Omar Carreño

# #SoyProductivo

## Organiza tu tiempo y recupera tu vida

Omar Carreño

# #SoyProductivo

## Organiza tu tiempo y recupera tu vida

http://analisisrealista.com

**#SoyProductivo**
**Organiza tu tiempo y recupera tu vida**

Autor: Omar Israel Carreño Robles
Prólogo: Rubén Alzolá y Augusto Pinaud

Epílogo: José Luis Carreño Castilla
© Fotografía del Autor

http://analisisrealista.com

Información de Contacto: analisisrealista@gmail.com
Twitter: @OmarBlogAR

#SoyProductivo
Organiza tu tiempo y recupera tu vida

1ª. Edición
México
Copyright © Omar Carreño 2014.

Siéntete libre de tomar algunas partes del libro y replicarlas en línea o de manera impresa, pero por favor agrega un link a http://analisisrealista.com Si necesitas más de unos párrafos por favor contacta mediante un correo electrónico a analisisrealista@gmail.com

Idea de imagen en portada e internas: **Marina del Carmen Martínez Sánchez**
Diseño de portada y arte: **Morelos Kyōnin Barros**
Formato interno: **Omar Israel Carreño Robles**
Frases: **Irma Olivia Robles Bueno y José Luis Carreño Castilla**
Edición: **Omar Israel Carreño Robles y José Luis Carreño Castilla**
Control de Calidad: **José Luis Carreño Castilla**

Comentarios sobre esta edición:**analisisrealista@gmail.com**

**ISBN** en trámite

# Contenido

Agradecimientos....XI

Dedicatoria....XIII

Prólogo de Rubén Alzolá....XIV

Prólogo de Augusto Pinaud....XVII

Introducción....XXII

Justificación....XXV

Las causas que me llevaron a escribir este libro de Productividad....XXVIII

Entendiendo el conflicto improductivo....XXXIV

¿Cómo leer este libro?....XXXVI

Capítulo Primero - La situación actual, la realidad de muchos....39

1.1. ¿Por qué no nos alcanza el tiempo para nada?....43

1.2. Causas por las que nunca tienes tiempo....45

1.3. Define lo que es importante para ti....48

Síntesis del Capítulo Primero....51

Actividades de reforzamiento para el Capítulo Primero....52

Capítulo Segundo - La Productividad Personal....54

2.1. Un poco de historia para comenzar....59

2.2. ¿Qué es la Productividad Personal?....63

2.3. ¿Por qué ser productivos?....66

2.4. ¿Cómo ser productivos?....69

2.5. Encontrando el verdadero sentido de la Productividad....72

2.6. El estilo de vida actual....75

Síntesis del Capítulo Segundo....78

Actividades de reforzamiento para el Capítulo Segundo....79

Capítulo Tercero – Organízate como nunca lo has hecho....81

3.1. La mejor herramienta para la productividad personal....84

3.2. La Nota Rápida....87

3.3. Listas de Tareas....89

3.4. Cómo elaborar Listas de Tareas....92

3.5. Delimita tus tareas clave....96

3.7. El uso adecuado de la agenda ..... 102
Síntesis del Capítulo Tercero ..... 105
Actividades de reforzamiento del Capítulo Tercero ..... 106
Capítulo Cuarto – Aprende a hacer las cosas productivamente ..... 108
4.1. Derrota la Procrastinación ..... 110
4.2. La importancia de la concentración ..... 113
4.3. Concentración Productiva ..... 119
4.4. La importancia de "HACER" ..... 123
4.5. La regla de los dos minutos ..... 131
4.6. La Técnica Pomodoro ..... 133
4.7. Establece rutinas ..... 136
4.8. Domina y perfecciona tus técnicas ..... 140
4.9. Empieza a actuar productivamente ..... 143
Síntesis del Capítulo Cuarto ..... 146
Actividades de reforzamiento del Capítulo Cuarto ..... 147
Capítulo Quinto - La Importancia de No Hacer ..... 149
5.1. Deja de hacer lo que no te aporta ..... 151
5.2. No tienes que hacer todo tu mismo ..... 154
5.3. No todo es importante ..... 157
Síntesis del Capítulo Quinto ..... 160
Actividades de reforzamiento del Capítulo Quinto ..... 161
Capítulo Sexto – Trabaja mejor con los demás ..... 163
6.1. La relación con tu jefe ..... 165
6.2. Análisis de las reuniones productivas ..... 169
6.3. Delega eficientemente ..... 180
6.4. Aprende a lidiar con la gente improductiva ..... 184
6.5. Gestiona tu correo electrónico eficientemente ..... 188
Síntesis del Capítulo Sexto ..... 195
Actividades de reforzamiento del Capítulo Sexto ..... 196
Capítulo Séptimo – ¡Lo más importante eres tú! ..... 198
7.1. La motivación proviene de ti mismo ..... 200

7.2. El verdadero reconocimiento ..... 202
7.3. ¡Vamos, levántate ahora! ¡Haz ejercicio! ..... 205
7.4. Aliméntate sanamente ..... 208
7.5. Aprende a descansar productivamente ..... 211
Síntesis del Capítulo Séptimo ..... 214
Actividades de reforzamiento del Capítulo Séptimo ..... 215
Reflexión final ..... 217
Epílogo de José Luis Carreño Castilla (mi papá) ..... 221
Fuentes de consulta ..... 225
Sobre mí ..... 227

12
9
3
6
analisisrealista.com
#SoyProductivo

# Agradecimientos

Una de las mejores partes de escribir un libro es que te das cuenta de que es un proceso en el que no estás solo, requieres del impulso de tu gente cercana, tu familia y amigos para poder concluir tu proyecto y llevarlo a buen término.

#SoyProductivo es una obra que requirió de mucho tiempo y el apoyo de todos los que me rodean así que en este apartado agradezco su invaluable apoyo.

A Dios, por ser el impulso creador de todo el Universo, por permitirme vivir en este maravilloso momento, con tantos avances tecnológicos. Por el regalo tan maravilloso que nos acaba de hacer y por todo lo que eso implica.

A Marina, mi esposa, por ser mi paciente compañera en las horas de trabajo que he dedicado a escribir esta obra, por todas sus ideas que quedaron tan bien plasmadas en el libro y por todo su amor incondicional.

A mis papás, Bibi y José Luis, por ser parte de este y muchos proyectos a lo largo de mi vida, por sus consejos e inspiración.

A mi hermano Mauricio por ser un incondicional sorprendente.

A mis abuelitas, mis tías, mis tíos, mis primos y toda mi familia, por ser mis más grandes motivadores.

A mis suegros, mis cuñados, mis sobrinos, mi concuño y toda la familia política, por permitirme ser parte de sus vidas y apoyarme en mis proyectos.

A mis amigos por creer en mí y en todas mis locuras.

A Rubén Alzolá y Augusto Pinaud por darme calma, tranquilidad y luz en el trayecto de creación de esta obra y por su invaluable amistad.

A Jerónimo Sánchez por haberme abierto las puertas al mundo de la productividad personal.

A todos los blogueros que diariamente me inspirar a hacer un mejor trabajo para poder ser como ellos.

A todos ustedes mis queridos lectores, ya que sin ustedes escribir no tendría ninguna razón de ser.

# Dedicatoria

A Santiago Israel,

Eres la materialización de un sueño y de un gran amor, desde que supe que vendrías te has convertido en el motor de mi vida y la razón por la que deseo ser mejor cada día.

Llegarás a un mundo complicado, saturado; sin embargo, es un mundo hermoso, invadido de tecnología, maravilloso y lleno de gente buena que te ayudará a aprender a disfrutar lo mejor de él.

Te estoy esperando con toda la ilusión del mundo hijo mío y deseo que este libro algún día te sea de gran utilidad.

Agosto 2014.

# Prólogo de Rubén Alzolá

Tienes en tus manos un libro sencillo, más no simple. El buenhacer y la prosa fácil de mi amigo Omar te llevarán en volandas por los conceptos más importantes de la productividad personal. Créeme si te digo que la productividad personal puede cambiar tu vida, o mejor, tú puedes cambiar tu vida mediante la productividad personal.

Omar y yo, aparte de amistad, compartimos orígenes. Creo que ambos somos perfeccionistas "reconvertidos" a productivos. En mi caso no ha sido fácil, es más, sigue siendo una tarea en ejecución, un proyecto a largo plazo. Por lo que veo y leo, Omar también conserva ciertos vestigios de ese pasado perfeccionista al lavar el coche o limpiarse los zapatos.

Tanto si eres una persona perfeccionista, como si eres una persona desorganizada o si, simplemente, no estás a gusto con la realidad que te rodea y eso te produce estrés y frustración, deberías leer este libro. Y cuando digo leer, me refiero a leer, reflexionar, poner en práctica, evaluar, volver a leer, etc. #SoyProductivo es un libro de trabajo, no es un libro de estantería.

Estoy de acuerdo con Omar en que la productividad te ayuda a ser mejor persona. Es más, yo añadiría que la productividad

puede cambiar el mundo. Dicho así puede sonar pedante así que me explico.

La productividad personal es una herramienta que nos facilita no sólo hacer mejor las tareas que se nos presentan en la vida, personal y profesional, sino que nos ayuda a centrarnos en aquellas más importantes. No se trata de hacer más sino de hacer mejor "lo que hay que hacer" y no cualquier cosa.

Desde esa óptica, mejorar la eficiencia de nuestros trabajos redundará en unas mejoras relaciones profesionales y humanas y, por ende, en unas mejores relaciones personales y al margen de nuestro trabajo.

Disponer de tiempo de calidad para pensar en lo importante redundará en proyectos significativos para nosotros y, dado que no vivimos aislados, en proyectos significativos para las personas que nos rodean. Sin duda, pequeños focos a lo largo de un gran espacio son capaces de iluminar cualquier superficie.

Dejando aparte la visión poética, en el libro encontrarás recursos importantes para lidiar con las reuniones, con tus superiores, con tus subordinados y, sobre todo, contigo mismo. ¡Aprovéchalos! ¡Sácales todo el jugo!

Un último consejo, no caigas prisionero de las palabras de Omar, ni de las mías, ni de las de nadie. Sé creativo. Cuando hablamos de jefes estos pueden ser intercambiables por tu pareja, tus padres o un amigo. Cuando hablamos de subordinados, estos pueden ser tus hijos, tu pareja o el fontanero que está reformando tu domicilio. Los roles son intercambiables pero muchos de los consejos siguen siendo válidos.

De cualquier manera, no asumas nada como verdadero sin probarlo. Todo lo que leas sobre productividad personal no dejan de ser soluciones que le sirvieron a otro y que es posible que te sirvan a ti pero, si no fuera así, no te rindas y continúa experimentando y aprendiendo.

Al fin y al cabo, no lo olvides, tú eres tu principal proyecto.

**Rubén Alzola**

http://marcaladiferencia.com

# Prólogo de Augusto Pinaud

Me inicié en el mundo de la productividad hace muchos años. Aún vivía en mi patria natal, Venezuela. Por aquellos días estudiaba para ser abogado y equivocadamente pensé que si compraba una herramienta iba a poder ser productivo. Mi herramienta fue un *Palm Pilot Professional*.

La realidad es que estaba equivocado, no se es productivo por tener las mejores herramientas, no se es productivo por tener acceso a ellas, no se es productivo de un día para otro. Es una aventura. Han pasado 20 años desde aquella compra, aún una de las mayores enseñanzas en materia de productividad y de ser productivo que he aprendido.

Mis aventuras en el mundo de la productividad han tenido sus altas y sus bajas, sus éxitos y sus fracasos. He enseñado mucho y he aprendido aún más.

Me llega a mis manos el libro #SoyProductivo en el momento más bajo de mi carrera. Quizá por eso me tomó tanto tiempo escribir estas líneas.

Cuando mi amigo Omar me pidió si le podía escribir estas líneas - mucho antes de que todo esto pasara - acepté sin duda. Tengo el gusto y el honor de llamar a Omar mi amigo. He tenido el chance de conocer a su esposa y de que el conociera la mía. Hemos tenido el chance de sentarnos a conversar como viejos amigos, por Skype, teléfono e inclusive en un par de lugares en su hermosa Ciudad de México.

Es interesante leer un libro como #SoyProductivo cuando te sientes en lo más bajo de tu productividad, cuando te sientes que le estás enseñando cosas a tus clientes que en este momento no tienes la capacidad de practicar, cuando simplemente sientes que todo lo que queda de ser productivo es un recuerdo del pasado.

Piensa mucha gente que lee los libros que escribimos que muchas de las cosas que hemos aprendido y hemos enseñado son cosas que nosotros hacemos sin falta, que somos infalibles, que tenemos solo buenos momentos, que el caos y los problemas no nos atacan a nosotros.

La realidad es que algunos - como por ejemplo yo mismo - somos de naturaleza desordenada, caótica. Todas estas cosas que ves en este libro y todas aquellas que menciono en mis libros o mis artículos son cosas que constantemente tengo que practicar, que constantemente tengo que hacer un esfuerzo para

lograr, que constantemente tengo que decidir si las voy a hacer o no.

No existe diferencia entre tu primer libro y tu libro número diez. Ambos te aterrorizan. Ambos te dan miedo. No existe diferencia entre aquellos momentos en los que estás practicando todas aquellas técnicas, trucos y consejos que te hacen productivo y aquellos en los que caes en las viejas costumbres, en los viejos hábitos donde nada lograbas. Siempre te vas a encontrar con los mismos retos, los mismos miedos, con suerte vas a saber cómo enfrentarlos mejor la mayoría de las veces, pero créeme que el día en que te confíes, te volverán a arrastrar por el suelo.

Leer #SoyProductivo te va a llevar a revisar no solo los hábitos que tienes sino las excusas que te pones a ti mismo. Si prestas atención vas a aprender un "muchote" como dice Omar en algún momento de su libro. Eso es lo único que puedes hacer, leer con atención y aprender un "muchote" pues eso nadie te lo va a quitar nunca...

Yo soy un gran creyente de que los pequeños cambios producen grandes impactos, es por ello que me he especializado en ayudar a descubrir a la gente esos pequeños cambios, esas pequeñas cosas que pueden hacer una gran diferencia en la vida.

Este libro trae página tras página de pequeños cambios, página detrás página de ideas que por si no parecen "muchote" pero que puestas en práctica van a generar un impacto maravilloso.

Te recomiendo que agarres este libro y no solo lo leas, lo releas, lo marques, lo vivas y lo uses como tu guía para realmente llegar a ser productivo. No solo estás leyendo alguien que todas las mañanas se levanta y pone su mejor cara para luchar con los demonios que ha conquistado, estás leyendo alguien que te escribe desde la experiencia.

Omar no nos cuenta aquí cuentos de hadas, lo que vas a leer aquí es invaluable, lee despacio, presta atención, pero por encima de todas las cosas mientras leas estas páginas recuerda que como él mismo lo dice en este libro y en su primer libro "*Camino al Minimalismo*" él era alguien como tú, alguien como yo. Lo que estás viendo aquí es el cumulo de enfrentarse a sí mismo por años, y aun cuando no se aprende en cabeza ajena, si se aprende siguiendo las instrucciones de un maestro.

¡Olé Maestro! y gracias por compartir con nosotros este libro, con gusto puedo decir ahora que #SoyProductivo!

**Augusto Pinaud** (Julio 2014)

http://augustopinaud.com

12
9
3
6
analisisrealista.com
#SoyProductivo

# Introducción

*"Aquellos que tienen el privilegio de saber, tienen la obligación de actuar"*

**Albert Einstein**

Desde finales del año 2012 me di cuenta de la necesidad de publicar este libro, porque lamentablemente cada vez es mucha más la gente, a la que escucho decir **que no tiene tiempo de hacer aquellas cosas que son importantes en sus vidas**.

Esto se debe a múltiples causas, sin embargo, normalmente el origen es el mismo, **no sabemos gestionar adecuadamente nuestras actividades y nos distraemos muy fácilmente**.

En este libro he plasmado **las técnicas de productividad personal** que he ido incorporando desde hace más de cuatro años y que me han permitido llevar una vida más tranquila, haciendo muchas cosas que nunca antes ni siquiera hubiera podido imaginar.

A lo largo de los siguientes capítulos, narraré diferentes episodios de lo que vivimos la mayoría de las personas de manera cotidiana y cómo podremos ir haciendo posible la **gestión de nuestra vida**, con el objeto de enfocarnos en lo que es importante para nosotros.

Cabe aclarar que lo que sea importante para uno es algo muy **personal**, puede ser tratar de pasar más tiempo al lado de tu familia, hacer ejercicio, tener tiempo para salir de vacaciones, en fin, cada cabeza es un mundo, sin embargo la idea es que encuentres ese espacio en el tiempo para poder satisfacer todas tus necesidades e ideales.

¿Te suena complicado? Estoy escribiendo esta introducción mientras me dirijo a unas vacaciones con mi familia, estoy sentado en un avión y he dispuesto que durante las horas que dura el vuelo voy a aprovechar para escribir esta parte del libro, es algo que ya había planeado, lo había gestionado de tal forma que sabía que aquí podría enfocarme en esta parte tan importante porque necesito concentración absoluta.

La idea es que te convenzas de que **es posible encontrar el tiempo para hacer aquello que es importante para ti**, pero para lograrlo tal vez tengas que "*sacrificar*" algunas cosas que en cierta forma hoy consideras imprescindibles, pero que con un poco de práctica y el enfoque adecuado se volverán un lastre menos para conseguir tus objetivos.

En los próximos capítulos descubrirás cómo debes vivir tus días de tal forma que vayas eliminando aquellas distracciones que van consumiendo tiempo y del mismo modo irte habituando a **llevar una vida mejor**.

Hoy te estoy brindando la posibilidad de aprender el método para llevar una vida equilibrada, en la que puedas tener el tiempo necesario para **enfocarte en aquello que es importante para ti**, de esta forma tendrás mayor control de tu vida y en consecuencia de aquello que te hace **feliz**.

## Justificación

He decido escribir este libro porque la realidad de las cosas es que nadie nos enseña los trucos más significativos para **organizar nuestra vida** y **vivirla de la mejor manera**, nadie nos explica cómo poder hacer aquellas cosas que nos corresponden sin ir postergando las mismas y provocando un estrés inconsciente que nos va consumiendo día con día.

En este libro voy a desarrollar las **técnicas** e **ideas** que nos ayudarán a hacer mejor las cosas, a recordar todo lo que tenemos que hacer y marcar una diferencia para desarrollarnos y ser mejores, un **método** para ser productivos que no es otra cosa que **la aplicación del sentido común a nuestras vidas**.

El **estilo de vida actual** es una completa **saturación**, nos lleva por un camino espinoso de problemas y situaciones complejas que nos dejan sin control de nuestra vida y que además de todo provoca constantes distracciones lo cual nos atrasa en el esquema "*planeado*" y al tratar de recordar todo lo que tenemos que hacer, nuestro cerebro simplemente no funciona y deja de trabajar adecuadamente.

Este descontrol provoca cansancio, frustración y estrés que sin darnos cuenta va repercutiendo en todos los ámbitos de nuestra vida como consecuencia de la falta de orden,

organización y hábitos vitales que nos permitan llevar una vida mejor.

Con las técnicas que iré desarrollando en este libro vivirás **cambios paulatinos** pero muy significativos en la forma en la que desarrollas tu actividades día con día, te irás dando cuenta que si te enfocas de manera adecuada en aquello que realmente tienes que hacer, poco a poco esas sensaciones negativas irán desapareciendo.

De la misma forma como lo hago en mi blog Análisis Realista, en este libro voy a dar las pautas generales de mejora que pueden servirle a cualquier persona, sin distinción, es decir este libro te servirá no importando que seas empresario, empleado o emprendedor.

Te llevaré de la mano a través de un **cúmulo de ideas** y **técnicas** que he ido probando y experimentando de manera personal, que garantizo que funcionan y que **mejorarán tu vida** considerablemente.

La idea de este primer acercamiento a la **Productividad Personal** es que conozcas una opción para **organizar tu tiempo** y **recuperar tu vida**.

Este libro es muy ligero, lo que quiere decir que no te voy a saturar de conceptos ni de términos complejos, lo que quiero es que cuando vayas desarrollando tu nuevo conocimiento lo pongas en práctica de inmediato y te des cuenta inmediatamente de los beneficios adquiridos.

Créeme que voy a hacer que obtengas un semblante diferente, te voy a ayudar a **desarrollar tu mayor potencial** para hacer que las cosas sucedan y que lo que hoy te resulta tan complicado se vea como un gracioso recuerdo en el futuro. ¿Es posible? Vaya que lo es, pero necesito de tu apoyo y compromiso para lograrlo.

¿Estás conmigo? Pues desde este momento agradezco que deposites tu confianza en mí, te prometo que voy a lograr lo que hasta hoy creías imposible: **Recuperar tu vida**.

## Las causas que me llevaron a escribir este libro de Productividad

Honestamente comencé a planear este libro porque de manera constante he escuchado a mucha gente quejarse porque **el tiempo no les alcanza para nada**, se le van acumulando pendientes y de esta forma se le va la vida en presiones innecesarias.

Me pareció justo regresar un poco de todos los conocimientos que he ido obteniendo a lo largo de los años después de haber estado sumido en el caos y que tras irme congraciando con mi **sentido común** empecé a ver resultados que cambiaron radicalmente mi vida.

Para mí, la **Productividad Personal** fue un **descubrimiento impresionante**, fue un paso de una vida saturada y llena de presiones a una vida organizada, más enfocada y con mejores resultados en todos los sentidos, pasé de tener muchos pendientes a dar resultados positivos por doquier.

A la fecha, tengo un buen trabajo como Abogado en el gobierno de mi país, tengo un blog reconocido a nivel internacional, escribí un libro de Minimalismo, he tenido apariciones en televisión hablando de estos temas, doy cursos de productividad para algunas empresas, llevó una vida personal

muy activa acumulando momentos increíbles todo el tiempo y honestamente no me siento presionado en lo absoluto.

Por eso me siento **comprometido** a compartir estos conocimientos y es que cuando empiezas a experimentar los beneficios de ser productivo, de pronto volteas y te das cuenta que tú estuviste ahí, atorado y con el agua hasta el cuello por las presiones y no puedes permitir que todo el mundo se quede ahí.

El punto en el que me di cuenta que la situación era crítica fue en las vacaciones del fin de año 2012, mientras disfrutaba de unos días en la playa con la familia, en el mejor contexto que uno se puede imaginar, una persona comentó que había dejado tantos pendientes, que tenía tantas cosas que hacer que no estaba disfrutando nada y hubiera preferido quedarse en casa trabajando.

Obviamente intenté darle muchos consejos, pero su agobio era tanto que me di cuenta que lo que le dijera en ese momento le resultaba hasta molesto, porque YO no estaba en su situación, no tenía sus problemas y no estaba viviendo su estrés.

La realidad de las cosas es que ella solo quería **terminar a cierta hora y tener tiempo para ella**, y lo que yo percibí es que lo único que le faltaba era algo de orden en sus tareas, poder

identificar aquello que no era importante y lo que no era urgente.

Cabe mencionar que su situación no es diferente a la de muchas personas hoy en día, su negocio está en su casa, además de eso es mamá de tiempo completo, esposa, hija, ama de casa, amiga, y reconozco que con todos los pendientes que ha acaparado para sí misma hasta al más organizado le resultaría complicado salir adelante.

Poco tiempo después me encontré con otra persona que estaba padeciendo una **fuerte enfermedad** por toda la presión que tenía consigo, había decidido trabajar, estudiar una maestría, una especialidad, ser esposa y todo esto en el marco de un año en el que su área de trabajo tenía muchísimas responsabilidades.

Eran tantas cosas que se le pasaban los plazos y términos en los que tenía que entregar las cosas, pero nunca anotaba nada, tampoco llevaba una agenda, pues "*no tenía tiempo para eso*", tenía que hacer las cosas y ordenarlas no era una prioridad.

Los fines de semana los utilizaba para estudiar y hacer las tareas de la maestría y la especialidad y constantemente confundía las tareas que eran para una cosa y para la otra, y

lo peor era que se le empalmaban las reuniones de sus equipos.

Al platicar un poco más con ella me di cuenta que estaba **haciendo algunas cosas un poco mal**, no delegaba su trabajo, aunque contaba con un equipo de más de diez personas que podrían ayudarle con los detalles más pequeños, absorbía para sí misma toda la responsabilidad del trabajo, desde la gestión de documentos hasta las llamadas de quejas de los usuarios, todo.

Había llegado a un punto de **invadir completamente su esfera personal** sin tener un poco de tiempo para sí misma, de no encontrar una solución pronto, esto sería como una bomba de tiempo para ella, eran demasiadas presiones juntas para una persona.

Al poco tiempo platicando con uno de mis mejores amigos lo encontré muy desmejorado, su ánimo estaba apagado, se le notaba cansado, fastidiado y todo ello cuando meses antes era el hombre **más feliz** del mundo por la promoción que había obtenido en su trabajo.

Me confesó que su cambio había sido lo peor que pudo ocurrirle en la vida, que todo el tiempo eran reuniones, había

muchas en las cuales él ni siquiera tenía la más mínima injerencia, pero tenía que estar ahí.

Lo peor es que de cada reunión salían cuando menos tres tareas que tenía que desarrollar, pero que con tantas juntas y correos electrónicos que atender los únicos momentos que tenía para trabajar en las tareas pendientes era a su hora de comida y cuando todos se retiraban a su casa a descansar.

Por lo mismo, sus **niveles de frustración** comenzaban a aumentar y prefería ponerse a leer la sección deportiva en internet y revisar las ofertas de viajes que hacer su trabajo, lo cual lo llevaba a salir todavía más tarde de lo que de por sí salía, haciendo sus trabajos a última hora.

Cuando le pregunté si no tenía personal a su cargo me dijo que prefería no pasarles mucho trabajo, porque después él tenía que revisarlo y que prefería hacerlo él mismo. Ahí fue cuando detecté el error.

La **nueva responsabilidad y la falta de confianza en su personal** lo habían llevado a absorber personalmente más presiones de las que podría soportar, al estar dedicando tiempo de su vida personal a la parte laboral, estaba perdiendo interés en su trabajo y lo estaba desmoronando por dentro.

Tuve la oportunidad de intervenir un poco con los tres y definitivamente encontraron formas de mejorar, pero me di cuenta que no podía quedarme con los brazos cruzados, si yo había encontrado las técnicas con las que la vida con presión y estrés disminuían considerablemente era el momento de compartirlas, hacer que más gente lograra cambios importantes y aprendieran a hacer aquello que les correspondía de forma ordenada y organizada para hacerse tiempo para sí mismas.

Es por todo esto que he decidido publicar este libro, **sé por experiencia personal que la productividad es una forma para mejorar nuestras vidas**, ya que desde hace poco más de cuatro años he ido compartiendo mis experiencias y aprendizajes en este tema en mi blog Análisis Realista, pero en este libro busco dar la solución específica para tener una vida mejor, simplemente recuperar tu vida.

## Entendiendo el conflicto improductivo

La **Productividad Personal es una herramienta muy potente**, que sabiéndola utilizar nos puede ayudar a mejorar en todos los rubros de nuestra vida.

La realidad de las cosas es que en ningún momento se nos enseñó a vivir de manera productiva, a poder mantener un orden y una estructura mental para hacer mejor las cosas, nos levantamos y empezamos a vivir creyendo que sabemos lo que tenemos que hacer, emulando a nuestros congéneres pues somos seres excepcionalmente sociales.

La era moderna celebra que cada día haya más y más personas que se preocupan por su desarrollo profesional, por demostrar mejores capacidades y cualidades que los mantengan más y más horas en las oficinas trabajando interminables jornadas y dejando su salud y su vida en ello.

Es muy curioso, pero muchos piensan que perdiendo el tiempo en cosas sin importancia, viendo lo que otras personas están haciendo en sus redes sociales y haciendo las cosas de la misma forma que las han hecho siempre están viviendo una vida plena, hasta que descubren que no hay realmente algo que les brinde un sentido y de ahí comienza la frustración.

**Nuestra vida puede ser mejor**, ya que no es normal vivir mal, pero debemos comprender desde lo más profundo de nuestro ser que debemos hacer una pausa, romper nuestros paradigmas y empezar a descubrir cómo llevar una vida productiva.

## ¿Cómo leer este libro?

**#SoyProductivo** es una obra muy sencilla, he buscado organizar los capítulos y los temas de tal forma que te vayan llevando de la mano uno a uno hacia cambios en cada una de las posibles esferas de tu vida.

Debo aclarar que aunque el enfoque de esta obra está en las personas que llevan una vida profesional activa, está escrito para que les sea útil a estudiantes, amas de casa, desempleados, jubilados, etc., así que no te quedes con las ganas leer **una de las obras más útiles para mejorar tu vida**.

La productividad personal **no es exclusiva de un grupo limitado de personas**, sino que tiene injerencia en todas las esferas de nuestra vida, por lo tanto, las técnicas aquí expuestas te ayudarán a organizar mejor tu vida y todas las actividades que te involucran.

Te sugiero que tengas a la mano **un cuaderno y un lápiz** durante esta lectura, ya que posiblemente te surjan ideas de cosas que podrías hacer o que no has hecho y que seguramente te recordaré en el trayecto, pero creo que sería mejor que la anotaras y continuaras leyendo al menos al concluir el subtema en el que te encuentres.

Tras haber recibido la gran retroalimentación de mi primer libro Camino al Minimalismo, creo que mantendré la línea buscando seguir siendo **práctico** y enfocado en lo que **vivimos día con día**, así que no dudes en encontrar muchos ejemplos en los que te podrías ver reflejado en un día cualquiera.

Te invito a ser **autocrítico**, aceptar las ideas e irlas poniendo en práctica poco a poco te aseguro que pronto descubrirás como recuperas al principio unos cuantos minutos, luego algunos más, después te sentirás más tranquilo y ya al final verás todo desde una perspectiva diferente.

Te advierto que lamentablemente también irás observando como muchas personas cercanas a ti mantienen su concepción normal de la vida, es decir, son improductivos, esto es así porque también tú estabas ahí, así que no trates de cambiarlos, sé un ejemplo vivo de lo que puedes lograr e inspírales en ideas positivas, pero evita el conflicto y la confrontación porque nadie cambia a menos que encuentre una razón para hacerlo.

De antemano te agradezco por el tiempo que dedicarás a leer esta obra, espero que te ayude a cambiar e incorporarte en el mundo productivo, pero aquí la decisión, la constancia y la disciplina son cuestión tuya, yo sólo te muestro las técnicas necesarias para adquirir ideología productiva, pero el cambio es totalmente tuyo.

12
9
3
6
analisisrealista.com
#SoyProductivo