



Primero la rana:

Abordar la tarea más
desafiante primero

**"Un viaje de mil millas
comienza con un solo paso "**

Socrates



¿Cuál rana? **Suena extraño, yo sé.** Y lo que sigue suena aún más raro: hay que comerse primero la rana; una vez alguien dijo **“Si su trabajo es comer una rana, es mejor hacerlo a primera hora de la mañana. Y si su trabajo es comer dos ranas, lo mejor será comerse primero la más grande”.**

Empezar el día cumpliendo y avanzando en las tareas más difíciles nos deja horas de ligereza; además de la sensación de triunfo. **Es aún más motivador cuando ya sabe que lo más difícil que tenía que hacer hoy ya está listo.**

En este documento amplío este tema y le daré consejos para mantenerse en pie en momentos más complicados.



¿De dónde viene este dicho de la rana?

Desde entonces, muchas personas diferentes han adoptado esta frase, pero la que más nos interesa es **Brian Tracy**. Utiliza el principio en su famosa técnica de "come una rana", y es el tema central de su libro de gestión del tiempo, ¡Eat That Frog!: 21 grandes formas de dejar de procrastinar y hacer más cosas.

¿En qué consiste?

Usted tiene una cantidad X de cosas que cumplir en un día, de estas tareas algunas son más importantes que otras y también habrá tareas que usted preferiría no hacer en absoluto. **De todas estas tareas, la rana es la única tarea que tenés en tu lista de tareas por hacer por la que no sentís ningún entusiasmo. También es la única tarea para la que buscaría razón para postergar.**

La técnica de la rana es una metáfora para abordar la tarea más desafiante o más temida de tu día: la que postergarías, pero probablemente es además la que posee el mayor impacto positivo en su día.

¿Qué debes hacer con tu tarea-rana según la técnica de la rana? Ejecute esa tarea primero, no la posponga, hágala.

Identificar la rana

La clave de este método de productividad es una lista de tareas pendientes. Clasifique en una lista con las siguientes categorías:

- Cosas que realmente no quiere hacer, pero son súper necesarias.
- Cosas que querés hacer y necesitás.
- Cosas que querés hacer, pero que realmente no necesitás.
- Cosas que no querés hacer y que realmente no necesitás.

Su rana serán las tareas de la primera categoría. Si tiene dos o más ranas, intente atacar primero a la más grande.

¿Cómo funciona?

Cuando se levanta por la mañana, o cuando llega a la oficina; la idea es que complete la tarea más indeseada del día. Debe ser identificada desde la noche del día anterior.

Al crear su lista de tareas diarias, primero ejecute la tarea más difícil o incómoda del camino, le aseguro que se sentirá con muchísima energía, porque ha comenzado su día logrando algo que vale la pena.

¿Por qué comerte la rana es efectivo?

Estas son algunas de las razones por las cuales esta técnica puede ser útil para cualquier persona que quiera optimizar su día:

Ayuda a promover el trabajo profundo

En el lugar de trabajo moderno, es muy fácil distraerse. Los mensajes de chat, las reuniones, los correos electrónicos pueden distraer mucho. Y no olvidemos su feed de redes sociales. Trate de hacer frente a todas estas distracciones, priorice sus acciones y sus metas.

Usted define su agenda

¿Qué es lo primero que haces cuando te pones a trabajar? ¿Revisa tus correos? ¿Averigua si hay que responder algún mensaje entrante? Se trata de una priorización reactiva y esta forma de trabajar puede hacerse cargo rápidamente de su jornada laboral. En su lugar, intente poner su agenda en primer lugar y no permita que otras solicitudes descarrilen su enfoque.

Prepararse para GANAR

Es muy fácil sobreestimar lo que puede lograr en un día. De hecho, es parte de la naturaleza humana y es la razón principal por la que las herramientas de productividad a menudo le hacen sentir como un fracaso. Esta herramienta es un poco diferente en su enfoque porque le alienta a concentrarse en menos, incluso si está seguro de que puede hacer mucho más. El resultado es que se siente mucho mejor con respecto a su jornada laboral porque ha logrado la tarea más importante y desafiante.

Aprovechar al máximo su tiempo

Para la mayoría de las personas, las primeras horas del día tienen el potencial de ser las más productivas. Su fuerza de voluntad y energía son altas, teniendo entonces la posibilidad de hacer mucho más. Utilice estas primeras horas de la mañana a su favor y deje las tareas menos exigentes y menos importantes para cuando haya agotado su capacidad intelectual.

Sencillez y flexibilidad

“Primero la rana” es una de las herramientas de productividad más sencillas, lo que significa que es fantástico recurrir a ella. Es increíblemente flexible y se puede aplicar de forma universal. Es una forma efectiva, pero al mismo tiempo simple, de asegurarse de que progresa en algo significativo.



+1 (786) 252-6552 • info@luisdiegocordero.com • [f](#) [t](#) [@](#) [in](#) @luisorderocr

WWW.LUISDIEGOCORDERO.COM