

Lograr que el impulso esté de tu lado

Boletín Mensual de agosto de 2015



Hay días en los que uno se levanta, arranca y todo sale bien. Te predispones a hacer una tarea y – presto – la haces. En realidad, vas tomando impulso a medida que avanza el día. Te sientes energizado y productivo.

Y otros días son revés tras revés. Se siente como si estuvieras un paso atrás todo el día; sin nunca lograr avanzar. Te sientes desanimado y agotado.

La mayoría de nosotros tenemos ambos tipos de días. ¿Qué es lo que hace que un día sea productivo y el otro frustrante?

El impulso es clave

El impulso es la energía, tanto mental como física, que aumenta a medida que se hacen las cosas. Cada logro, por más pequeño que sea, te ayuda a ganar impulso para empujarte hacia el siguiente desafío. Y cada logro alcanzado te energiza para buscar el siguiente.

¿Cuál es el secreto para tener impulso?

Puede ser así de fácil: Planea tu día de forma tal que generes energía desde el momento en que te despiertas. Y puedes utilizar el impulso para lograr el éxito a lo largo del día. De la siguiente manera:

- **Armar una rutina para la mañana.** Las mañanas pueden preparar el escenario para el resto del día. Si las primeras horas del día son caóticas, puede resultar difícil darle un giro al resto del día. Una rutina para la mañana, que sea tranquila y estructurada, puede ser de ayuda. Desayunar, hacer actividad física, meditar o realizar cualquier otra actividad ayuda a sentar una base tranquila para el resto del día.

- **Hacer una lista de tareas para el día.** La lista de tareas te ayuda a organizar tu tiempo. Además, te da la posibilidad de tachar las tareas a medida que las vas completando, lo cual es un gran potenciador del impulso. Cada vez que marques como finalizada una tarea, te sentirás motivado para hacer otra.
- **Comer el sapo primero.** Mark Twain decía: «Si lo primero que haces en la mañana es comerte el sapo, podrás pasar el resto del día sabiendo que lo peor ya quedó atrás».¹ Para algunas personas, esta estrategia funciona: Realiza la actividad que menos te guste (tu «sapo») primero. Una vez completada, el resto del día parecerá fácil. Si prefieres, intenta invertirlo: Comienza por la tarea más simple y toma impulso para tu «sapo». Hazlo de la manera que mejor te resulte.
- **Evitar hacer demasiadas tareas en simultáneo.** Hacer muchas tareas en simultáneo es contraproducente. ¿Por qué? Nuestros cerebros no pueden procesar con eficacia dos cosas diferentes al mismo tiempo - y mucho menos tres o cuatro². Esto es particularmente cierto si cada tarea requiere de pensamiento y atención. Ir de un lado a otro o tratar de manejar demasiadas tareas a la vez en realidad disminuye la productividad y provoca estrés.³ Así que cuando realiza varias tareas, por lo general pierde impulso en lugar de construirlo.
- **No olvidarse de las recompensas.** Recompénsate por los logros a lo largo del día. Las recompensas pueden ser pequeñas, como un llamado de diez minutos a un amigo, una pequeña caminata o estiramiento. Estas te permiten trabajar hacia la siguiente recompensa; un gran manera de potenciar tu impulso.

¹www.fastcompany.com

²www.forbes.com

³www.coschedule.com