

# CÓMO TOMAR MÁS DESCANSOS AUMENTARÁ TU PRODUCTIVIDAD

Escrito Por **SAEED GATSON**

Los desarrolladores de software viven en una paradoja interesante. Por un lado, somos perezosos. Es por eso que nos gusta automatizar tareas repetitivas aburridas como ejecutar pruebas unitarias o implementar nuevos entornos. Al mismo tiempo, los desarrolladores a menudo son celebrados por registrar numerosas horas de trabajo. Las noches estereotipadas con infusión de cafeína son demasiado comunes.

Trabajar sin descansos es un mal hábito que puede poner en peligro los negocios, la salud y la vida por la que estás trabajando. Los días de más de 10, 12 o 14 horas solo son sostenibles hasta que se golpeen la realidad de los límites mentales y físicos.

Está claro que debemos **proteger nuestro tiempo de codificación productivo**, pero lo que no está claro es que debemos proteger nuestro tiempo de descanso.

Es muy fácil que los desarrolladores de software se sobrecarren. Tiene sentido desde una perspectiva de gestión. Si tiene un codificador altamente productivo que los asigna, más trabajo hará que el proyecto general tenga más probabilidades de tener éxito. El problema es que esto es solo un pensamiento a corto plazo, que normalmente conduce al agotamiento.

Hay dos tipos de descansos que puedes tomar. Me gusta pensar en ellos como macro descansos y micro descansos. Los macro descansos son los largos períodos de descanso que normalmente ocurren durante un par de días. Piensa en el fin de semana o en un par de semanas de vacaciones. Los micro descansos son mucho más cortos. Como una charla de enfriador de agua, o una breve pausa para el almuerzo. En esta publicación, cubriremos por qué los desarrolladores de software deberían tomar más micro descansos.

## CURSO GRATUITO DE BLOGS



## ¿Por qué deberías tomarte descansos?

Pocas personas se dan cuenta de esto, pero tiendes a hacer más cuando das un paso atrás y recargas el cerebro y el cuerpo. Los estudios muestran que el rendimiento aumenta después de descansos de todas las duraciones: desde vacaciones prolongadas hasta micro descansos de 30 segundos.

John Trougakos, profesor asociado de Administración en la Universidad de Toronto, dice que el estrés relacionado con el trabajo puede acabar con tu productividad. Él sugiere que **"desconectarse del trabajo puede hacer maravillas para la energía y la mentalidad de las personas"**. Para demostrar su punto, hace referencia a un estudio en el que el 59 por ciento de las personas encuestadas dijeron que más descansos mejorarían su felicidad en el trabajo.

John continúa diciendo que la concentración mental es similar a un músculo. Se cansa después de un uso sostenido y necesita un período de descanso antes de que pueda recuperarse. Al igual que un culturista necesita descansar entre el set en el gimnasio.

## ¿Por qué crees que no tienes tiempo para tomar descansos?

Si crees que no tienes suficiente tiempo para tomar descansos muy cortos, probablemente estés pasando mucho tiempo haciendo cosas que no son productivas. Es importante dar un paso atrás y preguntar "¿Estoy haciendo un trabajo que realmente importa?" **Muchos desarrolladores de software, incluyéndome a mí,**

terminan haciendo un trabajo innecesario y ocupado. Para la mayoría hay mucho tiempo que se pierde sin siquiera saberlo. Encontrar el tiempo para tomar descansos, lo que te ayudará a largo plazo, todo se reduce a la gestión de las prioridades. Para obtener más detalles y opiniones sobre este tema, consulte esta publicación sobre [Por qué no tiene suficiente tiempo \(y cómo tener más\)](#).



## Descargue el PDF: Las 4 habilidades más importantes para un desarrollador de software

[Descargar ahora](#)

## Cómo asegurarse de que se está tomando el tiempo para recargarse.

### La técnica Pomodoro

Una de las formas más fáciles de asegurarse de que se toma el tiempo para recargar es agregar descansos a su sistema de trabajo. Esto se puede hacer usando la Técnica Pomodoro.

**La Técnica Pomodoro** es una forma sencilla pero efectiva de organizar tu forma de trabajar. La idea principal es que establezcas un temporizador para una cantidad de tiempo establecida. Durante ese tiempo se supone que debes concentrarte en completar un objetivo. Después de que ese temporizador se apare, configure otro temporizador que representará un breve descanso. Eso es todo. Un período de tiempo para trabajar seguido de otro temporizador para descansos.

### 6 consejos de alto nivel para dominar el Pomodoro

Hay mucha información sobre la técnica Pomodoro, y puedes profundizar mucho en este tema. Para ver uno de los ejemplos, echa un vistazo al libro de John Sonmez [Soft Skills: El manual de vida del desarrollador de software](#). Tiene un capítulo completo en el que cubre la Técnica Pomodoro. Aquí hay algunos consejos de alto nivel que creo que te darán el máximo rendimiento por tu dinero mientras usas la Técnica Pomodoro.

1. Supervise cuántos Pomodoro (bloques de tiempo de trabajo) se necesitan normalmente para completar una tarea.
2. Aprenda a proteger su tiempo de trabajo de interrupciones externas.
3. Haga estimaciones sobre cuántos Pomodoros tomará una tarea.
4. Tómese unos minutos durante Pomodoros para recapitular y revisar la tarea actual. Esto podría ser en los primeros minutos.
5. Organiza tu tiempo de trabajo en torno a la cantidad de Pomodoros que necesitarás para terminar tu objetivo.
6. Cada pocos Pomodoros haz que uno de ellos sea personal tomándote un tiempo para ti.

A todo el mundo le gusta trabajar de manera diferente, así que, al final, querrás seguir probando hasta que encuentres algo que funcione mejor para ti, pero tener estas seis cosas en mente definitivamente ayudará.

## Trabajando con diferentes divisiones de tiempo

Las variables comunes en la técnica Pomodoro que a menudo se cambian son los períodos de tiempo establecidos para el trabajo y los descansos. Estos pueden cambiar a lo largo del día o por más reglamentados. Es otra cosa que depende de la preferencia personal. Sin embargo, hay algunas divisiones de tiempo comunes.

- **25 encendidos, 5 descuentos.** El tipo más común de división son los 25 minutos de trabajo seguidos de descansos de 5 minutos. Esto se hace cuatro veces seguidas y luego el descanso se extiende a 15 o 20 minutos. Esta es la clásica división de tiempo Pomodoro.
- **50 encendidos, 10 descuentos.** Una técnica Pomodoro extendida es la estrategia de 50 minutos en 10 minutos de descuento. Muy similar a las otras técnicas, pero es bueno para el desarrollo de software porque puede haber un largo tiempo de aceleración antes de comenzar a escribir líneas de código. Después de invertir esos pocos minutos, querrás arroverlo al máximo y evitar el cambio de contexto.

- **52 encendidos, 17 apagados.** Una de las estrategias más poco convencionales pero exitosas requiere 52 minutos de intenso trabajo seguidos de 17 minutos de ser completamente retirado del trabajo. La clave aquí es trabajar al 100 por ciento durante los 52 minutos y romper el 100 por ciento durante los 17 minutos. Al centrarse completamente en el trabajo o la relajación, los empleados pueden al máximo su tiempo. Según este informe, el 10 por ciento superior de los trabajadores productivos toman esta ruta.
- **Más de 20 en, 10 de descuento.** No rompas la estrategia de flujo. Esto es algo que personalmente me ha funcionado. Tengo problemas para empezar, pero tener un temporizador me ayuda a empezar. Por ejemplo, solo puedo decir que solo tengo que hacer esta tarea difícil durante 20 minutos y luego puedo parar. Sin embargo, si estoy en un rollo y el temporizador se apaga, seguiré trabajando hasta que me golpee con una pared o me caiga del flujo. Así que, personalmente, los pequeños tiempos ayudan porque los uso para generar impulso. He descubierto que dos tercios del tiempo seguiré trabajando.

No siempre la división funcionará para todos todo el tiempo. Intenta experimentar con diferentes períodos hasta que encuentres algo que funcione mejor para ti, porque al final eso es lo que más importa.

## Cómo realizar un seguimiento de los períodos de encendido y apagado

Encuentro que tener una aplicación es la mejor manera de rastrear descansos y paradas. Como desarrolladores de software, ya estamos en nuestros ordenadores la mayor parte del día, por lo que el uso de una aplicación web es bastante accesible. Actualmente estoy usando una aplicación llamada **Moosti**, pero hay cientos de otras opciones que son fáciles de encontrar. También podrías usar un temporizador de huevo, una aplicación de cronómetro en tu teléfono o lo que sea. **No compliques demasiado las cosas. Solo elige algo y te vas.**

## Cómo manejar lo inesperado cuando se trabaja

No todo lo que hacemos como desarrolladores de software encajará muy bien en las divisiones de tiempo similares a Pomodoro. Se van a hacer cosas como hacer actualizaciones de software, largos tiempos de compilación o interrupciones del sistema. Una pregunta común que surge es qué debes hacer durante lo inesperado. John Sonmez responde a algunas de estas preguntas en un vídeo en el que aborda **algunas preguntas sobre la Técnica Pomodoro**. La principal conclusión es que tienes que ser pragmático.

**Cuando suceden cosas fuera de tu control, tienes que idear un nuevo plan que tenga más sentido para esa situación.** No tienes que seguir ciegamente las reglas. Se te ocurra algo que funcione para ti. Aquí no hay una respuesta incorrecta.

"Solo puedes establecer el trabajo para ti que realmente vas a ser capaz de lograr, así que no intentes controlar el mundo, solo puedes controlarte a ti mismo". - John Sonmez

## Qué hacer durante tu descanso

Otra pregunta común que surge es qué debo hacer durante mis descansos. Puede parecer una tontería, pero tomar descansos puede ser difícil. Especialmente para desarrolladores de software con plazos inminentes. Así que se te ocurre cosas que hacer durante tus descansos (aparte de seguir trabajando) puede ser difícil. Aquí tienes algunas ideas para ayudar a que tus engranajes giren.

- **Escucha música.** Tocar o escuchar música es una excelente manera de aumentar la creatividad. También puede ser una mejora de la productividad y toca a todos de una manera diferente.
- **Haz un diario.** Al escribir un diario puedes exponer tus pensamientos y relajarte. No tienes que compartir lo que escribes con nadie. Solo la actividad puede mejorar tu creatividad.
- **Haz un poco de garabatos.** Al igual que escribir, dibujar puede ser terapéutico y puede ayudarte a sacar tu mente del trabajo durante unos minutos. Otra cosa buena es que se puede hacer en tu escritorio sin que la mayoría de la gente se dé cuenta.
- **Prueba la meditación guiada.** Esta es una idea de moda, pero la meditación puede ayudar a mejorar tu productividad al relajar tu mente. La meditación puede ayudar a reducir la presión arterial y reducir el estrés, por lo que es algo excelente para hacer durante un descanso.
- **Juega un juego rápido o resuelve un rompecabezas.** Solo porque sea un descanso no significa que no puedas pensar. Poner problemas de pensamiento crítico y rompecabezas en la sala de descanso es una excelente manera de alentar a los trabajadores a pensar de nuevas maneras.
- **Aléjate de tu escritorio.** Podrías intentar caminar, leer un libro en otra habitación o tomar la importantísima pausa para el almuerzo, solo por nombrar algunas opciones.

## Reuniendo todo

La idea de que necesitas tomar descansos parece contra-intuitiva. Con suerte, este artículo no solo ha explicado cómo tomar descansos a lo largo del día puede ayudar, sino que también le ha dado estrategias sobre cómo puede trabajar en su día.

Recuerde proteger su tiempo de descanso tanto como su trabajo, porque hacerlo puede ayudar a que su productividad se dispare.

Seleccione un objetivo, elija una división de tiempo, establezca su temporizador y listo. Podemos hablar de nuevo durante tu descanso.

¿Actualmente está tomando descansos estratégicos durante su día o planea intentarlo en el futuro? Házmelo saber en la sección de comentarios a continuación.



**Descargue el  
PDF:  
Las 4  
habilidades más  
importantes  
para un  
desarrollador de  
software**

Descargar ahora

#### ACERCA DEL PROGRAMADOR SIMPLE

Desde 2009, Simple Programmer ha ayudado a millones de lectores a convertirse en mejores solucionadores de problemas, a ser más carismáticos y a ganar más dinero como desarrollador.

Acerca de Simple Programmer

Guía de carreras para desarrolladores

política de privacidad

Mapa del sitio

#### CONTACTO

 500 West sobre Dr #7981, Sanford, NC, 27330, EE. UU.