LA CHULETA DEL «YA ME PONGO»



Lo que te dices cuando no arrancas → qué hacer en 5 minutos.

1 *«Sé qué hacer, pero no consigo ponerme.»*
Información te sobra. Lo que se atasca es el arranque.
→ **Abre el archivo y escribe solo el título.**

2 *«Ahora voy.»*
Desde el sofá, ninguna tarea parece urgente.
→ **De pie y abre el portátil.**

3 *«A las 7 me pongo.»*
A las 7:05, la hora en punto se convierte en excusa: «pues a las 8».
→ **Empieza a las 7:05.**

4 *«El día ya está perdido.»*
Has perdido un trozo. Todavía queda día.
→ **5 minutos antes de dormir.**

5 *«Mañana le doy la vuelta.»*
Mañana también tiene su mañana.
→ **Deja abierto hoy el primer trozo de mañana.**

6 *«Solo 15 minutos de móvil y me pongo.»*
El móvil no avisa cuando pasan los 15.
→ **Primero los 5 minutos, después el móvil.**

7 *«No sé por dónde empezar.»*
Ver la lista entera bloquea.
→ **Dobla la hoja: una tarea a la vista.**

8 *«Lo tengo en la cabeza.»*
En la cabeza, las tareas no se están quietas.
→ **Vuélcalo en un folio, sin ordenar nada.**

9 *«En 5 minutos no da tiempo.»*
La tarea entera no cabe. El arranque, sí.
→ **Haz solo el arranque.**

10 *«Me da tiempo de sobra.»*
Calculamos fatal: 34 días previstos, 55 reales.*
→ **5 minutos hoy y verás su tamaño real.**

11 *«He hecho el horario perfecto y me paraliza.»*
Volver a planificar parece trabajo.
→ **Quédate con la primera tarea y su primer paso.**

12 *«Lo fácil sale; lo de verdad, no.»*
En la pausa entre una y otra te escapas.
→ **Engancha lo difícil justo detrás de lo fácil.**

Cómo usarla: busca la frase que te acabas de decir y haz su movimiento. Solo eso. Lo empezado tira de ti.

AVANZOLAB.COM

* Buehler, Griffin y Ross (1994): 37 estudiantes calcularon de media 33,9 días para terminar su tesina y tardaron 55,5.