

# 5 claves para aumentar la productividad laboral



## 1 Aliméntate bien

Además del desayuno, una buena alimentación durante el día te mantiene con energía, evita la ansiedad y el estrés.

## 2 Habla con tus seres queridos

Contar con tus amigos y familia para expresar tus sentimientos o situaciones permite tener un apoyo y ser más feliz.

## 3 No hagas varias cosas a la vez

Puede ser tentador querer encargarse de tareas que parecen pequeñas o fáciles. Lo más óptimo es concentrarse en una tarea a la vez y así terminarás completándola más rápido.

## 4 Aprovecha los descansos

Tomar descansos aumenta la productividad. Es importante hacer pausas para retomar el trabajo con más entusiasmo. Ayuda a la concentración y mejora el estado de ánimo.

## 5 Limita las interrupciones

Es usual tener el celular cerca u otras aplicaciones abiertas en el portátil o el computador. Intenta cerrarlas o evitar usarlas, no son necesarias. Mantén tu atención en el trabajo.