



## La verdad acerca de cómo optimizar tu tiempo

Por Yardená Krongold / Coach

Estamos inmersos en tiempos muy vertiginosos, nos envuelve la prisa cotidiana: las juntas constantes, las fechas límite cada día más estrechas, las cuotas de ventas, la comida rápida, los pagos por internet, la escuela de los niños, twitter, facebook, en fin...

Todo parece indicar que para salir bien librados y aprovechar mejor nuestro día, debemos darnos prisa y hacer la mayor cantidad de cosas en el menor tiempo posible. Y todo apunta a que quien lo logra, de verdad ha tomado el camino del éxito en su vida.

Existe ya un término para nombrar a quienes nos 'conectamos' a varias actividades de forma simultánea para ganarle tiempo al tiempo. Nos llaman la "Generación Multitareas". Pero... ¿de verdad es tan efectiva esta forma de hacer las cosas?

Aunque realizar varias actividades a la vez nos resulta muy atractivo porque aparenta ser más efectivo, hay estudios recientes que muestran que en realidad requiere de más tiempo. De hecho, al realizar actividades simultáneas de diferente complejidad nuestra productividad disminuye hasta en un 80%....

Así que si te ha sucedido que después de algún rato de responder emails, organizar tu agenda semanal, chatear en el msn y revisar el avance de un proyecto, ¡todo al mismo tiempo!, acabas sintiéndote embotado, sin saber exactamente en qué estabas y porqué el tiempo voló sin que lo notaras; ahora sabes que es totalmente normal.

Al trabajar así, tu cerebro tiene que adaptarse continuamente a diferentes "lenguajes" y reglas del juego, lo que le demanda no sólo tiempo, sino también recursos.

\*\*\*\*\*

Un truco para ser súper-poderoso...

\*\*\*\*\*

¿Quieres hacer tu trabajo con menos esfuerzo, sacar el mejor provecho de tu tiempo, disfrutar de más espacios con tu familia y al mismo tiempo tener más tranquilo a tu jefe?

La clave para incrementar tu productividad, alargar el tiempo y disminuir la fatiga mental es muy sencilla y poderosa: realiza una sola actividad a la vez. Ya sea una actividad de trabajo o recreativa, el secreto es enfocarte en una sola.

Te invito a que la pongas a prueba. Hazlo durante una semana, son sólo 7 días... y verás cómo tu capacidad para concentrarte se incrementa. Y, al concentrarte mejor, lograrás hacer tus actividades en menor tiempo y de forma más asertiva.



CCS  
COMUNIDAD  
Coaching Sistémico

## CCS – Comunidad de Coaching Sistémico

Tal vez al principio tu mente trate de abarcar más cosas en lugar de enfocar toda la atención en un solo punto, es entendible... después de todo la has acostumbrado a trabajar así. No te enfades ni te desesperes, simplemente tráela de regreso a la actividad que estás realizando. Al poco tiempo, ella empezará a disfrutar las ventajas de enfocarse en una sola tarea, ¡y tú también!

Si has disfrutado de este artículo y deseas recibir otros textos y noticias que te ayudarán a acelerar tu carrera gerencial, suscríbete a nuestro boletín electrónico.

Yardena Krongold es Psicóloga y Coach. Experta apasionada en desarrollo humano y de talento, ha ocupado importantes puestos gerenciales en renombradas empresas internacionales. Su trayectoria incluye empresas como Novartis Farmacéutica, Kraft Foods, Philip Morris y Avon Cosmetics. <http://www.AmaTuTrabajo.com>