

## Los 6 hábitos de las personas productivas:

Por Ramón Cabezas, profesor, colaborador de LA SALLE IGS  
Publicado en la Vanguardia



<https://www.linkedin.com/in/ramoncabezasnavas/>

Según la Segunda ley de la Termodinámica el desorden, también llamado entropía, tiende a crecer en cualquier sistema conocido. El primer hábito que caracteriza a una persona altamente productiva tiene que ver, precisamente con la capacidad de transformar la entropía en orden. El orden empieza por lo físico, por nuestro escritorio, por el entorno inmediato, por crear rutinas diarias que nos elimine la necesidad de realizar las mismas actividades una y otra vez o que pasemos las horas buscando información, intentando recordar algo o rehaciendo el trabajo una y otra vez. Algunas técnicas adicionales se muestran a continuación.

El segundo hábito de aquellas personas que consiguen niveles de productividad elevadas es que escriben, anotan o registran su actividad, pero sobre todo marcan y dejan fijados una serie de objetivos que se ansían conseguir. Una de las técnicas más comúnmente utilizadas por las personas eficientes, conocida como la *Regla del Lápiz*, es la de generar decálogos de objetivos a conseguir que conforman la verdadera razón de nuestro existir y nuestro desarrollo. Existen épocas del año altamente apropiadas para ello como la cercanía del año nuevo, un acontecimiento personal importante como una enfermedad importante o un cambio de trabajo. Hay que alternar o mezclar objetivos materiales con emocionales para que el conjunto sea equilibrado. El verdadero secreto radica en revisar esos decálogos de forma periódica y buscando elementos gráficos que nos los recuerden con frecuencia.

En tercer lugar, se encuentra la capacidad de planificar a corto plazo las actividades y las obligaciones que tenemos que acometer a corto plazo. Digamos que el plazo ideal de actuación es de una semana. Las personas que consiguen ser muy productivas suelen planificar su semana con precisión, ciñéndose a su plan y haciendo que su entorno se adapte a su plan. Una buena técnica para conseguirlo es la conocida como *Regla del Viernes*, aprovechando una hora en la tarde para revisar lo conseguido en la semana que acaba y planificar, día a día, la siguiente semana, separando las actividades de carácter profesional de las que configuran la vida privada y el ocio.

La cuarta característica que comparten las personas altamente productivas tiene que ver con la capacidad de consolidar las dos primeras, es decir, ceñirse a lo decidido previamente, ajustarse al plan trazado. El gran enemigo de la planificación es caer en

la trampa de decir que Sí a las peticiones de cualquiera, pues pasamos de estar centrados en nuestro plan a estar dispersos en los planes de los demás. Algunos autores son defensores de potenciar el NO, sin embargo, ello entraría en contradicción con la cuarta característica que veremos a continuación y que tiene que ver con la capacidad de socializar y no ser visto como un egoísta que va a lo suyo, lo que a la larga irá en contra de nuestra productividad. El truco está en cambiar el NO por el Sí PERO... Es decir, cuando no pidan ayuda o formar parte de algo necesario que no vaya alineado con nuestros objetivos, debemos aceptar siempre y cuando esa persona pueda así mismo ayudarnos en conseguir nuestros objetivos.

La quinta habilidad esencial de las personas con alta productividad es que socializan su plan, lo cuentan con anticipación a los demás y se procuran apoyos. Para ello es imprescindible crear una red de networking alrededor de los objetivos trazados. Aquí es donde los objetivos compartidos, la proporción adecuada entre lo profesional y lo personal, así como las recompensas emocionales del conjunto juegan un papel fundamental. Esto es lo que se suele llamar la Agenda Social, tan importante para conseguir los resultados como todas las técnicas previamente esbozadas. Además, las nuevas tecnologías, las redes sociales y las telecomunicaciones permiten que el plan se pueda socializar sin barreras de colectivos, idiomáticas o de geografía.

La última característica de las personas con una productividad extraordinaria es bien conocida por los deportistas de élite: alternar el alto rendimiento con periodos de descanso profundo. Uno de los errores más comunes de las personas que quieren alcanzar altos niveles de eficiencia es que agotan sus recursos y se quedan sin fuerza para seguir adelante. Se va perdiendo productividad poco a poco y las emociones de desaliento, desmotivación e inseguridad ante los objetivos fijados toman el control. La regla, además de realizar actividades de ocio que involucren la actividad física y de dormir las horas necesarias, es que hay que descansar y desconectar completamente todos los días por lo menos una hora sin hacer nada que represente productividad. Estos periodos son necesarios para mejorar la creatividad y capacidad de resolución de problemas, gestionada mayormente por nuestro subconsciente durante los periodos de reposo.

Como decía el gran poeta, si todas estas cosas hicieras, no tengo más cosas que pedirte, para que de ti salga lo mejor que tengas.