

Plan de enfoque

Paso 1: Defina la actividad

Anote una actividad que deba realizar esta semana. Por ejemplo, "limpiar la casa para los invitados".

Paso 2: Divida la actividad en partes más pequeñas

Al dividir una actividad en partes más pequeñas, se sentirá más manejable. "Limpiar la casa" suena como algo intimidante, pero "lavar los platos" y "lavar la ropa" parecen tareas más fáciles de manejar.

Partes de la actividad	Tiempo requerido
1	
2	
3	
4	
5	

Paso 3: Elabore un programa

Programe la actividad para una hora específica o relaciónela con una actividad diaria (por ejemplo, "lavar la ropa cuando llegue a casa"). También decida cómo se acordará de que tiene que realizar la actividad (por ejemplo, "programar un recordatorio en mi teléfono").

Programa	Recordatorios

Plan de enfoque

Paso 4: Prepárese para la actividad

Indique cómo se preparará usted para realizar la actividad antes de la fecha/hora programada.

Elimine las distracciones Anoté las distracciones que usted puede eliminar antes de realizar la actividad (por ejemplo, poner el teléfono en silencio, trabajar en una habitación donde no haya una televisión).	Elabore un plan para las distracciones inevitables Elabore planes para las probables distracciones (por ejemplo, si habla mi amigo, entonces le diré "Te vuelvo a llamar en 15 minutos").
Materiales y suministros Enliste los artículos que necesitará para realizar la actividad (por ejemplo, jabón para platos, esponjas, detergente para ropa).	Preparación física Haga una lista de las acciones que realizará para estar listo para la actividad (por ejemplo, vestirse adecuadamente, llegar a casa a tiempo, comer un refrigerio).

Paso 5: Imagine el resultado

Muchas personas subestiman los sentimientos positivos que resultan de completar una actividad. Describa los beneficios de completar la actividad y cómo se sentirá usted como resultado.
