

A woman with long blonde hair, wearing a white button-down shirt, is shown from the side, talking on a mobile phone. She is in a modern office environment with a wooden desk, a laptop, and some plants. The background is a light-colored wall with a grid pattern. The entire image is overlaid with a semi-transparent red filter and a repeating pattern of light-colored circles.

5 errores que perjudican tu productividad

Cuando empiezas en el mundo de la productividad, intentas seguir todos los consejos que lees en internet. Lo sé porque a mi me pasó. Yo cometí el error de intentar ser “demasiado productiva” y esto lo único que trajo fue consecuencias negativas.

Quería ser la que más trabajaba, la que más rendía, la que más hacía y la que menos descansaba solo por trabajar, pero con el paso del tiempo me di cuenta que no estaba avanzando y que estaba perjudicando mi negocio.

Hoy quiero ayudarte a no cometer los mismos errores que yo cometí y quiero que entiendas que la verdadera productividad viene del trabajo consciente. No es trabajar como un loco solo por sentir qué haces más, es trabajar menos para poder trabajar mejor.

Aquí te comparto 5 errores comunes que perjudican tu productividad.



5 ERRORES QUE PERJUDICAN TU PRODUCTIVIDAD

1 TENER UNA LISTA DE TAREAS MUY EXTENSA

Un error clásico es hacer una lista de tareas tan extensa que es irreal. Piensas que puedes hacer todo en un día y cuando llega la noche, completaste menos de la mitad. Intenta ser realista cuando planifiques tu semana y reparte las tareas en distintos días.

2 SUBESTIMAR CUÁNTO TIEMPO DE CONCENTRACIÓN TIENES EN UN DÍA

Esto va de la mano con el primer punto. Piensas que estarás concentrado todo el día y así podrás terminar todas tus tareas con rapidez, pero esto no es cierto. Solemos tener un mar de distracciones durante el día y, aunque no las tengas, no podemos estar tanto tiempo concentrados sin perder el foco. Toma esto en cuenta cuando hagas tu planificación y no te frustres.

3 OLVIDAR COMO HACER TAREAS RECURRENTE PERO POCO FRECUENTES

No pierdas tiempo averiguando cómo hacer tareas que haces cada par de meses, como cambiar la tinta de la impresora. Después que hayas terminado cualquier proceso que tendrás que repetir en el futuro, escribe las instrucciones para que sea más rápido hacerlo la próxima vez.

4 HACER MULTITASKING

Sé que sueno como un loro, repitiendo lo mismo todo el tiempo, pero es un error que siguen cometiendo. No hagas multitasking, esto aniquila tu productividad. Debes enfocarte en una sola cosa a la vez, para que puedas terminar rápido y de forma eficiente.

5 NO DESCANSAR

Siempre lo escuchamos, siempre nos lo dicen, pero siempre lo pasamos por alto. Pensamos que trabajar 24/7 es sinónimo de productividad, pero la realidad es que un cuerpo cansado no es tan eficiente. Si no descansas, tu mente y tu cuerpo se tendrán que esforzar el doble para poder funcionar correctamente. Descansar aumenta tu productividad.

Todos estos son errores comunes que cometemos porque creemos que aumentarán nuestra productividad. No te preocupes, no es el fin del mundo, pero sí es importante que hagamos todo lo posible por mejorar y trabajar de manera consciente para poder realmente aumentar nuestra productividad.

¡DEJEMOS A UN LADO ESTOS ERRORES Y MEJOREMOS NUESTRA PRODUCTIVIDAD JUNTOS!

 @keinygudino

 /KGbusinesscoach

www.keinygudino.com

