



1) DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

Nombre de la herramienta: ¡Cómete la rana!

El método de productividad, llamado método comerse la rana, es una excelente manera de organizar y abordar su lista de tareas diarias.

El enfoque de "comerse la rana" sirve como técnica de priorización y productividad destinada a ayudar a las personas a identificar tareas desafiantes. El concepto gira en torno a reconocer una tarea particularmente difícil (a la que se hace referencia como "la rana") y abordarla como una prioridad a primera hora de la mañana ("comerla").

En esencia, comerse la rana implica identificar la tarea más desafiante del día y realizarla antes de dedicarse a cualquier otro trabajo. En los casos en los que existen múltiples tareas desafiantes, es aconsejable abordar primero la más importante. El método hace hincapié en identificar la tarea más exigente y abordarla con prontitud.

Tiempo: 20 minutos

2) OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA

- Cultive habilidades de priorización analizando críticamente lo que es más importante.
- Prevenir la procrastinación para mejorar la productividad.
- Completa las tareas que tienes entre manos.
- Comprender la asignación de tiempo

3) CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON LA HABILIDAD

La estrategia "Eat The Frog" conecta con las habilidades de gestión del tiempo al enfatizar la priorización de tareas en función de su importancia e impacto. Al identificar y abordar la tarea más importante, o "rana", a primera hora de la mañana, las personas administran eficazmente su tiempo asignando recursos a las tareas que producen los mejores resultados.

Además, dividir las tareas más grandes en pasos más pequeños y manejables ayuda a las personas a asignar el tiempo de manera más eficiente. Este enfoque permite una mejor planificación y estimación del tiempo necesario para completar cada componente, lo que ayuda a utilizar eficazmente el tiempo disponible.

HABILIDAD 1 – SOLUCIÓN DE PROBLEMAS COMPLEJOS

4) RECURSOS

- Calendario (virtual o real)
- Marcadores de colores para bloques de color.

5) CÓMO APLICAR LA HERRAMIENTA

Lograr el máximo rendimiento y productividad depende de cultivar la práctica permanente de abordar su tarea principal a primera hora de la mañana. Es imperativo establecer el hábito de "comerse la rana" antes de realizar cualquier otra actividad, sin pensar demasiado ni retrasar el proceso.

1. Identifique su rana, también conocida como su tarea más importante (MIT). Por lo general, es importante, pero no urgente, y a menudo causa resistencia mental y postergación si no se aborda deliberadamente.
2. Seleccione una tarea que pueda completarse en 1 a 4 horas, asegurándose de que esté claramente definida y sea realista. Terminarlo antes del almuerzo ofrece un logro tangible y aumenta la motivación para el día siguiente.
3. Divida las tareas más grandes en pasos manejables si es necesario, y cada paso no demore más de 4 horas. Este enfoque garantiza un progreso constante y mantiene el enfoque en las prioridades inmediatas.
4. Evite planificar con demasiada anticipación concentrándose en las tareas diarias en lugar de programar ranas para toda la semana o más. Abraza cada día con un nuevo comienzo y un enfoque singular.
5. Prepara tu rana la noche anterior preparando los recursos y materiales necesarios. Este enfoque proactivo minimiza la resistencia y las distracciones, mejorando la productividad y la finalización de las tareas.

Consejo: organice sus ranas con herramientas de gestión del trabajo que mantienen las tareas en un solo lugar, ayudan con la priorización y promueven la colaboración.

6) QUÉ APRENDER

El método "Eat The Frog" defiende el trabajo profundo al enfatizar las tareas que exigen una participación mental total en el bullicioso entorno laboral actual. Acuñado por Cal Newport, este enfoque aconseja a las personas resistir tanto las distracciones externas como las interrupciones internas, asegurando que se mantenga toda la atención en tareas de alto impacto como codificar o

elaborar estrategias. Al priorizar las agendas personales antes de sucumbir a hábitos reactivos como revisar el correo electrónico o responder mensajes, las personas pueden mantener la concentración y la productividad en medio del ruido de la vida laboral moderna.

Además, "Eat The Frog" fomenta una sensación de logro al fomentar la realización de tareas significativas a diario. Optimiza eficazmente las horas de máxima productividad, canalizando la energía hacia un trabajo mentalmente agotador durante los momentos óptimos. A pesar de su simplicidad, el método ofrece aplicabilidad universal, capacitando a las personas para avanzar en tareas importantes independientemente de su función o circunstancias.



**Co-funded by
the European Union**