

PRODUCTIVIDAD Cibernética

Cómo Lograr Más Resultados En Menos Tiempo Y
Ser Productivo En Este Mundo Lleno De
Distracciones Y Dominado Por La Tecnología



JULIÁN CASTAÑEDA

Productividad Cibernética: Cómo Lograr Más Resultados En
Menos Tiempo Y Ser Productivo En Este Mundo Lleno De
Distracciones Y Dominado Por La Tecnología (Spanish Edition) ^{Julián}
Castañeda

PRODUCTIVIDAD CIBERNÉTICA

Cómo Ser Productivo En Este Mundo Lleno
De Distracciones Y Dominado Por La Tecno-
logía

JULIÁN E. CASTAÑEDA

COLOMBIA ESPAÑA MÉXICO PERÚ ECUADOR AMÉRICA LATINA

Título Original: Productividad Cibernética. Cómo Ser Productivo En Este Mundo Lleno De Distracciones Y Dominado Por La Tecnología

Copyright © 2015 por Julián Castañeda

Copyright del contenido © por la O.M.E (Organización Mundial del Éxito)

1ª edición en Español latino, 2015

Publicado por Ediciones O.M.E

Bogotá, Colombia

Impreso por: Amazon CreateSpace

Charlestone, Estados Unidos



Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida la reproducción, distribución, transformación, manipulación, comunicación pública o cualquier otro acto de explotación total o parcial, gratuito u oneroso, de los textos, imágenes o cualquier otro contenido que aparezca en este sitio web sin autorización escrita del autor.

Para todos aquellos que desean avanzar día a día hacia lo importante en sus vidas y sus negocios, haciendo que cada día sea un paso adelante y no de "hacer mil cosas" pero no avanzar en lo importante.

Para todos aquellos que quieren tomar control sobre la tecnología y reclamar lo que en algún momento perdieron...

Control sobre sí mismos y sus vidas.

Tabla de contenidos

Bienvenida

Sección 1 - Principios De Productividad

Empecemos por el principio...

¿Qué es lo que nos impide ser productivos?

Tanto que no sé por dónde empezar

¿Estás disponible ahora, ya en este mismo segundo?

Cultura de "Snacks"

"Prefiero ver una película que ir a un seminario"

Principios de productividad máxima

#1. Cualquier persona puede ser increíblemente productiva

#2 Los resultados inmediatos y al largo plazo de una actividad son usualmente diferentes y opuestos

#3 Balancear entre estructura/organización con espontaneidad e ir con el "flow"

#4 Es mejor una hora de enfoque y productividad que 5 horas de trabajo sin enfoque

#5 Es imposible Manejar/Organizar el tiempo, debemos organizarnos a nosotros mismos

#6 Tenemos 3 cerebros

#7 Nuestros hábitos son nuestro destino

#8 Caos interno causa caos externo

#9 Enfocarme en lo que quiero crecer en vez de lo que quiero evitar

#10 La productividad personal empieza con mi bienestar interno y mi "rejuvenecimiento"

Sección 2 - Productividad Interna

Para estar bien afuera debemos estar bien adentro

El hábito más importante

Ejercicio - Tu rutina de la mañana

Enfoque - Nuestra forma de energía más valiosa

Ver algo majestuoso

Riesgo

Impredecibilidad

Abrir los sentidos

Distracciones internas ¿Cómo manejarlas?

La importancia de descansar

Sección 3 - Productividad Externa

Ejercicio - Pirámide de la productividad

Prioridad Instantánea

Trabajando de forma productiva

Trabaja en bloques de tiempo de 55 minutos con descansos entre bloques

Antes de empezar...

Usa un cronómetro regresivo

Distracciones externas

Porqué no tengo un Smartphone.

Multitarea programada

Re-educar a las personas

Tu asistente personal virtual

Tiempo libre - Cómo encontrar más y empezar a disfrutarlo a partir de hoy mismo

Sección adicional de regalo

Motiv acción

Tu plan de acción

“Organizando El Tiempo”

Bienvenida

Te doy la más cordial bienvenida a este libro.

Me siento muy contento, orgulloso y feliz de que estés conmigo y de que estés leyéndome, porque eso me dice de ti que eres una persona realmente seria y comprometida con tu productividad.

Para este libro específico vamos a tener una serie de ejercicios prácticos, a diferencia de otras cosas que tú probablemente habrás escuchado en otros sitios, quiero que suceda algo extremadamente práctico, y que lo que tú te llesves al finalizar ese tiempo conmigo, sea algo realmente valioso, algo que en realidad genere un cambio en tu vida, y para eso, primero debemos descargar unos ejercicios.

Esos ejercicios tú los puedes encontrar en www.organizacionmundialdelexito.com/productividad.

Iremos cubriendo los ejercicios en la medida en que vayamos abriendo los espacios y que vayamos compartiendo los contenidos de todo lo que vamos a estar cubriendo el día de hoy acerca de la productividad máxima, cómo tú puedes ir haciendo que tu vida sea mucho más productiva desde adentro hacia afuera.

Este libro está dividido en tres secciones:

En la sección 1 veremos cuáles son los principios indispensables de la productividad y también qué es lo que nos frena a nosotros, como sociedad, como cultura, incluso como personas, a que no seamos lo productivos que queremos llegar a ser.

En la sección 2, veremos todo lo que tiene que ver con la productividad interna, te darás cuenta de que uno de los principales factores a lo largo de esta presentación es que tu productividad externa, es decir, la productividad en tu trabajo, tu productividad personal, surge cuando tú tienes una productividad dentro de ti mismo.

Muchas veces uno mismo es el que se distrae, la mente de uno es la que está pensando en otra cosa, entonces, no hay nada que no pueda hacer afuera para solucionar ese tipo de situaciones. Todo está dentro de nuestro control y todo está dentro de lo que nosotros podemos hacer, dentro de cada uno de nosotros mismos.

Veremos cuáles son los diferentes ejercicios, técnicas, herramientas y sistemas que podemos implementar en nuestra vida para asegurarnos de que la productividad interna esté totalmente alineada con nuestros objetivos y de que nosotros podamos lograr eso que tanto estamos esperando.

Finalmente, en la sección 3, veremos todo lo que tiene que ver con la productividad externa y que es un factor muy importante. Nosotros tenemos que tener en cuenta que nos desempeñamos en un sitio y en un mundo donde no solo somos nosotros, sino que estamos viviendo alrededor de un grupo de personas y un grupo de diferentes elementos que están dentro de nuestro ambiente, últimamente siendo muchos de ellos todo lo relacionado con la tecnología y la mensajería instantánea, como Smartphone, tabletas, etc.

Menciono esto porque muchos de esos elementos, de estas tecnologías, de estos servicios, incluso las redes sociales, han consumido muchísimo nuestra atención, nuestro foco, nuestra energía y nos han quitado un poco de productividad. Analizaremos estas dinámicas y también analizaremos cómo podemos ser productivos independientemente del ambiente en el que nos encontremos.

Ya con los ejercicios en sus manos, en la sesión número uno como mencioné anteriormente, veremos la introducción y los principios de la productividad.

Sección 1 - Principios De Productividad

Empecemos por el principio...



Antes que nada, aclaremos qué es productividad. Existen muchísimas definiciones, sin embargo, para efecto de este entrenamiento entendemos la productividad como el **poder alcanzar el resultado que buscamos en nuestra vida de la forma más rápida y sencilla.**

Esto se puede ver de dos formas. Primero está el éxito interno.

Nosotros necesitamos tener los sentimientos y las emociones que queremos tener. Una cosa es lograr algo, como les ocurre por ejemplo a muchos empresarios, dentro del mundo corporativo, alcanzar un resultado económico financiero exitoso y, generalmente, son personas que adquieren una gran cantidad de activos, de riqueza material, pero por dentro no se sienten bien. Para nosotros eso no va a ser

productivo y no es alcanzar realmente un estilo de vida que queramos sostener.

Por otro lado, con respecto al éxito externo, tampoco podemos decir que es productividad solo el hecho de sentirnos bien, mientras el exterior está desordenado, no tenemos dinero, éxito, ni lo que queremos tener en nuestra vida de forma exterior.

En la Organización Mundial Del Éxito vemos la productividad como esos dos factores interconectados, entrelazados, dentro de cada uno de nosotros, para que podamos realmente sentirnos productivos, ya que esto, finalmente radica en que nosotros nos sintamos en control de cada uno de nosotros mismos. Por ende, eso significa que cuando nosotros estamos en control de nosotros mismos, no solo lo estamos, sino que también nos sentimos en control, y es cuando estamos siendo productivos.

Eso me lleva a referirme al principio de Arquímedes, quien dijo, *"dame una palanca y moveré el mundo"*. La productividad como nosotros la vemos, es la ***inversión de energía, de tiempo y de diferentes recursos que nosotros tenemos disponibles para que con el menor uso de ellos, obtengamos los mejores resultados.***

Me gustaría hacer una pequeña distinción, y esto no se trata acerca de pereza, estoy seguro de que ni tú ni yo somos perezosos; sin embargo, queremos apalancarnos del gran poder que nos da la productividad. Imagínate si tú pudieras lograr lo mismo que lograbas antes en todo un día, en unas cuantas horas.

Eso es ser productivo. Avanzarás más rápido, con menos esfuerzo y eso, a la vez, te dejará mucho más tiempo disponible para que tú lo inviertas en otras cosas.

¿Qué es lo que nos impide ser productivos?

Hay una serie de circunstancias tanto internas como externas, que nos han impedido a nosotros como sociedad, el desarrollar toda nuestra productividad al máximo.

Tanto que no sé por dónde empezar

La primera de ellas es que estamos en una cultura de elecciones abrumadoras, tenemos muchas elecciones en nuestra vida que podemos hacer pero, por el otro lado, internamente sentimos que no tenemos elección. Años atrás, si tú ibas a comprar, por ejemplo, un vehículo, un computador o cualquier otra cosa, solo había un número limitado de opciones.

Tú tenías solo una entre las cuales escoger, es más, esas opciones seguramente las podías contar con los dedos de tus manos.

Hoy en día, si tú vas a ver una categoría de producto como, por ejemplo, un Smartphone, un computador, un vehículo, tú tendrás una variedad enorme entre las cuales elegir. Eso internamente nos hace sentir que no tenemos elecciones. Muchas veces cuando nosotros tenemos tantas elecciones entre las cuales podemos escoger, internamente simplemente sentimos que no tenemos ninguna opción, que no tenemos alternativa, que no tenemos una salida, y eso realmente es algo que nos ha dificultado el poder ser productivos.

Hace poco tuve la oportunidad de leer un artículo y una obra de una persona de aquí de EE.UU. Él habla acerca de la paradoja de las elecciones y llegaba a esa misma conclusión. Él decía que se ha demostrado a través de una serie de experimentos que entre más opciones nosotros tengamos disponibles, menos sentimos que tenemos dentro

de nosotros mismos, lo cual es paradójico, pero así es como funciona en nuestra realidad.

¿Estás disponible ahora, ya en este mismo segundo?

Además, estamos en una cultura tremenda de la distracción.

Hoy en día, sea en el mundo laboral, profesional, e incluso esto se ha extendido a nuestro mundo familiar y social, todo el mundo espera que estemos disponibles en cualquier momento. Eso ha sido traído por la famosa mensajería instantánea. Hace unos años surgió algo muy famoso que se llamó MSN Messenger. El Messenger era un programa que tú instalabas en tu computador, y que probablemente usaste, y tú podías comunicarte en vivo y en directo con mensajes. Ya no se trataba de emails, donde tú enviabas un email y tenías que esperar unas horas o días hasta que la otra persona te respondiera, sino que en el instante la persona te podía responder. Eso ha evolucionado hasta el punto en que hoy tenemos un sinfín de comunicaciones en donde nos podemos comunicar de forma instantánea.

Sin embargo, ¿qué ha creado esto? Ha creado que las personas tengamos las expectativas de que cualquier otra persona nos debe responder a nosotros de forma inmediata, que si yo le escribo a alguien a través de un mensaje de WhatsApp, espero que esa persona en menos de un minuto me responda ¿por qué? porque de otra forma siento que no me está prestando atención y siento que no está utilizando la herramienta para lo que debería ser, que es la mensajería instantánea.

Eso ha creado que nosotros creamos que el ser interrumpido y ser distraído es normal, ya que pasa muy a menudo.

Cuando las personas tenemos esta creencia que podemos interrumpir a cualquier otro en el momento en que queremos, y que esa persona tiene que respondernos de forma