03/11/2024

ECONOMIST & JURIST

Juan Luis Martín Romero
Redactor en Economist & Jurist

Cómo aumentar la productividad en el trabajo con varios consejos simples que funcionan

En un mundo lleno de distracciones y estímulos, ser productivo puede parecer una tarea imposible o, al menos, complicada. Sin embargo, con algunos cambios simples en tu rutina diaria, puedes maximizar tu eficiencia y sacar el máximo provecho a cada jornada laboral.

1. Organiza tu día con anticipación

Una de las formas más efectivas de aumentar la productividad es planificar tu día antes de que comience. Tómate 10 minutos la noche anterior para hacer una lista de las tareas que debes realizar. Organízalas según su importancia y asigna un tiempo específico para cada una. Esto te ayudará a empezar el día con una idea clara de lo que tienes que hacer y a evitar las distracciones.

2. Practica la técnica Pomodoro

La técnica Pomodoro es una metodología de gestión del tiempo que divide el trabajo en intervalos de 25 minutos, llamados "pomodoros", seguidos de un breve descanso de 5 minutos. Después de cuatro pomodoros, te tomas un descanso más largo de 15-30 minutos. Esta técnica ayuda a mantener l ...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |