

Rompe las

# Cadenas de la Procrastinación



Método  
Alejandro Rebolledo

Edición  
Rebolledo Consulting Group

Diseño y diagramación  
Janet Salgado Mukarsel  
janet.salgado@gmail.com

Todos los derechos reservados.

Esta publicación no puede ser reproducida, distribuida o transmitida en ninguna forma ni en ningún medio, incluyendo fotocopia, grabación u otros métodos electrónicos o mecánicos, sin la previa autorización por escrito del autor, excepto en el caso de citas breves en comentarios críticos y otros usos no comerciales permitidos por la ley de derechos de autor.

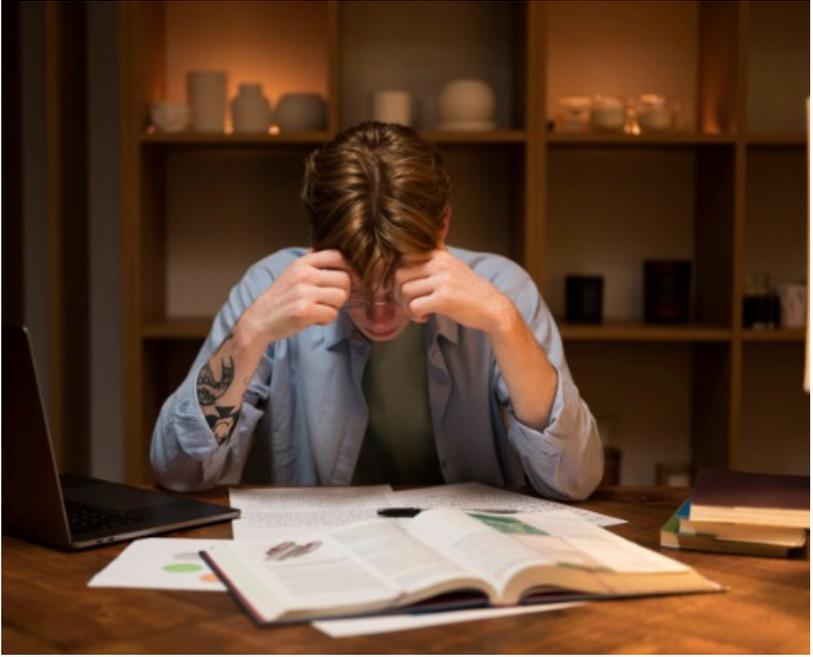
Para las solicitudes de permiso, escriba al autor a la siguiente dirección electrónica: [rebolledoconsulting@gmail.com](mailto:rebolledoconsulting@gmail.com)

# Introducción

La **procrastinación** es una de las principales barreras que nos impiden alcanzar nuestros objetivos, ya sea en el trabajo, los estudios o en la vida personal. Con mi método, **“El Método Alejandro Rebolledo”**, aprenderás estrategias efectivas para romper esas cadenas que te mantienen estancado y empezar a tomar acción de inmediato. Este **ebook** está diseñado para ser directo, práctico y fácil de aplicar, ofreciéndote soluciones claras que podrás implementar hoy mismo.

3





4

Una muestra de cómo la **autodisciplina** y la **acción inmediata** pueden transformar tus resultados es la experiencia personal que viví al impartir la clase magistral más prolongada sobre prevención del crimen organizado. La lección duró 24 horas y 40 minutos, el 8 y 9 de marzo de 2018, en Miami, Florida. Durante la clase, enseñé sobre temas cruciales como el lavado de dinero, el tráfico de drogas y el cibercrimen, a estudiantes del Miami Dade College y miembros de la comunidad interesados en la prevención del crimen organizado.

## Capítulo 1

# Entendiendo la Procrastinación



Antes de combatir la **procrastinación**, es fundamental entenderla. La procrastinación no es solo una falta de disciplina; es una respuesta emocional que a menudo surge del miedo al fracaso, la sobrecarga de tareas o la falta de claridad en nuestros objetivos.

### Ejemplo de Caso

Ana, una estudiante universitaria, solía postergar constantemente el inicio de sus estudios para los exámenes. Usando una combinación de herramientas digitales y técnicas de gestión del tiempo, logró superar este hábito. A lo largo de este *ebook*, descubrirás cómo lo hizo.





## Capítulo 2

# Herramientas digitales para combatir la Procrastinación

En la era digital, tenemos acceso a aplicaciones que nos ayudan a gestionar nuestro tiempo y mejorar nuestra productividad. A continuación, te presento algunas herramientas que puedes utilizar:

**1. Trello:** Organiza tus tareas visualmente con tableros. Divide grandes proyectos en tareas pequeñas y alcanzables.

**2. Forest:** Ayuda a concentrarte plantando árboles digitales mientras trabajas. Si abandonas la tarea, el árbol no crece.

**3. Pomodoro Timer:** Usa la técnica Pomodoro para trabajar en intervalos de 25 minutos con descansos cortos.

### Ejemplo de Caso

Carlos, un empresario, utilizaba Trello para organizar su agenda semanal. Fragmentar sus proyectos en tareas pequeñas le permitió abordar un proyecto a la vez y evitar la parálisis por análisis.

## Capítulo 3

# Técnicas de gestión del tiempo



Una de las principales razones para procrastinar es la mala gestión del tiempo.

Aquí te presento algunas técnicas clave:

- 1. Técnica Pomodoro:** Divide tu trabajo en sesiones de 25 minutos con descansos de 5 minutos. Esta técnica aumenta la concentración y reduce la fatiga.
- 2. Regla de los Dos Minutos:** Si una tarea te toma menos de dos minutos, hazla de inmediato. Esta regla elimina las pequeñas tareas acumuladas.
- 3. Time Blocking:** Bloquea tiempos específicos en tu agenda para tareas específicas. Esto evita que pierdas tiempo en decisiones sobre qué hacer a continuación.

## Ejemplo de Caso

Sofía, una diseñadora gráfica, procrastinaba al enfrentarse a múltiples proyectos. Al aplicar el Time Blocking, pudo asignar tiempos específicos para cada tarea y reducir el estrés.

# Métodos de persuasión estratégica para vencer la Procrastinación

La persuasión no solo se utiliza para influir en los demás, sino también en uno mismo. A continuación, te explico cómo aplico las técnicas de persuasión estratégica de mi método para motivarte a ti mismo a tomar acción:

**1. Autodisciplina persuasiva:** Visualiza los beneficios de completar una tarea antes de empezar. Convéncete de que la recompensa es mayor que la incomodidad del esfuerzo.





**2. Recompensas inmediatas:** Dividir las tareas grandes en pequeñas acciones que te proporcionen recompensas rápidas genera una sensación de logro.

**3. Compromiso público:** Cuando haces un compromiso público, como contarle a alguien tus objetivos, la presión social te motiva a actuar.

## Ejemplo de Caso

José, un ejecutivo de ventas, utilizó la técnica de recompensas inmediatas. Cada vez que completaba una pequeña tarea, se permitía un pequeño descanso. Con este enfoque, logró mantenerse productivo sin sentirse abrumado.



# Superando la Procrastinación en el trabajo



10

El **entorno laboral** puede ser uno de los mayores desafíos para quienes luchan contra la procrastinación. La falta de claridad en las metas y la acumulación de tareas generan un ciclo de postergación. Aquí te comparto soluciones que puedes aplicar en tu trabajo:

- **Prioriza tus tareas:** Usa la matriz de Eisenhower para identificar qué tareas son urgentes e importantes.
- **Elimina distracciones:** Utiliza herramientas como Freedom para bloquear sitios web que te distraen durante las horas de trabajo.

## Ejemplo de Caso

Marta, una gerente de proyecto, implementó la matriz de Eisenhower en su equipo y notó un aumento en la productividad al eliminar tareas no prioritarias.

## Capítulo 6

# Superando la Procrastinación en los estudios

Los **estudiantes**, desde la escuela hasta la universidad, a menudo se enfrentan a la procrastinación al estudiar para exámenes o trabajar en proyectos a largo plazo. Algunas estrategias clave incluyen:

- **Establece metas claras:** Divide tu estudio en temas específicos y asigna tiempos para cada uno.
- **Estudia con un grupo:** El compromiso con un grupo de estudio crea responsabilidad mutua.



## Ejemplo de Caso

Pedro, un estudiante de Derecho, utilizaba el método de estudiar en bloques de 45 minutos con descansos de 15 minutos. Logró aumentar su concentración y reducir el tiempo que solía perder procrastinando.





# Capítulo 7

## Superando la Procrastinación en la vida personal

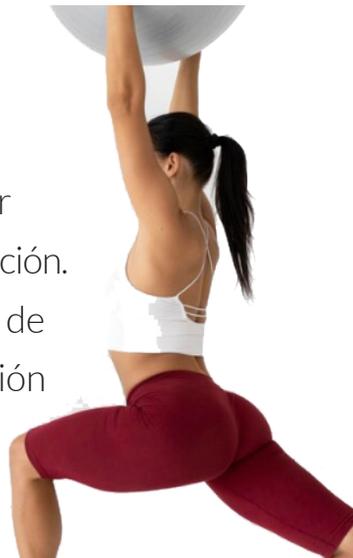
La **procrastinación** también afecta nuestras metas personales, ya sea empezar una dieta, hacer ejercicio o desarrollar un nuevo hobby. Aquí te dejo algunas estrategias:

12

- **Haz un plan diario:** Al planificar tu día desde la noche anterior, reduces las probabilidades de quedarte en la cama sin saber qué hacer.
- **Utiliza la visualización:** Imagina cómo te sentirás al lograr tu objetivo, y deja que esa emoción positiva te impulse a actuar.

### Ejemplo de Caso

Lucía, quien quería empezar a hacer ejercicio, utilizó la técnica de visualización. Al imaginarse más saludable y llena de energía, logró encontrar la motivación para comenzar una rutina diaria.



# Capítulo 8

## Plan de acción inmediato



Este **ebook** no estaría completo sin ofrecerte un plan de acción que puedas empezar a aplicar de inmediato. Sigue estos pasos para comenzar a vencer la **procrastinación** hoy:

**1. Descarga una aplicación de gestión del tiempo:** Prueba alguna de las herramientas digitales recomendadas.

**2. Crea un bloque de tiempo:** Define una tarea y establece un bloque de 25 minutos para trabajar en ella.

**3. Comprométete públicamente:** Cuéntale a alguien tu objetivo y cuándo piensas completarlo.

**4. Recompénsate:** Después de completar una tarea pequeña, permite una recompensa inmediata.

13





# ¡Conéctate con Nosotros!

Si te ha gustado este *ebook* y quieres más contenido sobre cómo superar la procrastinación, mejorar tu productividad y aplicar el **“Método Alejandro Rebolledo”** en tu vida, ¡síguenos en nuestras redes sociales! Mantente al día con nuestras últimas publicaciones, consejos prácticos y actualizaciones.

---

Visita nuestra web:

[www.metodoalejandrorebolledo.com](http://www.metodoalejandrorebolledo.com)

Síguenos en Instagram

[@metodoalejandrorebolledo](https://www.instagram.com/metodoalejandrorebolledo)

Encuétranos en X

[@metodorebolledo](https://twitter.com/metodorebolledo)

Suscríbete a nuestro canal de YouTube

[@metodoalejandrorebolledo](https://www.youtube.com/channel/UC...)

Míranos en TikTok

[@metodoalejandrorebolledo](https://www.tiktok.com/@metodoalejandrorebolledo)

---

15



¡Queremos que formes parte  
de nuestra comunidad!

Únete a la conversación y  
comparte tus logros con nosotros.

#MétodoAlejandroRebolledo