La Procrastinación Eficiente

y ¿porqué no?

En ocasiones, dedicarnos a lo que no deberíamos dedicarnos al Procrastinar, puede ser **muy productivo**

- Divagar
- Meditar
- Dejarse llevar
- Fluir

¿Es preciso que los Procrastinadores sean Irritantes?

Dos subespecies

- **Estructurados**
  - Tienen claro el concepto de **CULPABILIDAD**
    - La padecen
  - Acaban **apurando** el ***límite eficaz***
- **Arrogantes**
  - Les da lo mismo el efecto causado a otros

Beneficios Adicionales

- En ocasiones las tareas **no** realizadas acaban **desapareciendo**
  - Se hacen otras
  - **Dejan** de ser **necesarias**
  - Y **no** pasa **nada**

¿Colaborar con el Enemigo?

- Se debe de **formar equipo** con los **No Procrastinadores**
- Se crean sinergias

¡SI!

Alegato a Favor de los Organizados

- La mayoría de los Procrastinadores cultivan la **Organización Horizontal**
- El Procrastinador utiliza la **Organización Vertical** para **"esconder"** los asuntos, **no** para guardarlos
- La Organización Horizontal permite **ver** la información de manera **continua**
  - **Visualización**
    - ¿Tal vez el Procrastinador tenga tendencia al Pensamiento Visual?

Procrastinación Estructurada

- Procrastinar haciendo cosas ***ligeramente*** **útiles**
- Organizar la **estructura** de las cosas que **hay** que **hacer** de tal manera que **exploten** ese hecho
- El **problema** está en la **elección correcta** de las tareas supuestamente **prioritarias**

Lo **primero** de la lista **no** siempre es lo "verdaderamente" **más** importante

Procrastinación y Perfeccionismo

- El **Perfeccionismo** suele llevar a la Procrastinación
- Para **ganar** en eficiencia es necesario el:
  - **TRIAJE**
    - Seleccionar según la **urgencia**
    - **Preguntarse**
      - ¿Cuan útil sería un trabajo perfecto?
      - ¿En qué grado sería mas útil aquí un trabajo meramente **adecuado?**
      - ¿O incluso un trabajo poco brillante?
      - ¿Que posibilidades hay de que haga algo parecido aun?
      - ¿Qué diferencia representará para mí y para otros, si lo hago o no?

PRAG-MA-TIS-MO

Listas de Cosas que Hacer

- Enfoque **DIARIO**
- **Pequeñas** tareas
- Ejemm.. debemos de hacerla **con antelación**
  - El día de antes... por ejemplo

Dale Ritmo

- Crear el **escenario adecuado**
  - La **música** puede ser un **buen** aliado
  - **no Procras**tinar creándolo

Añadir Factores **Emocionales que:**

- **Promuevan**
- **Animen**
- **Estimulen**

El Ordenador y el Procrastinador

- **Permite** llegar al "límite los plazos" (e-mail)
- Angustia y Éxtasis del e-mail
  - En determinados casos el feedback es inmediato, y puede jugar a nuestro favor
- **Surfear sin** ahogarse
  - **Comenzar** solo si **sabemos** que algo nos va a **interrumpir**
    - Antes de comer
    - Antes de ir al baño
    - Desenchufar el portátil dejando que la batería se agote
    - Poner una alarma... si es posible lejos de donde estamos

ACOTAR

knowsquare