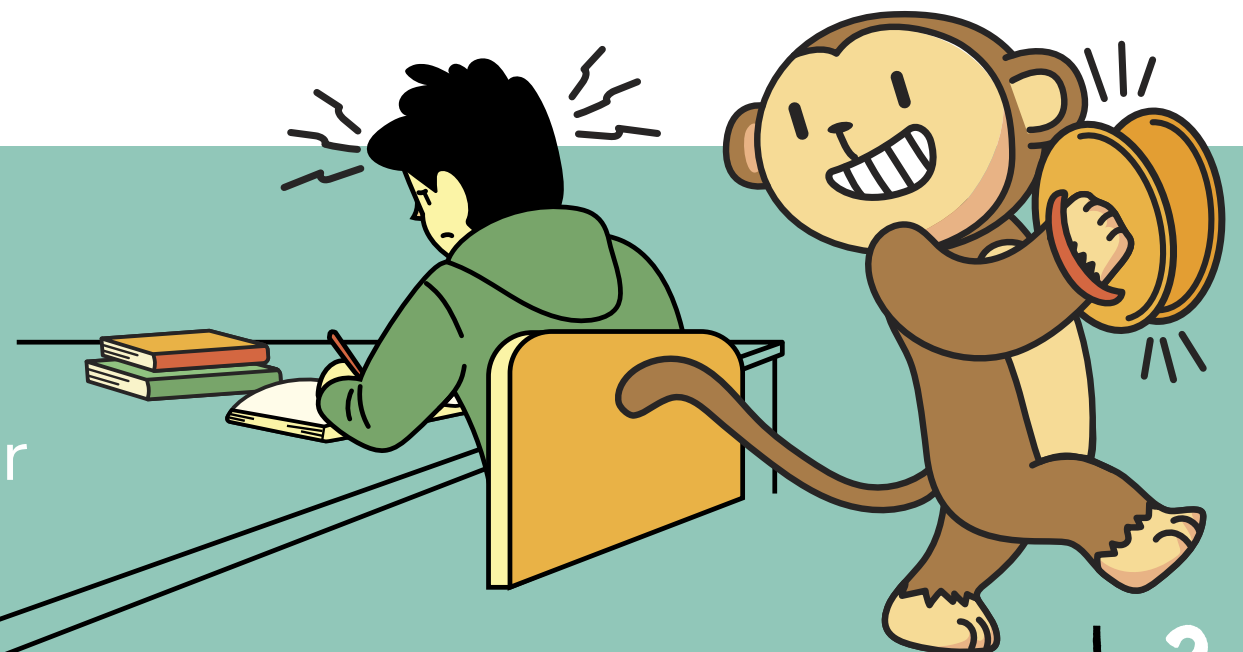
- Quienes procrastinamos dejamos ganar al miquito.



- Muchas veces fallamos repetidamente y terminamos haciendo todo al final de los plazos y sintiéndonos muy estresados.



- Esto se debe a que el miquito es persistente y debemos tomar medidas que van más allá de ajustar hábitos y ser disciplinados.



# 3 PUNTOS CLAVE PARA VENCER AL MIQUITO DE LA PROCRASTINACIÓN:

1. PLANIFICAR | 2. EJECUTAR | 3. SEGUIMIENTO





## PLANIFICAR:

- No falles en esto: Una lista irrealista o con información vaga pone al miquito feliz, porque es fácil evitarla.
- Hay que definir prioridades y orden para planear las actividades. Procura asignar actividades iniciales que puedas ir realizando sin dificultad, para ir chuleando lo que vas ejecutando de tu planeación, notarás el avance y te motivarás para seguir avanzando y así vencer al miquito.
- Divide las actividades. Cualquier avance pequeño va aportando, como la suma de ladrillos que al final forman una casa.
- Haz una línea del tiempo y registra la forma en que pondrás cada uno de esos ladrillos.



# EJECUTAR:

- Si planeas, pero no ejecutas, de nuevo ganará el miquito.
- Lo más difícil es iniciar.... entonces este es el paso más importante que hay que dar. Pero si has planeado bien te resultará más fácil. Para tener y mantener el impulso: imagina las recompensas que tendrás y como te sentirás al terminar cada actividad.
- Evita las distracciones para que puedas concentrarte más fácilmente en lo que quieres hacer. Y... ¡A poner el primer ladrillo!
- Lo genial es que tras ese primer esfuerzo que te lleva a tener una recompensa, te sentirás más comprometido y motivado para seguir poniendo muchos más ladrillos. Así que a ganarle al miquito.





# SEGUIMIENTO:

Revisa tus avances, prémiate por lo que has logrado y ajusta tus planes para lograr lo que no has podido hacer.

**Y PARA TERMINAR DE VENCER AL MIQUITO DE LA PROCRASTINACIÓN:**

**X** →



**1. Solicita apoyo externo** contándole a un amigo o familiar acerca de una meta que estás tratando de lograr y pídeles que te ayuden o recuerden cumplirla.

**3. Configura una alarma** para recordarte a ti mismo que debes comenzar una tarea.



**2.**  
Deja notas **post-ít** para tí mismo, que te recuerden la meta a cumplir.



**4. Minimiza** todas las distracciones que puedas.



**5. Comprométete** a algo. Por ejemplo, haz un pago para lecciones de piano o para iniciar en el gimnasio.



Y si estos métodos no funcionan, cámbialos. Establece un recordatorio para un mes a partir de ahora que diga: "¿Han mejorado las cosas? Si no es así, cambiaré mis métodos".



Apunta tu progreso: las historias se reescriben una página a la vez.



