

5 PASOS PARA MEJORAR LA PRODUCTIVIDAD

① MAPEAR LA SEMANA
QUE TENEMOS DELANTE
↳ HACERLO VIERNES
O DOMINGO

② IDENTIFICAR ACCIONES:

③ DEFINIR PRIORIDADES

④ DE LAS ACCIONES IDENTIFICAR CUAL NO HAY QUE HACER PARA NO GASTAR

ENERGÍAS.

AL EMPEZAR EL DÍA

- ↳ VER QUÉ TENGO QUE HACER CADA DÍA.
- ↳ CUALES SON LAS ACCIONES PRIORITARIAS.
- ↳ CUMPLIR CON ALGUNA ACCIÓN DE LAS IMPORTANTES.

③ HACER RETROSPECTIVA DEL DÍA

- ↳ LLEGAR AL FINAL DEL DÍA Y ANALIZAR LO QUE SUCEDIO.
- ↳ EVALUO QUÉ PUDE HACER Y QUÉ QUÉDO SIN HACER.
- ↳ IDENTIFICAR CUELLOS DE BOTELLA QUE NOS IMPIDEN AVANZAR

- ANALIZAR SI LA ACCIÓN QUE QUERÍA HACER ES MUY GRANDE SEPARARLA EN UNAS MAS PEQUEÑAS

④ CADA TAREA TERMINADA LA TACHO.

↳ HACER UNA TAREA POR VEZ

↳ ENFOCARSE EN UNA SOLA TAREA POR VEZ.

HACK N° 1

↳ NO ROMPAS LA CADENA

↳ NO DEJAR QUE PASEN MAS DE 2 DÍAS SIN REALIZAR LO QUE ES IMPORTANTE.

↳ ES MAS DIFÍCIL RECUPERAR UN HABITO

CUANDO PASEN 2 DÍAS SIN
HACERLO.

HACK N° 2

↳ SI NO LOGRO MANTENERSE EN
HABITO

↳ APLICAR LA REGLA DE LOS
2 MINUTOS.

LIBROS RECOMENDADOS

↳ HABITOS ATOMICOS.

↳ MAKE TIME (COMO
ENFOCARTE EN LO QUE
IMPORTA CADA DÍA).

JAKE KNAPP Y JOHN ZERATSKY

↳ COMO POTENCIAL NUESTROS
DÍAS

↳ COMO ENFOCAR NUESTRA
ENERGÍA.