

Algoritmo con el fin de reducir la procrastinación y aumentar la resiliencia

1. Inicio
2. Escriba las tareas que necesita realizar el día de hoy
3. Preguntar: ¿Con cuantas horas dispone?
4. Preguntar: ¿Cuál es de mayor importancia?
5. Preguntar: ¿Cuál es de menor importancia?
6. Preguntar: ¿Cuál ocasiona menos conflicto iniciar?
7. Preguntar: ¿Cuál ocasiona más conflicto iniciar?
8. Operaciones que haga una relación de datos y genere una lista o grafica que relacione (comparé) Tareas deseadas hacer/Tareas no deseadas hacer
9. Operaciones que haga una relación de datos y genere una lista o grafica que relacione (comparé) Tareas con mayor prisa por hacer/Tareas con menor prisa por hacer
10. Al analizar y obtener ambas graficas generar una nueva grafica que relacione ambas graficas es decir se genera un grafico en tres dimensiones que analice la tarea que se debe hacer con mayor prioridad y cause un mayor conflictos. Se hace una relación Tarea con mayor conflicto por hacer/Tarea con menor tiempo por hacer
11. Se pregunta directamente al usuario Por la tarea con mayor índice de conflicto por iniciar/Tarea con menor tiempo por hacer
12. Entrega la primer tarea con mayor índice de conflicto por iniciar/Tarea con menor tiempo por hacer a realizar seguido de una estrategia para dejar de postergar. Y un pequeño mensaje de motivación.
13. Una vez realizada la tarea se pide una pequeña prueba psicológica para confirmarle al usuario de que dicha tarea se haya cumplido y se da un pequeño premio con el fin de reducir el estrés de haber cumplido algo que le aterraba y a su vez reafirmar la seguridad del usuario.
14. Se entrega la siguiente tarea a realizar con menor índice de conflicto por iniciar/Tarea con menor tiempo por hacer seguido de una estrategia, con menor rigurosidad, para dejar de postergar. Y un mensaje de motivación más grande.
15. El paso anterior es importante y tiene como siguiente sub-paso implícito el seguir entregando las tareas con menor índice de conflicto por iniciar/Tarea con menor tiempo por hacer seguido de una estrategia con menor rigurosidad a seguir hasta llegar a la tarea final. Al finalizar cada entrega de tareas el nivel del mensaje de motivación sigue subiendo.
16. Y a su vez, realizada la siguiente tarea se pide una pequeña prueba psicológica (de menor rigurosidad) para confirmarle al usuario de que dicha tarea se haya cumplido y se da un premio de mayor proporción con el fin de reducir el estrés de haber cumplido algo que le aterraba y a su vez reafirmar la seguridad del usuario.
17. Fin.

/Autor: Victor Santiago Paulino. Estudiante de Ingeniería Aeronáutica y fiel creyente de la priorización de la salud mental.

/Perfil linkedin: www.linkedin.com/in/victor-santiago-paulino-a42b231aa

/Instituto Politécnico Nacional Unidad Profesional Interdisciplinaria de Ingeniería Campus Guanajuato

Imprim

