



PRODUCTIVIDAD SIGNIFICATIVA

Por Alejandro Juan-Marcos Barocio
www.alejandrojuanmarcos.com



Cuando se trata de hacer las cosas que son importantes, dos cosas pueden estorbar, una es procrastinar (dejamos nuestras prioridades para después ya sea porque tenemos miedo o flojera para empezar, o porque no estamos seguros de cómo hacerla). El otro obstáculo para lograr una productividad significativa, es una variante sutil y más elaborada de la procrastinación, en lugar de simplemente ignorar una tarea, nos ocupamos en actividades con las que nos sentimos más cómodos, lo que vendría siendo una “productividad no productiva” -Necesitas terminar una tesis, pero en cambio, respondes correos electrónicos. En lugar de trabajar en la presentación para los socios de la empresa, actualizas tu presupuesto personal. Y mientras que otros te perciben como un modelo de productividad y eficiencia, sabes que no estás haciendo lo más importante.

Gregg Krech, un experto en psicología japonesa expone 2 pasos significativos para crear una productividad significativa los cuales son:

LA REGLA DE TRES

Identifica las tres cosas más importantes que debes hacer, es crucial hacer esta práctica a primera hora del día, antes de encontrarse distraído por otras actividades.

Ten en cuenta que las cosas más importantes a menudo no son las más fáciles, también podrían no ser urgentes pero se tienen que hacer. Crea tu agenda para que gire en torno a esas tres cosas. Al final del día, si no has hecho nada más que esas tres cosas, entonces habrás tenido éxito, porque atacaste lo más importante.

PREGÚNTATE QUE ES LO QUE REALMENTE SE NECESITA HACER

El segundo paso es centrar nuestra atención en eso, preguntándonos: ¿Qué tenemos que hacer? En lugar de enfocarnos en ¿qué tengo ganas de hacer? Si dejas que las emociones guíen tus acciones, probablemente terminarás revisando tu correo electrónico o haciendo cualquier cosa para sentirte más cómodo, como resultado, tu productividad disminuirá. Al preguntarnos qué debe hacerse, centramos nuestros esfuerzos en lo que es importante y en la regla de los tres.

Restarle atención a nuestros estados emocionales resulta más fácil decirlo que hacerlo y frecuentemente volvemos al viejo hábito de dejar que nuestras emociones gobiernen nuestras acciones; recuerda que ese sentimiento de inspiración y motivación nunca llegará si no entras a la acción, tal como dice el dicho: “Es más valioso un gramo de acción que una tonelada de intención”.

La mayoría de nosotros no nos sentiríamos plenos al mirar hacia atrás y ver un vida dominada por el manejo de nuestras emociones, a expensas de nuestros sueños, metas y responsabilidades. Así que establece las prioridades día con día para que te asegures que vas hacia el rumbo adecuado y termines cada jornada con una sensación de satisfacción.