

6 MANERAS RÁPIDAS PARA AUMENTAR LA PRODUCTIVIDAD

Apaga tu cerebro.

Si funciona para las máquinas, también podría funcionar para nosotros. No te satures de información y prioriza.



Cuídate.

Nada aumentará tu productividad como mantenerte física y mentalmente saludable.



05

04

03

02

01

El descanso te da energía.

Toma breves descansos durante tu jornada laboral. Así despejarás tu mente y regresarás con más energía.



No abarques demasiado.

Sabemos que la saturación te puede llevar a 5 tareas al mismo tiempo. ¡Focalízate!



Marca prioridades y ¡síguelas!

A medio día y al final de tus labores revisa cuál fue tu avance.



Conoce tu hora productiva.

Identifica cuál es el momento del día en el que te sientes más productivo y aplícatelo.

