



**Estrategias y atajos cotidianos** que te van a hacer a ti y a tu negocio más productivo y eficaz

# Mejora tus hábitos para ser más eficiente

La productividad tiene mucho que ver con identificar opciones que otras personas pasan por alto. Las personas y las empresas más productivas se habitúan a tomar decisiones que el resto sencillamente ignora. La productividad empieza cuando comienzas a ver las cosas de forma distinta. Hemos preguntado a una veintena de emprendedores qué fórmulas concretas les han ayudado a ellos.

**Ú**ltimamente estamos poniendo mucho énfasis en la parte organizativa, en mejorar la eficiencia a la hora de organizarnos y de no ir como *pollo sin cabeza*. Es difícil porque considero que son cosas que no nos han enseñado en la escuela o que nos las han enseñado con pautas antiguas y en las que hay que reciclarse cada poco tiempo”, reconoce **Jorge García Betanzos**, cofundador de Runnea, un comparador social de zapatillas para *running*.

La productividad no es simplemente el resultado de pasar más horas en la oficina o de hacer más sacrificios. Es, sobre todo, cuestión de trabajar más cuando eres más productivo.

“Trabajar crea su propio círculo vicioso: cuánta más atención intentamos prestar a todo, menos reflexivos somos. Sin embargo, cuando nos centramos en algo, conseguimos mejorar nuestra concentración y recordar lo que hicimos. Nos sentimos menos agotados. Así que centrarse en una sola cosa no sólo es más eficiente, sino que también mejora nuestra capacidad para usar el conocimiento que hemos adquirido. No se trata simplemente de productividad”, asegura **Margaret Heffernan**, en su libro *El gran impacto de las pequeñas cosas* (Empresa Activa, 2017), una ampliación de sus exitosas charlas TED.

“Intentar abarcarlo todo hace que las personas polifacéticas se conviertan en malos editores de sus cere-



bros. Quienes insisten en emprender múltiples tareas sufren para ignorar la información irrelevante y emplean más tiempo en pasar de una actividad a otra. En otras palabras, permanecen en una continua actividad frenética, pero, en realidad, desperdician su tiempo”, prosigue Heffernan.

“Y dado que los sistemas de memoria que compiten en el cerebro almacenan la información de manera diferente, la persona polivalente tiene más dificultades para recuperar la escasa información que retiene”, concluye.

#### **PRESIÓN EN EL CEREBRO... SÓLO HASTA CIERTO PUNTO**

“Sí es cierto que al cerebro le viene bien cierto nivel de estrés, de presión. Eso hace que activemos una parte muy primitiva de nuestro cerebro que tiene que ver con la supervivencia y que nos ayuda a dar el máximo físico y mental. Sacamos toda nuestra artillería y la ponemos a disposición de un momento de presión. Pero el organismo, sobre todo el cerebro, está programado para que esto sean hechos puntuales”, apunta **Marta Romo**, consultora, *coach* y experta en entrenamiento cerebral a través de *neurofeedback* dinámico, cofundadora de Neuroclick y BeUp.

“Este estrés, esta adrenalina, si en lugar de un pico, se convierte en una constante, entonces los recursos físicos y mentales empiezan a flaquear. Empiezan a segregarse otra serie de sustancias químicas, además de la adrenalina, como cortisol, testosterona, etc, que lo que hacen es ponerte en guardia ante ese estímulo que te está presionando y eso se vuelve en contra del jefe”, argumenta Romo.

“El estar constantemente con presión daña las células cerebrales porque hay una hormona (glucocorticoide) que lo que hace es debilitar las células del cerebro cuan-

do hay mucho tiempo de estrés y mucho tiempo de presión. Acaba incluso matando neuronas. Debilita también la memoria. Una persona que esté ante un constante nivel de presión, comienza a tener fallos en la memoria, los glucocorticoides también debilitan la memoria. Estar con presión también obstruye la circulación sanguínea. A nivel cardíaco, igual: la presión afecta”, defiende.

Romo está convencida de que la respuesta está en “adquirir nuevos hábitos saludables para nuestro cerebro que nos permitan estar conectados interiormente, para no dejarnos a la deriva, dando bandazos en función del viento que sople fuera”. Así, asegura que “esto implica adquirir una cierta disciplina diaria y tomárselo en serio, ya que la tentación de estar descentrado es muy apetitosa”.



¿Has pensado en hacer las cosas de forma distinta a como las vienes haciendo? Es un buen momento para mejorar los procesos.

“Se supone que los avances en comunicaciones y tecnología nos hacen la vida más fácil. Pero, en cambio, a menudo parecen llenar nuestros días de más trabajo y estrés”, apunta el experto en productividad **Charles Duhigg** en su libro *Más agudo, más rápido y mejor* (Conecta, 2017).

“Ello se debe, en parte, a que hemos estado prestando atención a las innovaciones equivocadas. Nos hemos fijado en las herramientas de la productividad –artilugios, aplicaciones y complicados sistemas de clasificación para estar pendientes de varias listas de tareas–, antes que en las lecciones valiosas que esas tecnologías tratan de enseñarnos”, argumenta.

“Soy una adicta a las nuevas tecnologías y es algo que me cuesta, pero he notado que el hecho de usar aplicaciones online baja mucho mi productividad, lo que puede parecer un contrasentido. Anteriormente, tenía tendencia a usar mil herramientas y me ha dispersado más que otra cosa”, reconoce **Maria-Christina Rus**, directora de Spaces-on.com. “Así que, finalmente, voy a lo sencillo: tengo un megadocumento txt en Dropbox con notas y tareas cortas que voy apuntando y procesando, intentando reducirlo al máximo cada día”, apunta Rus. ■ / RAFAEL GALÁN