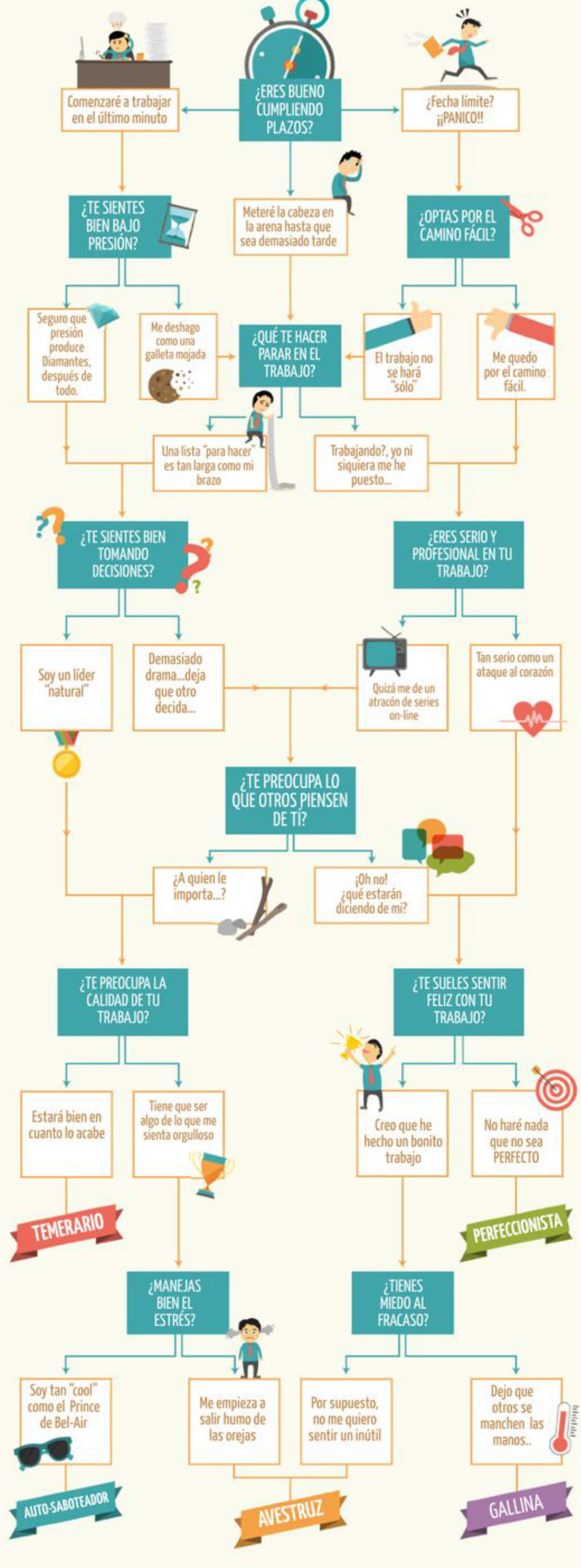


¿Qué tipo de PROCASTINADOR eres?



¿Te suena familiar?: las fechas límite se acercan, pero no has hecho nada, y sigues viendo esa serie "online" que estás enganchado. Sin embargo, postergar el trabajo no significa que seas un perezoso. El análisis de la "Procastinación" te puede ayudar a conocer tus ansiedades ocultas y hábitos auto-destructivos.

Analiza ese infográfico y averigua que te detiene a la hora de hacer bien tu trabajo



TEMERARIO

Te gusta vivir "peligrosamente," sólo comienzas a trabajar cuando se acercan los plazos.
Crees que eres mejor bajo presión pero el resultado final es pobre y plagado de errores.

CONSEJOS

Organízate

Márcate fechas fijas y razonables y emplea tu energía en gestionar bien los recursos. Ponte "faltas" por no cumplir las fechas y objetivos

AUTO-SABOTEADOR

Tu eres tu peor enemigo, pones piedras en tu camino para dejar de trabajar.
Siempre puedes decir que "no ha sido culpa mía", reafirmando así tu propia dejadez

CONSEJOS

Planifica posibles obstáculos

Haz una lista de las posibles dificultades que te puedas encontrar y piensa en contramedidas: "Si miro el Facebook, entonces..."

AVESTRUZ

Te gusta meter la cabeza en la arena e ignorar las tareas y las responsabilidades
Si no tomas decisiones seguro que no te podrás juzgar por ellas

CONSEJOS

Auto-ayuda personal

Presta atención cuando "te hablas a ti mismo". Piensa positivamente: en vez de "No puedo" di: "Lo haré"

GALLINA

¿Cuántas decisiones necesitas tomar?, para cuando si quieras te las plantees, ya será demasiado tarde.
Por eso sientes que es mejor no pensarlo siquiera y que las tome otro colega...

CONSEJOS

Desmenuza las grandes tareas

Gestiona las grandes tareas primero, desmenuzándolas en pequeñas que sean asumibles. Dedicar y organiza pequeñas porciones de tiempo para potenciar tu trabajo.

PERFECCIONISTA

No te planteas otro objetivo que no sea la perfección...lo que es esencialmente imposible.
Te conduces en función de lo que otros piensen de ti, dilatando el trabajo hasta estar seguros de que nadie lo pueda criticar.

CONSEJOS

Se realista

Márcate objetivos asumibles y realistas que pueda asumir y haz lo posible por alcanzarlos. La perfección es imposible, pero sí puedes aprender de los errores.

Sea cual sea tu estilo de "procastinación", estos consejos y algunos más te pueden ayudar a vencer tus temores y volver "a la carga", así que basta de excusas y ¡a por ello!, seguro que te sorprendes de todo lo que puedes conseguir.

SOURCES

Ferrari, J.R. (2010). Still Procrastinating: The No Regrets Guide to Getting It Done. Hoboken, NJ: Wiley.
Goldsmiths University. (2013). Behind procrastination. gold.ac.uk
Jaffe, E. (2013). Why wait? The science behind procrastination. psychologicaalscience.org
The McGraw Center. (2012). Why do so many people procrastinate and how do you overcome it? princeton.edu
Porter, J. (2014). Why you can never finish anything and how to finally change it. fastcompany.com
Ravenscraft, E. (2014). Break big tasks into smaller pieces to avoid distractions. lifehacker.com



This image is licensed under the Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License - www.creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0