

Vías para incrementar la productividad de los empleados



Fuente: equiposytalento.com 18/02/2020

<https://www.equiposytalento.com/talentstreet/noticias/2020/02/18/vias-para-incrementar-la-productividad-de-los-empleados/3906/>

18/02/2020 · Según los datos aportados por BBVA Research, la productividad laboral en España es comparativamente "reducida" respecto a la UE, situándose por debajo de la media europea. Ante esta perspectiva, urgen medidas para mitigar la situación y encontrar vías para impulsar el rendimiento de los empleados.

Aunque la mayoría de los trabajadores aspiran a invertir mejor su tiempo y conseguir ser productivo no siempre es fácil. Pero según apuntan los expertos de Up Spain, empresa líder en beneficios sociales para empleados, la clave no está en invertir más tiempo, sino en **conseguir que el tiempo sea de calidad.**

La jornada laboral, un mito

Los españoles son algunos de los trabajadores europeos que acaban su jornada más tarde. Pero, a su vez, muchos estudios demuestran que la **productividad** nada tienen que ver con largas jornadas laborales, y sí con la gestión del tiempo que realizamos o los recursos y capacidades que empleamos en cada tarea.

Empezar el día cuidándonos

"Si alguien me parara en la calle y me preguntara cómo ser más productivo, diría 'empieza a meditar'", afirma **Laura Mae Martin**, experta en productividad de **Google** en una entrevista en el blog de la

propia compañía. ¿El objetivo? Preparar la mente para las tareas y obligaciones que están por llegar.

Pero la única solución no es meditar. Otra manera de prepararse para una intensa jornada laboral es **empezar la mañana dedicándose tiempo a uno mismo**, relajarse, reflexionar y comenzar con la mente enfocada en lo que queda por delante. Para ello, si hace falta, avanzar el reloj media hora para disfrutar de un buen desayuno, leer la prensa o escribir unas notas personales, será beneficioso para el día que tienes por delante.

También puedes aprovechar el trayecto andando o en transporte público al trabajo para disfrutar del paisaje, escuchar música o relajarte, y mantenerte inmune al uso del móvil hasta llegar a la oficina.

Establece prioridades

Mejorar la productividad pasa por **definir cuáles son las prioridades a seguir** y saber rechazar todo aquello que no lleve a su consecución. Y en esta lista de prioridades, afirman desde **Up Spain**, menos es más. Es mejor tener cuatro objetivos importantes que una lista de 10 tareas sencillas sin relevancia alguna.

Una vez fijadas, se trata de escribirlas en un lugar visible en tu espacio de trabajo, y decir que no a todo aquello que pueda conllevar **desviarse de los objetivos marcados**. "Cuanto más dices que no, más posibilidades tienes de decir sí a algo que realmente importa", afirma Martin.

Y está en lo cierto, ya que cada vez más estudios demuestran que aquellos empleados que logran trabajar de esta manera terminan desempeñando mejor sus trabajos.

Céntrate en lo importante y rechaza lo demás

Si vas a trabajar trabaja y si vas a descansar descansa. Parece simple, pero en la práctica no lo es. El secreto radica en "**saber lo que quieres hacer y hacer lo que quieres hacer**", apunta Martin.

En otras palabras, si cuando estás trabajando, te dejas llevar por las microtareas que te llegan cada minuto por correo electrónico o las notificaciones que te llegan por Whatsapp, y no por ese plan realmente importante que requiere horas y horas de concentración, acabarás la jornada frustrado por no haberlo conseguido, y sin ninguna satisfacción asociada a las micro-tareas antes realizadas.

Y lo mismo sucede en nuestro **tiempo libre**. Si en lugar de acabar de leer el capítulo del libro que tanto te gusta, o aprenderte esa melodía que quieres tocar al piano, acabas la tarde mirando el móvil y atendiendo llamadas de trabajo, será muy difícil que tu mente desconecte y después de la reunión telefónica vuelva a enfrascarse en la lectura o el piano, por ejemplo.