

## ¡Tómeselo con calma! Puede ganar más

Para llegar antes no hace falta correr. La prisa no conduce a ningún sitio y, lo que es peor, no favorece la productividad. Poner freno a esta actitud evita caer en la adicción al trabajo y ayuda a ser más eficaz porque, a veces, pararse y reflexionar puede ser muy rentable.



El viejo dicho 'vísteme despacio que tengo prisa' se le atribuye al emperador Augusto, quien solía increpar a sus servidores diciéndoles 'apresúrate lentamente'. Esta evidencia bien se puede aplicar a los tiempos más modernos. Somos adictos al teléfono, al correo electrónico, a las redes sociales y estamos completamente seducidos por lo inmediato y por la multitarea... Lo de ir despacio no encaja en el ritmo frenético diario y el afán por hacerlo todo se convierte en el peor enemigo de la productividad. A veces, apresurarse lentamente tiene sus ventajas.

***Las personas multitarea son menos productivas: son personas más entrenadas a cambiar de foco rápidamente, pero cuando tienen toda la información delante, no saben separar ideas con rapidez, pierden memoria y su cerebro se equivoca con más facilidad***

Fernando Botella, CEO de Think & Action, menciona al profesor Clifford Nass, de la Universidad de Stanford, quien ha demostrado que las personas multitarea son menos productivas: "Son personas más entrenadas a cambiar de foco rápidamente, pero cuando tienen toda la información delante, no saben separar ideas con rapidez, pierden memoria y su cerebro se equivoca con más facilidad. Se ha comprobado que al ser forzados a realizar múltiples tareas, el procesamiento mental se traslada del hipocampo –zona responsable de la memoria– al estriato –región que se ocupa de las tareas de rutina–, perdiendo impacto sobre lo que estamos realizando".

La prisa y querer hacerlo todo no conduce a nada. Por este motivo cada vez son más las personas que han decidido apuntarse al 'slow down', una filosofía de trabajo y de vida que supone detenerse un momento y disfrutar de un presente prolongado. Eso sí, compaginándolo con un estrés positivo. Pero, que los perezosos no abriguen esperanzas.

No se trata de hacer menos, sino de aplicar la racionalidad y gestionar el tiempo y el volumen de trabajo desde la responsabilidad.

### **El cambio**

Joan Daura es socio de PwC y advierte que tenemos una cultura en la que las situaciones son acumulativas, no sustitutivas: “Cuando un profesional asciende, le cuesta abandonar sus actividades anteriores y eso genera ansiedad y estrés que puede llegar a bloquear. No caer en el caos pasa por ordenar las tareas en tiempo y delegar de manera justa y adecuada. El resto es un cambio de filosofía vital que, en algunos casos, requiere la ayuda de un coach”. Algunas de las pistas que ofrece Daura para alcanzar el equilibrio son “buscar la eficiencia en lo que se hace, conocer el valor de quien lo recibe y dedicarle más tiempo a aspectos personales que generen equilibrio físico”.

Diego Martos, director de Di Towanda, afirma que **“el cambio pasa por darse cuenta del ritmo que se necesita en cada momento y, con esa información, saber autogestionar los momentos de exceso trabajo.** El segundo factor consiste en reivindicar una nueva escala de valores basada en trabajar para vivir y vivir para trabajar. No es un lema porque se puede llevar a la prácticas”.

***El 'slow down' es una filosofía de trabajo y de vida que supone detenerse un momento y disfrutar de un presente prolongado. Eso sí, compaginándolo con un estrés positivo***

### **La reflexión**

A menudo se trata de una cuestión mental. Así lo explica Rafi Santos, presidenta de la Fundación Humanae y neuropsiquiatra: “Hay que reducir la actividad mental. Si existe prisa y estrés la atención se dispersa y el rendimiento es menor. El 80% de nuestra productividad se consigue en el 20% del tiempo. No se trata de trabajar más horas. Diez minutos de reflexión al empezar al día, para identificar qué es lo urgente y lo realmente importante, puede aumentar la productividad”. Douglas McEncroe, director de Douglas McEncroe Group, asegura que “llenamos nuestra jornada laboral de tareas que ni sirven ni aportan nada a nuestro trabajo. Perdemos más del 20% del tiempo en solucionar asuntos urgentes que, realmente, no son importantes para cumplir los objetivos. Hay que trabajar la asertividad y aprender a decir no”.

Para ganar en eficacia Santos recomienda contar con lo que denomina “pistas de frenado” tales como, desconectar realmente los días de descanso, aprender a dormir bien y tratar de regular el sueño. Recuerda además, que somos nosotros los que debemos llevar las riendas de la vida y del trabajo, “no hay que dejarse arrastrar”.

Sin embargo, en algunos casos resulta inevitable. Héctor Infer, director de Transform Action, dice que “nos movemos por miedo a la carencia, por no tener trabajo o sustento. Muchas personas piensan que la vida es una jungla y reaccionan, no actúan. **Todo está dentro de los profesionales que no dicen lo que piensan por miedo y no piden ayuda porque quieren ser fuertes**”. A la larga, esto desemboca en una ansiedad, en un estado neurótico que destruye, porque nada parece suficiente para sobrevivir. Infer anima a los profesionales a despertar de esa neurosis, conectar su vocación con la actividad, “de esta manera se consigue la libertad y la confianza y se siente el trabajo como algo propio. Pero para ello hay que ser consciente de la situación y decidirse a cambiar”. Porque, como concluye Botella: “Quien sólo trabaja, trabaja peor”.