



**7 TRUCOS**  
**para ser más**  
**PRODUCTIVO**  
**en tu trabajo**

# Contenido

|  |    |
|--|----|
| Introducción.....                                      | 3  |
| ¿Qué es ser productivo?.....                           | 4  |
| Actividad vs. Productividad.....                       | 7  |
| Trucos para ser más productivo.....                    | 8  |
| Enfócate en los objetivos, no en el procedimiento..... | 8  |
| Actitud, actitud y más actitud.....                    | 9  |
| Toma un nuevo aire.....                                | 10 |
| Anota tus ideas.....                                   | 11 |
| Nunca descuides tu salud mental y emocional .....      | 12 |
| Diferenciar lo importante de lo urgente.....           | 13 |
| Administra tu tiempo.....                              | 14 |
| Conclusión.....  | 15 |
| Créditos.....  | 16 |
| Contáctanos.....                                       | 17 |

7 trucos para ser más productivo en tu trabajo

# Introducción

---

¿Sientes que no rindes lo suficiente durante tu jornada laboral? ¿Has dejado de compartir con tus seres queridos porque tu jornada laboral no alcanza para cumplir con tus funciones? ¿Sientes que son innumerables las cosas que debes hacer día a día?



Infinidad de preguntas pueden surgir frente al tema de la productividad en el ámbito laboral, en este e-book trataremos de ayudarte con 7 consejos para que tu vida laboral sea menos complicada, puedas vivir tranquilo y satisfecho con el desempeño en tu cargo.

---

7 trucos para ser más productivo en tu trabajo

# ¿Qué es ser productivo?

Las personas en general tienden a pensar que entre más horas permanezcan en su empleo indica compromiso, rendimiento y productividad.

**¡NO es así!**

Una persona puede llegar a ser muy productiva teniendo varios empleos, compartiendo con sus seres queridos, realizando actividades de esparcimiento y dedicándose tiempo a sí mismo en un lapso de máximo 10 horas. Todo depende de ti y de tu organización.

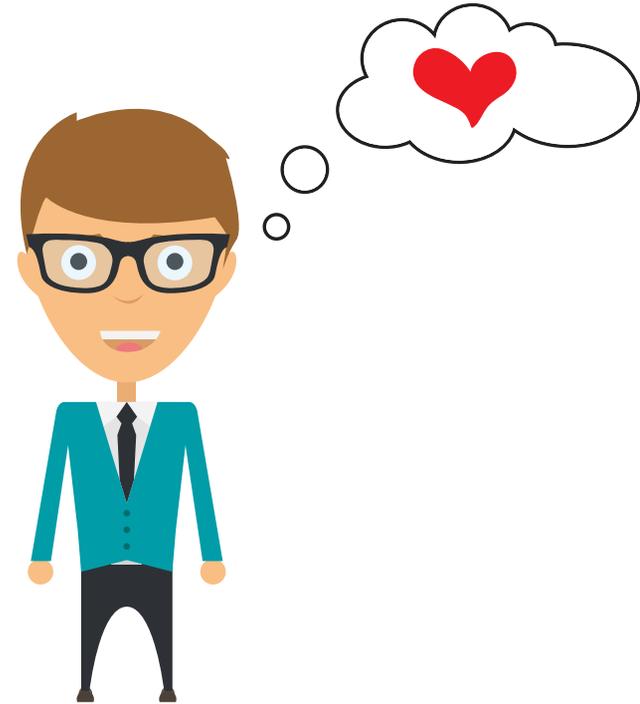


# ¿Qué es ser productivo?

---

Para ser productivo debes contar primero con estabilidad emocional y que te guste lo que realizas. No hay peor empleado que aquel que ejecuta sus funciones por obligación y no por convicción.

- ➔ Si te gusta lo que haces das un valor agregado a lo que se te encomienda.
- ➔ Si sientes que lo que haces no es de tu agrado estás en el lugar equivocado.



Lo ideal cuando se planea escoger un empleo es saber y definir qué te gusta hacer, qué afinidad tienes con lo que vas a emprender y hacia dónde quieres llegar. Teniendo claro estas premisas, sabrás si debes o no tomar la decisión de decir ¡aquí debo estar!.

# ¿Qué es ser productivo?

La productividad puede llegar a ser sinónimo de **planeación, organización y estrategia**; ten en cuenta estas palabras, son claves para enfocarte al logro de resultados.

Ser más productivo no significa lograr más, significa disfrutar más porque de nada sirve lograr cumplir las metas del mes, si al terminar cada jornada lo haces estresado, agobiado, agotado o con alguna emoción negativa.

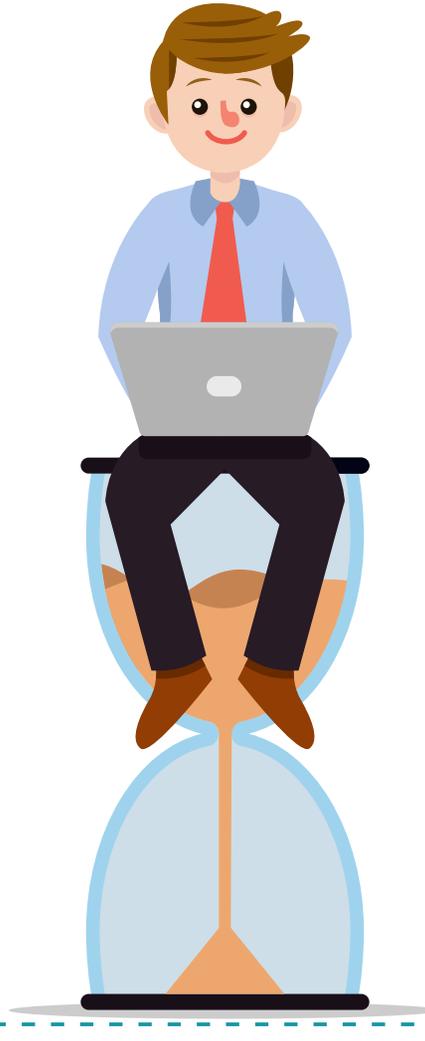


7 trucos para ser más productivo en tu trabajo

# Actividad vs. Productividad

También debes tener en cuenta la diferencia entre actividad y productividad, una persona puede pasar todo el día ocupado y sin embargo no producir el **resultado** esperado.

Lamentablemente, a muchas personas las premian más por la actividad que por la productividad, pensamos que si una persona sufre y se desgasta todos los días por realizar su trabajo es una buena persona, trabajadora y entregada.



Por el contrario, si vemos una persona relajada, tranquila, que no se estresa, pensamos que es una persona poco comprometida, floja, que no le interesa su empresa o el cargo que está ejecutando.

No se trata de estar ocupado, **se trata de avanzar y crecer como persona** en la labor encomendada, de esta forma nos vamos a liberar de padecer un estrés innecesario.

A continuación, encontrarás una serie de trucos o consejos que puestos en práctica podrán ayudarte a cambiar de perspectiva y enfocarte hacia el tema de hoy, la productividad.

01

## Enfócate en los objetivos, no en el procedimiento



Normalmente cuando iniciamos un día laboral empezamos a pensar en todo lo que tenemos que hacer para cumplir determinada tarea y en este procesamiento ya nos vamos desgastando, nos vamos estresando e incluso se puede llegar a sentir frustración sin haber empezado.

Si dejas de pensar en cada paso y te enfocas en lo que quieres lograr y los beneficios que vas a obtener, además de cómo te vas a sentir cuando lo cumplas, vas a cambiar tu perspectiva.

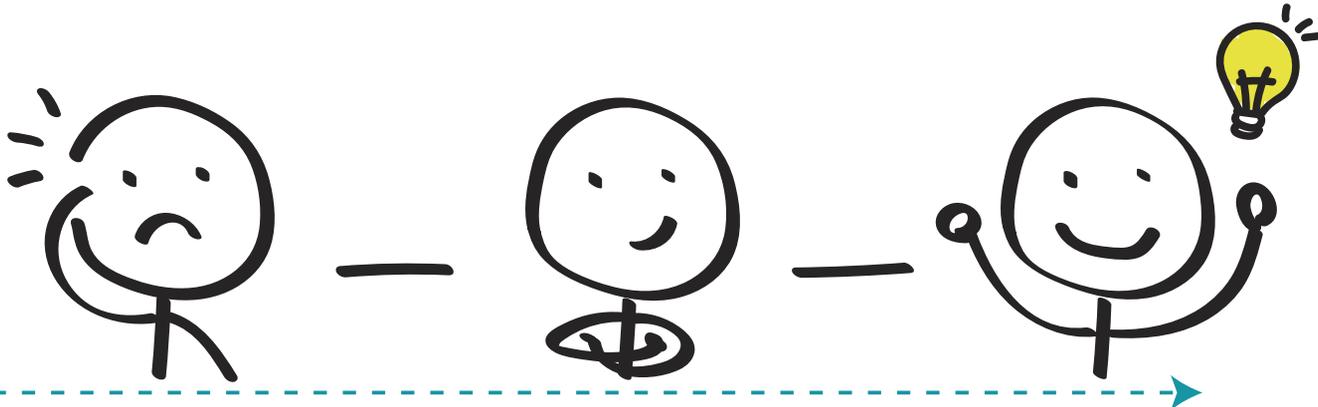
# Trucos para ser más productivo

**02**

## Actitud, actitud y más actitud

No hay nada mejor que iniciar con alegría, entusiasmo y positivismo, esto oxigena tu espacio laboral y personal, te permite estar abierto a un mundo de posibilidades que te harán aprender cada día algo por pequeño que sea.

Se ha comprobado que las personas que piensan positivamente y ante las dificultades ven oportunidades de mejora y no solo problemas, son personas con menos estrés y con mayor capacidad para salir adelante sin dejarse afectar por nada. Cambia tu perspectiva de ver las cosas, eso te hará sentir mejor y te ayudará a enfocarte en lo que realmente es importante.



7 trucos para ser más productivo en tu trabajo

# Trucos para ser más productivo

**03**

## Toma un nuevo aire

Sabemos que hay cargos que por su nivel de complejidad pueden convertirse en tareas desgastantes.

Si paras unos minutos, oxigenas tu mundo, respiras profundo y tratas de relajarte, verás que no te centrarás en lo aburridor, sino que verás que vas avanzando sin necesidad de estar todo el tiempo pensando que todo lo que haces es automático. Agrégale algo divertido a lo que, aparentemente, es igual todos los días.



Toma descansos con frecuencia, cuando creas que tienes menos tiempo para descansar, entonces es el momento que más necesitas parar.

**04**

## Anota tus ideas



El ser humano es muy cambiante, todo el tiempo está recibiendo estímulos y está procesando información. Momentáneamente, de acuerdo a las situaciones que estamos viviendo y a lo que estamos sintiendo, pensamos cosas que por más **racionales que parezcan** pueden cambiar completamente la perspectiva de una situación.

No te reprimas, anota todo y al finalizar el día evalúa cómo puedes implementar lo que se te ocurrió en la marcha. Esto puede ayudarte a mejorar y explorar nuevas formas de realizar tus funciones.

# Trucos para ser más productivo

05

## Nunca descuides tu salud mental y emocional

Es muy común escuchar “mente sana, cuerpo sano”, una frase totalmente cierta. Nunca vas a ser una persona productiva si tu salud física y tu emocionalidad no están bien, te sentirás siempre a media marcha y no te permitirán ser productivo en lo que haces. Estarás supeditado a una afectación, a sentirte mal, con algún dolor o no poderte concentrar en lo que estás haciendo, por estar pensando en lo te aqueja.



Los problemas personales deben tener un espacio para ser solucionados y este espacio no debe ser el laboral porque con certeza no estarás enfocándote. Soluciona una cosa a la vez y no mezcles todos los ámbitos de tu vida.

7 trucos para ser más productivo en tu trabajo

# Trucos para ser más productivo

**06**

## Diferenciar lo importante de lo urgente

Ten en cuenta que siempre debes realizar lo importante, muchas veces nos enfocamos en lo que requiere nuestra atención inmediata (un correo electrónico o una llamada), sin embargo, el hecho de que sea urgente no quiere decir que sea importante.

A las personas se les puede pasar la vida realizando cosas urgentes, pero no importantes. Focalízate en lo que te hace avanzar, no en lo momentáneo.



# Trucos para ser más productivo

07

## Administra tu tiempo



Muchas personas sienten que entre más trabajan, más trabajo acumulan; cada día se convierte en un hacer y hacer sin avanzar. **Benjamin Franklin** solía decir: “cuida el tiempo porque es la materia prima de la cual está compuesta la vida”.

Una persona debe organizar su día para ejecutar varias cosas sin descuidar otras, el día a día te debe permitir trabajar, disfrutar y descansar. Si has podido realizar esto has entendido el mensaje, si no está sucediendo de esta manera, estás en desequilibrio.

Después de esta serie de trucos, solo tú puedes implementarlos para ver la diferencia. ¡¡¡Vamos que puedes hacerlo!!!, decide transformarte en una persona más productiva.



No te castigues sobre lo improductivo que has sido ni pienses sobre lo productiva que es otra persona. Esto nunca te llevará a donde debes llegar.

Tomar la decisión es sólo la mitad de la tarea; una vez que has tomado las medidas, comenzarás a retarte y verás lo mucho que puedes lograr.

**Texto:** Andrea Paola Díaz Bohórquez  
Psicóloga

**Edición:** Miguel Ángel Úsuga Granada  
Psicólogo

**Diagramación:** Diana Carolina Villegas Benjumea  
Diseñadora gráfica

**Ilustraciones:** Creado por Freepik

# Gracias por descargar nuestro e-book: 7 trucos para ser más productivo en tu trabajo

---

## Puedes contactarnos por todos estos medios:

 Medellín – Bogotá – Manizales – Cali – Bucaramanga

 Medellín: (4) 444 00 67

 Línea nacional: 01 8000 423 803

 [hablemos@alfapsicologia.com](mailto:hablemos@alfapsicologia.com)

## También puedes seguirnos en nuestras redes sociales



 [www.alfapsicologia.com](http://www.alfapsicologia.com)