

Organiza tu trabajo según tu energía

«Yo soy más de mañana», decimos algunos; «a mí me cunde más por la noche», dicen otros, y es que no hay nada como conocer nuestro biorritmo para aprovechar mejor los momentos de productividad máxima.

A no ser que seamos autónomos, deberemos adaptarnos a los horarios de una oficina, de ahí la importancia de conocer el biorritmo de nuestro centro de trabajo, es decir, ser conscientes de qué momentos de la jornada son más propensos a trabajar con una mayor concentración.

¿Cómo conocer el biorritmo de la oficina? Durante un tiempo me dediqué a medir con mi herramienta *focus-timer* las interrupciones que he ido teniendo en mi día a día. Observé que a primera hora de la mañana y a primera hora de la tarde las interrupciones eran pocas (ver gráfico), lo cual permite concentrarse mejor. Parece obvio que un día típico en la oficina sea así pero recomiendo realizar este ejercicio durante al menos dos semanas para conocer mejor el entorno laboral en el que nos movemos.

Pues bien, cruzando estos biorritmos, el de uno mismo y el de nuestra oficina, podríamos llegar a organizar nuestras tareas para poner en las franjas de máxima productividad aquellas labores que requieren una mayor concentración por nuestra parte, como por ejemplo los email críticos, redactar documentos de negocio, desarrollo de *software*, etc. Podríamos dejar para momentos de intensidad media asuntos como reuniones, chequeo del email, *testing*,



SEBAS REVUELTA

documentación, planificación, etc. Y para momentos de intensidad baja, tareas como ordenar papeles, hacer llamadas, café con los compañeros, etc.

Desde entonces intento organizar mi agenda de acorde a estos principios y, por ejemplo, nada más llegar me pongo con la principal y más complicada tarea del día. Durante aproximadamente unos 45 minutos consigo avanzar de manera considerable con el objetivo del día. Esto me permite vivir más tranquilo el resto del día y estar más receptivo a interrupciones.

Una herramienta interesante para ver si estamos aplicando estos principios es *Rescue Time*. Esta herramienta determina el grado de productividad que tenemos en cada momento. Según la gráfica que me ha salido el último mes, alrededor de las once de la mañana es cuando utilizo las herramientas que he clasificado como más productivas. Consecuencia: tendré que ir desplazando poco a poco este pico hacia las primeras horas de la mañana para aprovechar de la manera más óptima la simbiosis entre mi biorritmo y el de la oficina.

Y tú, ¿qué biorritmos tienes? □



PRODUCTIVIDAD