



# DOXA ADMINISTRATIVO



Abril 2015

21

## Nano Herramienta: Trabajar menos, lograr más

**Wharton LEADERSHIP**  
University of Pennsylvania

**Colaboradores:** Margaret H. Greenberg y Senia Maymin, PhD, entrenadores ejecutivos y autores de *lucro de la positiva*: probadas estrategias de liderazgo para impulsar la productividad y transformar su negocio.

**Traducción:**

Oscar Hernando Benavides Paz, MBA  
Universidad de Nariño

Herramientas Nano para Leaders® son herramientas de liderazgo rápidas y eficaces que se puede aprender y comenzar a usar en menos de 15 minutos - con el potencial de impactar significativamente su éxito como líder y el compromiso y la productividad de las personas que conducen.

**La Meta:**

Mejore su productividad trabajando menos.

**Herramienta Nano:**

Trabajar más inteligentemente, no más difícil, no es una nueva idea, pero hemos perdido el contacto con la capacidad de poner en práctica. A mediados de la década de 1920, Henry Ford redujo la semana laboral de sus fábricas a partir de seis días para cinco, y 48 horas para el 40, después de descubrir que los rendimientos de productividad disminuyó constantemente después de ocho horas de trabajo al día durante cinco días a la semana. Casi un siglo más tarde, un estudio de las Naciones Unidas revela que el 85,8 por ciento de los hombres estadounidenses y el 66,5 por ciento de las mujeres trabajan más de 40 horas por semana. Estadounidenses trabajan 137 horas más al año que los trabajadores japoneses, 260 horas más al año que los trabajadores británicos, y 499 horas más al año que los trabajadores franceses, según la

Organización Internacional del Trabajo.

¿Qué estamos recibiendo para todas esas horas? Un estudio realizado por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) encontró que una mayor productividad no es un beneficio. Los Griegos son algunos de los más trabajadores en la OCDE, trabajan 2.000 horas al año en promedio. Los Alemanes trabajan cerca de 1.400 horas al año, pero su productividad es alrededor del 70% más alto. En lugar de que resulte en una mayor producción, más horas conducen al estrés, una causa significativa de problemas de salud, físicos y mentales.

La mejora de la productividad, entonces, no significa poner más tiempo en el trabajo. Esta "paradoja de la productividad" es contrarrestado por la investigación que muestra abrumadoramente que el tiempo de inactividad de programación en realidad te hace más productivo. Además de tomar descansos cortos, hay otros tres pasos que puede tomar para aumentar la productividad mientras se trabaja menos horas.

**Acción en Pasos:**

Ser más productivo mientras trabaja menos es una forma de pensar que se puede aprender. En concreto, se puede:

1. Reemplazar "just do it" con "solo planearlo". El mantra Nike "Just Do It" a menudo se cree erróneamente que es el camino a una mayor productividad. Sin embargo, aunque es posible que tenga una inclinación a la acción que es altamente valorado, creando un breve plan de trabajo antes de sumergirse en la realidad te hace más productivo. Con tan sólo 10 o 15 minutos al inicio de su jornada laboral a planearlo.
2. El Truco mismo de ponerse en marcha. A menudo lo aplazamos porque un proyecto parece abrumador y en conjunto con inercia. En su lugar, utilice el efecto Zeigarnik a su ventaja. Iniciar un proyecto, pero no se termina en un día. Un pequeño paso en el proyecto es todo lo que necesita. A la mañana siguiente, usted tendrá algo preparado para ponerse en marcha. Podría ser tan simple como escribir un correo electrónico en la tarde, pero dejarlo para que vuelva a leer y editar antes de enviarlo a la mañana siguiente. O la planificación de una reunión potencialmente incómoda pero no actúa sobre él hasta el día siguiente. O escribir el primer párrafo del informe trimestral que has estado posponiendo. El efecto, llamado así por la psicóloga investigadora Bluma Zeigarnik, trabaja para tener que saltar en un proyecto a sabiendas de que no es necesario completarlo de inmediato.
3. Establecer hábitos, no sólo los objetivos. Aunque los objetivos son de mérito, se van a lograr algunos de ellos más rápido que si se les da vuelta en hábitos y rutinas. Piense en hábitos como la externalización de sí mismo: sus rutinas, menos complejo, y las tareas repetitivas pueden ser más fáciles de obtener a través de si se hace, al mismo tiempo y en el mismo lugar. Revisar su correo electrónico en cuatro horas designadas al día, dejar de lado diez minutos antes de salir de la oficina para limpiar su escritorio, o elegir un momento y lugar para trabajar en un proyecto grande en fin, trozos manejables. Para los grandes objetivos, puede ayudar a dejar de lado la primera hora de su día - antes de revisar su correo electrónico - para trabajar en el proyecto. Este hábito

asegurar de que usted consigue las cosas más importantes realizándolos antes de los flujos de la avalancha diaria.

### **Cómo las empresas lo utilizan:**

Aquí hay tres maneras en que las compañías están ayudando a sus empleados a resolver la paradoja de la productividad por lo que es fácil para ellos aprovechar los beneficios del tiempo de inactividad.

Sony Pictures Entertainment aumenta la productividad de los empleados, enseñándoles la manera de evitar el agotamiento. La compañía ha formado a los empleados en todos los niveles la manera de renovar su energía mediante el cultivo de hábitos específicos o rituales como desconectarse del correo electrónico durante ciertos períodos del día para centrarse en un proyecto o una tarea importante, dar un paseo a media tarde, e ir al gimnasio de la compañía durante las horas de trabajo. Entre los empleados que participaron en la formación, el 88 por ciento cree que los ha hecho más productivo y centrado, y el 84 por ciento cree que son más capaces de manejar las demandas de sus puestos de trabajo. Aunque no se puede atribuir únicamente a los resultados de la empresa ha esta capacitación, los dirigentes de Sony creen que ha contribuido a su continuo buen desempeño a pesar de las difíciles condiciones económicas.

Aetna presidente y CEO, Mark Bertolini implementó una atención plena opcional y un programa de yoga en la empresa, y más de 3.500 empleados han participado desde el año 2010. La tercera mayor aseguradora

de salud ahora ofrece este programa como parte de su servicio de bienestar para ayudar a sus clientes de más baja atención en los costes de salud. Un empleado consciente no sólo es más productivo, sino también más saludable.

Se pidió varios grupos en las oficinas norteamericanas de Boston Consulting Group (BCG) reducir el trabajo de cinco días de la semana a cuatro para un estudio de investigación. Los consultores fueron obligados a tomar un "tiempo predecible" y no se les permitía revisar el correo electrónico o correo de voz a ciertas horas. Como resultado, los consultores racionalizaron su trabajo y lo realizaron tan solo en cuatro días que lo que hacían en cinco. La comunicación entre los consultores mejoró, y algunos clientes reportaron un mejor servicio al cliente.

Vea los recursos adicionales siguientes para más ejemplos y resultados de la investigación.

### **Recursos Adicionales:**

Los Beneficio Positivos: Estrategias de liderazgo demostrada para aumentar la productividad y transformar su negocio, Margaret H. Greenberg y Senia Maymin, PhD (McGraw-Hill, 2013). Proporciona una hoja de ruta procesable para aumentar la productividad, la colaboración y la rentabilidad mediante herramientas simples y poderosas de la psicología positiva.

Flourish: Una nueva comprensión visionaria de la felicidad y el bienestar, Martin Seligman (Atria Books, 2012). El fundador del movimiento de la psicología positiva moderna y profesor de la Universidad de Pennsylvania identifica cinco factores que pueden ayudar a las personas a prosperar: Emoción positiva, compromiso con lo que uno está haciendo, buenas relaciones, un sentido de significado y un sentido de logro.

Scrum: El arte de hacer el doble de trabajo en la mitad del tiempo, Jeff Sutherland (Crown Business, 2014). Ofrece una hoja de ruta para el mejoramiento de la productividad de cualquier equipo, volcar los modelos tradicionales de gestión de proyectos.

### **Comentarios, Aportes y Sugerencias:**

[oscarhbp@gmail.com](mailto:oscarhbp@gmail.com)

[oscarhbp@udenar.edu.co](mailto:oscarhbp@udenar.edu.co)

