

TRABAJAR LA

impuntualidad

¿Qué motivos concretos crees que contribuyen a que no consigas ser puntual?

- Me distraigo con otras cosas
- No calculo bien el tiempo que tardo en hacer cada cosa
- Lo he normalizado

ESTRATEGIAS PROBADAS PARA MEJORAR IMPUNTUALIDAD

No me ha funcionado:

- ✗ Ponerme alarmas
- ✗ Atrasarme la hora del reloj
- ✗

Me ha funcionado:

- * Empezar a prepararme con 15 min más de tiempo de lo habitual.
- *
- *

Desarrolla en detalle por qué quieres dejar de ser impuntual. Explora un “para qué” que realmente te motive a querer hacer este cambio y describe qué te haría sentir conseguirlo.

Quiero dejar de ser impuntual porque creo que es muy importante ser respetuoso con el tiempo de los demás. Siento que he normalizado llegar tarde y que mi gente está acostumbrada a eso de mí, pero, en realidad, no me gusta tener este hábito y, si lo analizo, me doy cuenta de que no es justo para el que siempre me espera. En general, soy una persona respetuosa y empática, por lo que este hábito siento que va en contra de mi personalidad, porque se contradice con mis valores.

Creo que conseguir ser una persona puntual me haría sentir mucho mejor. Tengo ganas de que incluso la gente que ya me conoce vea que puedo cambiar este hábito y empezar eliminar esta dinámica que tengo tan interiorizada.

AFIRMACIONES A INTERIORIZAR:

Escribe tres frases que puedas repetirte a menudo mientras estés trabajando en este hábito, que te recuerden tu para qué y lo que te aportará cambiarlo.

- 1 Llego a los sitios a la hora establecida porque eso hace que esté respetando el tiempo de los demás.
- 2 Como tengo tendencia a distraerme, siempre me preparo con 15 minutos más de antelación para que eso no afecte a mi puntualidad.
- 3 No me importa llegar 5 minutos antes a los sitios para asegurarme de que llego a tiempo.