

Dividir una tarea en pasos pequeños

Lo que debes saber

Puede que te cueste planificar tu día en función de los deberes, las actividades deportivas o las tareas que tienes que hacer. Puede que te sientas frustrado(a) porque esto no te resulta fácil. Pero nadie nace con capacidad de organización y planificación, con un poco de paciencia y práctica puedes aprender a planificar eficazmente y a completar con éxito las tareas.

No eres el/la único(a) al que le cuesta completar las tareas, porque muchos adolescentes se enfrentan al reto de planificar, priorizar y mantener la concentración mientras trabajan en una tarea o proyecto. A veces, lo mejor es simplificar tu rutina hasta que la sientas como algo natural. Puedes empezar siguiendo estos pasos cada día.

- 1. Planifica con antelación.** Divide cada tarea diaria en pequeños pasos.
- 2. Prioriza.** Revisa cada tarea y decide cuáles son las 3 principales del día. Céntrate en ellas primero.
- 3. Establece un calendario.** ¿Cuánto tiempo vas a dedicar a cada tarea? ¿Hay fechas de entrega o plazos?
- 4. Establece puntos de control.** Pon el cronómetro en tu teléfono y comprueba tu estado: ¿Estás prestando atención? ¿Estás en la tarea?
- 5. Termina el día con una autorreflexión.** ¿Has sido capaz de completar cada una de las tareas del día? ¿Terminaste realmente en el tiempo que esperabas?

Cuanto más practiques esta rutina, más fácil te resultará planificar y organizar tu tiempo y completar con éxito las tareas diarias. Así, estarás preparado(a) para cuando tengas que entregar un proyecto importante o tengas que lidiar con múltiples tareas y actividades extraescolares.

Qué hacer

Piensa en una tarea que tengas que realizar. Empieza por dividirla en tantos pasos como te sea posible. A continuación, anota el tiempo que crees que tardarás en completar cada paso. Describe lo que te motivará a completar cada paso. Por último, marca cuando hayas completado cada paso e incluye notas sobre cada uno de ellos.

Describe la tarea.

Paso 1) _____

¿Cuánto tiempo le llevará? _____ ¿Qué te motivará? _____

¿Completado? Notas:

Paso 2) _____

¿Cuánto tiempo le llevará? _____ ¿Qué te motivará? _____

¿Completado? Notas:

Paso 3) _____

¿Cuánto tiempo le llevará? _____ ¿Qué te motivará? _____

¿Completado? Notas:

Paso 4) _____

¿Cuánto tiempo le llevará? _____ ¿Qué te motivará? _____

¿Completado? Notas:

Paso 5) _____

¿Cuánto tiempo le llevará? _____ ¿Qué te motivará? _____

¿Completado? Notas:

Paso 6) _____

¿Cuánto tiempo le llevará? _____ ¿Qué te motivará? _____

¿Completado? Notas:

Paso 7) _____

¿Cuánto tiempo le llevará? _____ ¿Qué te motivará? _____

¿Completado? Notas:

Paso 8) _____

¿Cuánto tiempo le llevará? _____ ¿Qué te motivará? _____

¿Completado? Notas:

¿Te encontraste con algún obstáculo al completar cada paso? _____

En caso afirmativo, descríbelo.

¿Terminaste en el tiempo que pensabas que te llevaría? _____ ¿Por qué sí o por qué no?

¿Qué más puedes hacer para planificar y priorizar las tareas diarias?
