

Capítulo 1

LA PRODUCTIVIDAD TE CAMBIA LA VIDA

Todo hombre puede ser, si se lo propone, escultor de su propio cerebro.

SANTIAGO RAMÓN Y CAJAL

Aunque la mayoría de las personas coinciden en reconocer la importancia que hoy en día la Productividad juega en nuestras vidas, no son tantos quienes toman el camino de perseguirla y adoptar las medidas y los hábitos necesarios para alcanzarla. El ritmo frenético de la sociedad que nos ha tocado vivir, la variedad y multitud de actividades que tenemos que afrontar, los niveles de exigencia a los que estamos sometidos en nuestro trabajo, los estímulos y distracciones que nos ha traído Internet y por encima de todo nuestra pésima o inexistente Gestión Personal, hacen que vivamos con la desagradable sensación de ir a todas partes con la «lengua afuera».

Cada vez hay más tareas que gestionar, más proyectos que acometer, «echamos más horas» en la oficina, hemos de cumplir con nuestros compromisos sociales, sufrimos más estrés, apenas tenemos tiempo libre, tenemos que organizar las tareas del hogar, las distracciones nos atacan continuamente, nos desgastamos más pero la eficacia y calidad de nuestra vida no mejora y no sacamos lo mejor de nosotros mismos. La Gestión Personal es un verdadero desafío y hoy en día es muy habitual pensar que «no nos llegan las horas del día» y que realmente «necesitaríamos un día de 25 horas».

De ello culpamos equivocadamente al ritmo que nos demandan otros, a nuestra apretada agenda diaria, al entorno que nos rodea o que nos ha tocado vivir, a las imposiciones de nuestro trabajo y al modo con el que gestionamos nuestro tiempo, cuando realmente las causas de nuestra improductividad están dentro de nosotros. El principal motivo de nuestra ruina productiva se halla en la mala administración de nosotros mismos. Carecemos de Gestión Personal.

Una vez que destapas el verdadero potencial de la Productividad, cuando constatas los sorprendentes beneficios reales que transmite a tu vida diaria, te formulas —yo lo hice— la siguiente pregunta: «¿Cómo es posible que haya estado viviendo y trabajando tantos años sin esto?». Es una sensación agrídulce. Por un lado sientes como si alguien te hubiera quitado una venda de los ojos para descubrir un tesoro de incalculable valor; y por otro no paras de hacerte esa pregunta con tintes de lamentación: «¿Cómo he podido vivir tantos años sin esto?».

Cuando modificas tu conducta y alcanzas un estado de bienestar productivo, esto es, eliminas ciertos malos hábitos de tu vida diaria y los sustituyes por otros nuevos y beneficiosos, te preguntas también por qué no se enseña esto en los colegios, en las universidades... incluso en nuestro propio entorno familiar. Desde temprana edad educadores y familiares invierten miles de horas en inculcarnos unos valores y una educación muy valiosa y privilegiada. Pero en ese complejo puzle que se va completando a lo largo de los años falta una pieza esencial, clave, sin la que el resto de cosas sencillamente *no funcionan*: no nos enseñan a gestionarnos a nosotros mismos.

Actuar con iniciativa y determinación, organizarnos de forma inteligente anulando el estrés, concentrarnos en lo verdaderamente importante eliminando lo irrelevante, ejecutar y hacer con pequeños pero firmes pasos, realizar con éxito el aluvión de tareas diarias, eliminar las distracciones y pérdidas de tiempo o despejar el camino para crear ideas originales, son virtudes que deberían fomentarse desde pequeños. Porque de nada sirve el mejor profesional del mundo, con una dilatada formación y los más avanzados medios a su alcance si su vida laboral y personal se traduce día a día en un caos organizativo con niveles de Productividad rozando lo inadmisibile.

Es como si durante años invirtiéramos miles de horas en fabricar un flamante Ferrari, con su puntera aerodinámica, su estilizada carro-

cería, su poderoso motor, su revolucionaria transmisión, su versátil suspensión... y a la hora de elegir las ruedas, que son las que van a permitir que el coche «tome tierra con la realidad», nos decantáramos por un vulgar modelo más propio de un económico utilitario que del fabuloso auto de la firma italiana.

Eso, que nos falta y que realmente necesitamos con urgencia, es precisamente lo que hace que todo lo demás funcione. Y se llama Productividad.

¿QUÉ ES LA «PRODUCTIVIDAD»?

La Productividad es la capacidad de aplicar un conjunto de hábitos positivos que nos permiten sacar lo mejor de nuestra vida y de nosotros mismos. Esos hábitos se desarrollan a partir de una serie de principios y te permiten gestionar mejor cada rincón de tu vida: tu trabajo, tu familia, tu ocio, tu vida personal, etc. De la mano de esos fundamentos vas a poder tomar las riendas de todas las facetas y actividades de tu vida y orientarlas en todo momento hacia tus propios objetivos personales.

En términos de Gestión Personal, y desde luego a efectos de toda la extensión de este libro, cuando nos referimos a Productividad no estamos aludiendo a la capacidad de «producir más» sino a la facultad de sacar lo mejor de nosotros mismos. Mucha gente considera, creo que por simple desconocimiento, que los esfuerzos por mejorar la Productividad *personal* van encaminados a un único fin: hacer más en menos tiempo, obtener más beneficio de quien trabaja, «exprimir al trabajador», he llegado a oír en alguna ocasión. Esa acepción es propia del sector económico-empresarial pero en el ámbito de la Gestión Personal tiene muy poco o nada que ver con eso. La Productividad —con mayúscula— personal persigue la mejora de cada aspecto de nuestra vida.

Si tú de corazón valoras tu vida y lo que te rodea: tu familia, tus amigos y compañeros, tu perfil profesional, tu conocimiento, tu experiencia, tus proyectos y metas laborales, tu aprendizaje y tu crecimiento, tu ocio y entretenimiento, tu descanso... todo *tu yo*, entonces

tienes que abrazar la Productividad con todas tus fuerzas. Porque éstos serán los primeros y grandes beneficiados de alcanzar el equilibrio productivo.

En mi caso y en el de muchas personas con las que he tenido la oportunidad de departir sobre este tema, he descubierto que siendo más productivo realizo *mejor* mi trabajo, genero *mejores* ideas, obtengo *mejores* resultados y tengo una vida *mejor*. Y desde luego no se debe a que haya incrementado mis horas de «producción» de forma indiscriminada.

Durante el tiempo que le dedico al trabajo me gestiono de forma inteligente, vivo cada minuto y cada momento, estoy más relajado y equilibrado, soy capaz de producir ideas más innovadoras, propongo soluciones creativas a problemas que parecían enquistados, reacciono con prontitud a retos inesperados y estoy preparado para asumir sin agobios tanto los proyectos como las tareas que surgen cada día, por poner sólo algunos ejemplos.

A mi modo de verla y sobre todo de *entenderla*, la Productividad es sinónimo de Creatividad, Relajación, Crecimiento, Satisfacción y Capacidad. Es posible que ahora mismo hayas fruncido el ceño después de leer esta frase. A muchas personas esto les suena raro, sencillamente no les encaja, porque a la mayoría la Productividad les sugiere cualquier cosa menos esas cinco palabras. He de confesar que yo solía ser una de ellas. En este sentido, durante muchos años viví en la más absoluta ruina productiva. Fue después, cuando *comprendí* y *desarrollé* todos y cada uno de los principios de la Productividad, y sobre todo cuando *entendí* los verdaderos beneficios con los que me recompensaba, cuando me entregué con apasionada devoción a su predicación y a intentar que otros como yo experimentaran sus innumerables bondades.

En un próximo capítulo profundizaremos adecuadamente en estos beneficios que son numerosos y muy diversos: psicológicos, afectivos y materiales. Pero he considerado importante adelantarnos unos pasos y tomar conciencia de ellos aun sin todavía haberlos *visto*.

¿QUIÉNES BUSCAN LA PRODUCTIVIDAD?

De la Productividad y una mejor Gestión Personal puede beneficiarse cualquier persona sin importar su edad, el trabajo, labor, actividad o el cargo que desempeñe. Amas de casa, estudiantes, directivos, comerciales, asistentes sociales, programadores, universitarios, gestores, diseñadores, emprendedores, funcionarios, supervisores, médicos, secretarías, abogados, arquitectos, etc. Lo que nos une a todos es nuestro afán por mejorar el modo en el que hacemos las cosas para así vivir mejor.

Siempre es arriesgado generalizar y crear estereotipos, pero en el caso concreto de la Productividad me siento más confiado a la hora de definir el perfil de estas personas, especialmente tras haber conocido y estudiado multitud de casos reales, incluido el mío propio.

Si estás leyendo estas páginas seguramente te encontrarás entre los dos tipos principales de personas que demuestran interés por mejorar su Gestión Personal: los «casos perdidos» y los que «no acaban de despegar».

El caso perdido

Conocí a Roberto gracias a ThinkWasabi, mi blog de Tecnología y Productividad. Contactó conmigo y tras intercambiar varios mensajes de correo electrónico decidimos reunirnos para tratar mejor su caso. Por entonces, Roberto trabajaba como responsable de producto en una empresa farmacéutica de Madrid y cuando nos conocimos estaba totalmente desencantado con su rendimiento diario. No le alcanzaban las horas del día, tenía mucha dificultad para terminar las tareas a tiempo y los proyectos eran losas que multiplicaban su estrés. Estaba muy descontento con su Gestión Personal y tras haber probado infructuosamente diversos métodos, era víctima de un fatalismo productivo que le hacía ser escéptico ante cualquier posibilidad de mejora.

—Soy un completo desastre, un desorganizado total. Pero es que desde pequeño he sido así, la verdad —me dijo encogiéndose de hombros—. Y lo peor es que lo he probado casi todo: he utilizado una agenda convencional de papel, una PDA último modelo, tengo notas

adhesivas por todas partes, listas de tareas, en mi ordenador me he instalado una aplicación de gestión personal... pero además de gastarme un dineral no me ha servido para nada. Yo creo que soy un caso perdido.

—En tu email mencionabas que también te cuesta mucho concentrarte —le dije yo.

—Así es. Me despisto con mucha facilidad y además con cualquier chorrada. Me pongo a mirar cualquier página web y cuando me quiero dar cuenta se me ha pasado una hora sin hacer lo que tenía que hacer. Lo dicho, soy un caso perdido. Y por si fuera poco, cuando realmente me pongo con mi trabajo me cuesta una barbaridad concentrarme. En la oficina hay mucho ruido y distracciones, y en casa con los críos no digamos. Sé que no debería hacerlo en la oficina pero me pongo a mirar las noticias del día o abro mi *messenger* y ya estoy perdido.

—Eres consciente de que todo eso se puede corregir. No eres el primero que sufre eso y logra darle la vuelta a su situación —dije yo encendiendo deliberadamente el tono de mis palabras.

—Yo lo veo como una misión imposible. De verdad, Berto, no creo que pueda cambiar.

La que no acaba de despegar

Cristina, además de una gran amiga, es una formidable profesional que trabaja en el departamento de *márketing* de una operadora de telefonía móvil española. La conozco desde hace tiempo por ser la esposa de un gran amigo y en el transcurso de una cena que los tres mantuvimos en una fría noche de enero me expuso su caso.

—Yo antes era bastante desorganizada y caótica, la verdad. Durante años fui sobrellevando mi limitación como buenamente pude pero llegó un momento en que se empezó a convertir en un verdadero problema. En mi actual trabajo me ascendieron a supervisora y eso supuso empezar a gestionar un equipo de veinte personas. ¡Yo, que entonces no era capaz ni de gestionar mi propio tiempo! Llegaba a todos los sitios con retraso, se me escapaban un montón de detalles y mi caos organizativo empezaba a influir negativamente en mi rendimiento. Tenía que ponerle remedio como fuera.

—Me comentaste en su día que todo empezó a cambiar a raíz de leer algunos libros de Productividad —dije yo—. Cuéntame cómo fue eso.

—Así fue. Un amigo me recomendó un libro con un método revolucionario de organización. Lo compré y lo leí de cabo a rabo. Lo encontré útil y muy práctico, en seguida me di cuenta de que podía ayudarme mucho. Empecé a interesarme más por el tema y comencé a leer más libros y varios blogs y páginas de Productividad. Lo cierto es que me han ayudado y mejorado bastante, he de reconocerlo. Si tuviera que cuantificarlo es posible que mi Productividad se haya incrementado entre un 15% y un 20%.

—Peeeeeero... —interrumpí yo con tono divertido intuyendo lo que venía a continuación.

—Pero si he de ser sincera, no he experimentado un cambio *de verdad*. No noto una mejoría tan grande como me prometían. He leído testimonios de personas que aseguraban que este método era una completa revolución y aunque sí he mejorado yo no la veo por ningún lado. No sé qué estoy haciendo mal o qué está fallando en mi sistema pero no acabo de despegar.

Te veas reflejado o no en en el caso de Roberto o en el de Cristina, lo cierto es que da igual. A la Productividad se puede llegar por necesidad o por curiosidad o por cualquier otro motivo. Realmente las razones no importan y desde luego no afectan en modo alguno al resultado final. Lo que cuenta es la voluntad de querer iniciar el cambio, empezar, seguir y finalmente completar el camino. Y tú ya te has puesto en marcha.

PRINCIPIOS SENCILLOS

La clave de este profundo y revolucionario cambio reside en un conjunto de principios y fundamentos que iré desgranando en los próximos capítulos de una forma pausada y detallada y que espero pronto formen parte activa de tu vida.

Lo paradójico de estos poderosos principios es que en esencia son tremendamente sencillos, muy básicos, casi primarios. La inmensa

mayoría de ellos están cimentados en el sentido común y además ya están ahí, a nuestro lado, o mejor dicho, dentro de nosotros. Casi todos ellos vienen incluidos «de fábrica» en cada ser humano, nacemos con ellos. El problema reside en que precisamente los malos hábitos los han silenciado, casi anulado, relegándolos al más cruel ostracismo que puede existir: el olvido. Pero están ahí, dentro de ti, créeme. Lo único que esperan es que mires hacia ellos y los reactivés. Y una vez hecho, créeme también, desencadenarán una serie de beneficiosas explosiones de las que sólo hemos empezado a ver una pequeña parte.

La Gestión Personal plena se construye desde abajo, poco a poco, cincelando esos simples pero poderosos principios con suavidad y mimo, con gestos firmes y determinados. La verdadera Productividad es serena, actúa de forma pausada, en lo pequeño, no hace alardes ni se oculta detrás de grandes esfuerzos ni bravuconadas. La esencia de este gran *Giro* que estás a punto de efectuar se basa en pequeños cambios en tu conducta productiva, hacerlo de forma gradual y de forma controlada y consciente.

Además, el poner en práctica estos Giros de forma paulatina y sin drásticos o dramáticos cambios te va permitir disfrutar progresiva y diariamente de los muchos beneficios que la Productividad trae bajo el brazo.

TENGO DOS NOTICIAS PARA TI

Hilando con lo anterior tengo una buena noticia y una mala que darte. Te ruego que las leas atenta y pausadamente porque son más importantes y tienen más significado de lo que a priori puede parecer. Voy a darte primero la «buena» noticia...

Las claves de tu cambio están en este libro

El hecho de haber adquirido esta obra ya ha supuesto el primer paso para dar ese Giro efectivo hacia la Productividad y una mejor Gestión Personal. He diseñado cuidadosamente la estructura del libro y sus

contenidos para lograr transmitirte todas las claves y soluciones efectivas con las que cambiar de una forma definitiva y sustancial.

A lo largo de mi experiencia en el terreno de la Productividad he estudiado a otros autores y expertos, he leído decenas de libros, he analizado miles de artículos, he puesto en práctica métodos, me he equivocado, he aprendido, he probado numerosos sistemas, desarrollado otros hábitos, me he equivocado, he aprendido, he intercambiado experiencias también con decenas de personas con variados perfiles profesionales y personales... para desarrollar finalmente un método con los pasos que tienes que dar para lograr experimentar ese cambio real en tu vida.

Este es un libro de reflexión y análisis pero eminentemente práctico, de acción. Ofrece multitud de respuestas creativas a muchas de las preguntas que tú y que yo nos hacemos a diario. Proporciona soluciones imaginativas para sortear algunos de los problemas más cotidianos, generalmente donde más tropezamos y donde muchas veces se esconde el verdadero secreto de la Productividad. No tienes que mirar hacia otro lado, no tienes que ir a ningún sitio, no tienes que comprar nada más. Todo lo que necesitas está ahora entre tus manos, en las páginas de este libro. Ésa es la primera buena noticia.

Bien, y ahora viene la «mala» noticia...

Sólo tú puedes hacer efectivo el cambio

Yo te voy a dar la llave pero eres tú, y sólo tú, quien puede y debe abrir la puerta y cruzarla. Te voy a explicar qué es la llave, qué hace, cómo funciona, qué puertas abre, qué hay detrás de cada puerta y finalmente te voy a entregar la llave en la palma de la mano. Pero eres tú, y sólo tú, quien finalmente ha de poner en práctica esos principios y desarrollar unos nuevos hábitos. Yo no puedo «ponerte una pistola en el pecho» para obligarte a hacerlo, si me permites la expresión.

Es cierto que yo y este libro te vamos a dar las respuestas a muchas de las preguntas, las claves para elegir inteligentemente, los criterios para decidir selectivamente y los motivos e inspiración con los que moverte en la dirección correcta. Pero al final tú y sólo tú puedes hacer, cambiar, modificar y desarrollar tu nuevo yo. Aunque yo te voy a

dar un notable empujón para echar a andar, te corresponde a ti y sólo a ti recorrer la totalidad del camino.

EL CAMBIO ES POSIBLE... ¡YO CAMBIÉ!

Déjame ponerte mi propio ejemplo personal para ilustrar el estado de bancarrota y absoluta desesperación productiva del que es posible salir. Y lo afirmo con toda la rotundidad posible porque yo lo logré.

Hace años era muy, muy parecido a Roberto: un completo desastre, un caso perdido. Podía aplicarme su sintomatología punto por punto e incluso añadir alguno más bastante más lamentable y angustioso. El panorama, mi vida, era francamente desoladora. Una ruina productiva casi total. Así era el arranque de un día cualquiera mío:

El molesto «¡pi-pi-pi!» de mi despertador me recuerda una vez más que esta noche he dormido poco y he descansado mal. Tras un fugaz y deficiente desayuno miro el reloj y salgo pitando hacia mi oficina a la que llego malhumorado y ciertamente poco motivado. Mientras asciendo por las escaleras y en el camino a mi despacho dos personas de mi equipo de márketing me cortan el paso para comentarme una serie de problemas que ya han surgido.

—Berto, tenemos un problema con un spot en Telecinco. Dicen que al final no lo pueden emitir a mediodía. ¿Hablas tú con ellos?

—Otra cosa —me dice la otra persona sin tiempo a que reaccione—: tenemos que lanzar el videojuego de fútbol este fin de semana pero ni ha llegado el contrato ni la empresa francesa nos ha enviado los ficheros. ¿Qué hacemos?, ¿les escribes un email?

«Acabo de llegar y ya estamos cuesta arriba», pienso para mí, víctima del derrotismo que desde hace meses me acompaña en cada paso que doy.

Finalmente, logro entrar en mi despacho, cuelgo mi chaqueta, enciendo mi ordenador y empiezo por mi correo electrónico. El alma se me cae a los pies: cincuenta y pico mensajes nuevos desde las diez de la noche de ayer. ¡Cómo es posible!

Justo cuando empiezo a leerlos y contestarlos, un Jefe de Producto de mi equipo irrumpe en mi despacho para explicarme un conflicto

con las fechas de las vacaciones de verano. Intento explicarle que no es el mejor momento, que estoy liado y que lo trataremos en la reunión de media mañana.

Reúno las fuerzas para volver a mi email cuando por *messenger* me asaltan mis compañeros de otras ciudades en las que mi empresa trabaja: Londres, Ciudad del Cabo, Sidney... Y todos con preguntas y problemas que deben ser resueltos de forma inmediata. «Berto, cuándo lanzáis tal producto, Berto, nos falta el contrato con tal empresa...» Tras un par de bufidos de desesperación, decido no contestar a ninguno y bajo a ponerme un café. En la cafetera hay una pequeña cola. La mayoría son los desarrolladores e ingenieros con los que siempre me gusta conversar de cine. Me lo tomo con calma y charlo de manera relajada con unos y con otros. Los minutos corren, los problemas permanecen ahí, las tareas siguen sin hacerse.

Cuando regreso a mi mesa mi aplicación de mensajería muestra avisos parpadeantes de cuatro y hasta cinco conversaciones —problemas— que siguen abiertas. Mi nivel de estrés empieza a dispararse. Veo de reojo que mi aplicación de email me comunica que mientras me preparaba el café han llegado tres nuevos correos. La pila de mensajes sin contestar sigue creciendo.

Uno de esos correos es de un amigo del colegio que me envía una presentación-broma. Decido abrirla. Al fin y al cabo siempre consigo alegrarme el día. Tras ver el vídeo y unas cuantas carcajadas, logro disipar por momentos la ansiedad que ya me estaba dominando. Cuando cierro el correo-broma mis compañeros de otros países siguen aguardando mi respuesta y los mensajes de email siguen esperando ser abiertos.

En ese momento la recepcionista me pasa una llamada.

—Berto, te llaman desde Helsinki, es la *conference call* que tenías prevista a las 10:00.

—¡Buff! —resoplo nuevamente—. Lo había olvidado por completo. Diles que ahora estoy reunido, que les llamo yo al final de la mañana.

—Dicen que tiene que ser ahora, que el resto del día ellos no pueden.

—Vale, pues diles que lo retrasamos a mañana a la misma hora.

Vuelvo a fijar la vista en mi monitor, pongo las manos sobre el teclado y con total decisión empiezo a «limpiar marrones». Como buenamente puedo voy contestando a mis compañeros del extranjero y voy despachando más mal que bien todos los correos que me esperaban en mi bandeja de entrada. He empleado una hora y cuarto para algo que debería haberme llevado 15 minutos.

—Berto, ¿nos reunimos ya? —me preguntan dos miembros de mi equipo de márketing.

—Sí, nos vemos en cinco minutos —digo yo con ánimo resignado fijando los ojos en un punto indeterminado de la pared.

A los quince minutos (que no a los cinco como había prometido) bajo a la sala de reuniones. Camino con la cabeza gacha, espíritu apagado y con la inspiración y la motivación por los suelos. Todo es cuesta arriba y yo no puedo con todo. ¡Y sólo es media mañana!

Estas son sólo algunas de las pinceladas de aquel terrible cuadro en el que se había convertido mi vida laboral. Entonces yo era una persona muy desorganizada y habrás observado que malvivía en un permanente estado de ansiedad y estrés. Mi Productividad era muy baja, había días que nula, y por ende mi Relajación, mi Crecimiento, mi Satisfacción y mi Capacidad. Y eso a pesar de disfrutar de un magnífico salario, y gozar de una posición influyente e importante dentro de la empresa y el entorno de amigos y familiares que me rodeaba. Sencillamente, yo-no-vivía-mi-vida.

«¿Y cómo lograste cambiar, Berto?», me preguntan con frecuencia. La respuesta se esconde bajo esos principios y hábitos productivos que juntos vamos a desarrollar e incorporar a tu vida y que yo llamo *Giros*. Y además lo vamos a hacer de un modo tal que de verdad calen en ti. Por eso creo, de hecho lo sé con total seguridad, que tú, estés en la situación en la que estés, por muy caso perdido que te consideres, o aunque no termines de despegar, tú puedes cambiar, puedes mejorar, y puedes llegar a ser alguien productivo, organizado y eficaz. Tú *sí* puedes gestionarte mejor.

RESUMEN DEL CAPÍTULO

1. Nuestros malos hábitos diarios hacen que todo parezca más difícil. No nos llegan las horas del día, nos cuesta concentrarnos, sacar adelante los proyectos y nuestra vida personal empieza a resentirse. Vivimos con más ansiedad y no damos lo mejor de nosotros mismos.
2. Ser más productivo no equivale, en absoluto, a producir más. Sino a organizarnos con mayor inteligencia, a invertir nuestras energías y creatividad en lo verdaderamente importante, a desecharlo superfluo e irrelevante y a obtener una serie de beneficios vitales.
3. Independientemente del tipo de persona que seas o del trabajo que desempeñes, de si eres muy desorganizado o razonablemente organizado, mi obra inducirá en ti un profundo cambio. Supondrá un verdadero giro de 180° en tu actual Gestión Personal.
4. Juntos, tú y yo, vamos a poner en práctica una serie de sencillos pero poderosos principios que en la práctica van a actuar como potentes «esteroides mentales». Con ellos podrás forjar nuevos hábitos y reactivar tu Productividad hasta límites que todavía no has imaginado.
5. Y todos esos cambios los vamos a hacer de forma pausada, gradual y controlada, en un proceso que te permitirá empezar a disfrutar de los beneficios paulatinamente.

EJERCICIO PRÁCTICO

Dedica diez minutos a este ejercicio de reflexión. Intenta concentrarte en las preguntas y emplea ese tiempo en pensar sobre estos puntos y en contestarlos con absoluta honestidad.

Te ruego que no realices este test como si fuera una vulgar encuesta telefónica. Tómate tu tiempo y párate a considerar y analizar detenidamente cada uno de los puntos. No saltes al siguiente hasta haber «visualizado» y comprendido qué es y sobre todo qué significado tiene en tu vida.

- ¿Tienes la sensación de que habitualmente no te llegan las horas del día?
 Sí No
- ¿A la hora de priorizar las tareas, todo lo «urgente» te parece «importante»?
 Sí No
- En el trabajo, ¿eres víctima de las distracciones y los despistes?
 Sí No
- ¿Eres capaz de organizarte para compaginar tu trabajo y tu tiempo libre?
 Sí No
- ¿Dirías que eres eficaz y organizado a la hora de gestionar tus tareas diarias?
 Sí No
- ¿Sabes concentrarte en lo que de verdad importa o te pierdes con pequñeces?
 Sí No
- ¿Te motivas adecuadamente tanto al inicio como en el transcurso del día?
 Sí No
- ¿Tienes unos objetivos claros y bien definidos para cada día de trabajo?
 Sí No
- ¿Haces las tareas a su debido tiempo o tiendes a retrasarlas e ir a trompicones?
 Sí No
- ¿Crees que tanto en tu trabajo como en tu vida estás dando lo mejor de ti?
 Sí No