

10 consejos para aumentar tu productividad sin necesidad de trabajar tantas horas

09/08/2013

Trabajar durante extensas jornadas no implica aumentar al máximo los niveles de productividad. Incluso investigaciones aseguran que trabajar más de diez horas diarias puede provocar varias enfermedades. En el siguiente artículo te contamos 10 consejos para aumentar tu productividad sin necesidad de trabajar tantas horas



Universia

Un estudio publicado por la revista Annals of Internal Medicine asegura que trabajar más de diez horas diarias puede provocar varias enfermedades

En la sociedad actual el concepto de productividad se asocia con la idea de **trabajar la mayor cantidad de horas posibles**. Sin embargo, según varios especialistas se puede **maximizar la productividad** sin necesidad de trabajar tantas horas. La clave está en **centrarse en aquellas actividades que realmente importan**. Por eso, para evitar esta situación, te contamos 10 consejos para aumentar tu productividad sin necesidad de trabajar tantas horas: **Lee también:**

» [5 factores que destruyen tu productividad laboral](#)

» [Empleo: 7 Herramientas para mejorar tu productividad](#)

» [5 tácticas para optimizar la productividad en la era de la distracción](#) **Aumentar tu productividad: 1 - Definir las tres tareas prioritarias**

Todos los días dedica unos minutos a **determinar cuáles son las tres tareas que debes realizar** necesariamente durante tu jornada laboral. Una vez definidas, pon todo tu esfuerzo por concretarlas. Este sencillo hábito potenciará su productividad al máximo. **Aumentar tu**

productividad: 2 - Realizar ejercicio todos los días

Según el psiquiatra de Harvard Medical School John Ratey MD, **realizar treinta minutos de ejercicio diario** no sólo te permitirá llevar una vida más saludable, sino también te ayudará a reducir el estrés, mejorar el aprendizaje y tener la mente más clara. **Aumentar tu**

productividad: 3 - Respeta tus horarios de trabajo

Todas las personas exitosas comienzan su **jornada laboral a tempranas horas de la mañana**. En este horario resulta más difícil encontrar distracciones. También es fundamental darle a tu cuerpo el descanso necesario. Por eso procura salir en hora de la oficina - esto te servirá para sentirte mejor, tener más energía y continuar con tu productividad al día siguiente. **Aumentar tu**

productividad: 4 - Cuándo revisar el correo electrónico

Un estudio realizado por la Universidad de California Irvine y el Ejército de EE.UU. plantea que tomar un descanso del correo electrónico puede **reducir notoriamente los niveles de estrés y te permitirá aumentar tu concentración**. Por eso, intenta programar los momentos en el día que dedicarás a revisar tu mensajería instantánea. **Aumentar tu productividad: 5 - Determina el tiempo para cada tarea**

Cuanto más tiempo tenemos para realizar una tarea, más demoramos. Por eso, trata de **reducir el tiempo que dedicas a cada tarea. Si antes lo hacías en dos horas ahora intenta hacerlo en treinta minutos**. **Aumentar tu productividad: 6 - Aplicar la regla del 80/20**

La regla del 80/20 supone que el 20% del esfuerzo conducirá al 80% de los resultados. Si aplicamos esta regla para mejorar la productividad, debemos centrarnos en el 20% de aquellas tareas que nos permitan alcanzar el 80% de los resultados. **Aumentar tu productividad: 7 - No a la multitarea**

La idea de que la multitarea nos convierte en individuos más productivos es falsa, incluso dividir nuestra atención en varias actividades genera un efecto negativo a la hora de obtener resultados. Por eso, debemos centrar nuestra atención en una cosa a la vez. **Aumentar tu productividad: 8 - Asistir a menos reuniones de trabajo**

Muchos empresarios coinciden en que gran parte de las reuniones laborales son una pérdida de tiempo. Por eso, para aumentar tus niveles de productividad debes asistir únicamente a aquellas reuniones que sean imprescindibles y que tengan un objetivo claro. **Aumentar tu productividad: 9 - Acceda a la información imprescindible**

Día a día nos vemos abrumados por toda la información que nos invade desde los medios de comunicación. Lo mejor es determinar qué información nos resultará útil para explotar nuestra productividad y cuál podemos descartar. **Aumentar tu productividad: 10 - Un lugar para pensar**

Existen ciertos ambientes, externos a nuestra oficina, que ayudan a mejorar nuestra productividad. Un café, una biblioteca o un parque pueden ser el lugar propicio para explotar nuestras ideas y creatividad.

Fuente: [Universia Perú](#)