

Monotarea

Desde la Procrastinación a la Productividad al Reducir las Tareas a Realizar

Marca todas las frases que consideras ladrones de tiempo recurrentes en tu lugar de trabajo actual:

- Task switching.
- Too many stakeholders.
- Urgent tasks.
- Three-hour meetings without breaks.
- Uninspiring mornings.
- Noisy colleagues.
- Incomplete work.
- Everyday administration.
- Perfectionism.
- Long-term planning.
- Information is hard to find.
- High responsibility and low authority.
- Impromptu tasks.
- Delayed decisions.
- Afraid to oppose management.
- Lack of privacy.
- Lack of exercise facilities.
- Blame games.
- Going from one crisis to another.
- Emerging deadlines.

Comenzamos

Versión 1.4

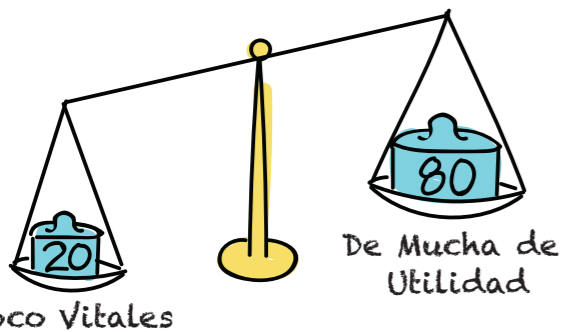
¿Por qué Monotarea?

El cerebro humano puede enfocarse sólo en una cosa a la vez

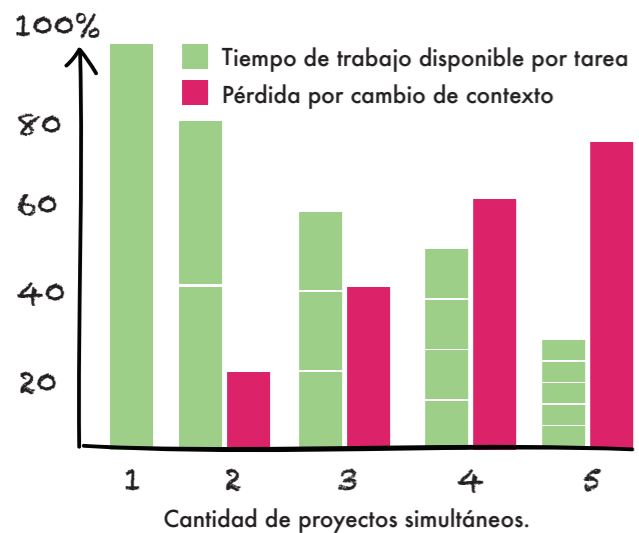


Para poder hacer ambas cosas, el cerebro debe hacer cambio de tareas. No podemos hacer ambas cosas al mismo tiempo.

Mucho de Utilidad pero Poco Vitales



Tiempo Gastado en Cambiar de Tareas y Múltiples Proyectos

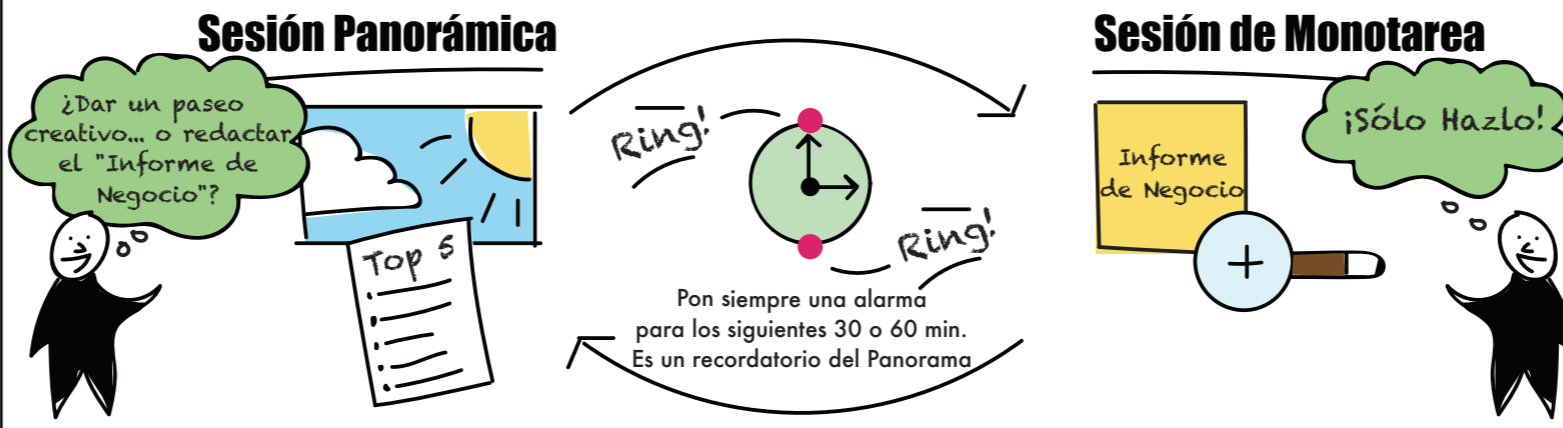


Infografía creada por: mia.kolmodin@dandypeople.com
 Descarga gratis: blog.dandypeople.com

DANDY PEOPLE

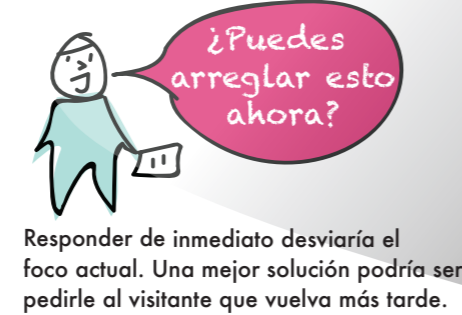
Adaptación en español: Daniela Palacios
 daniela@darumaproject.com

Formas de Trabajar



Tips para Manejar los Problemas de Atención

Visitante Casual



Responder de inmediato desviaría el foco actual. Una mejor solución podría ser pedirle al visitante que vuelva más tarde.

~~Ahora~~ Hora de voluntariado

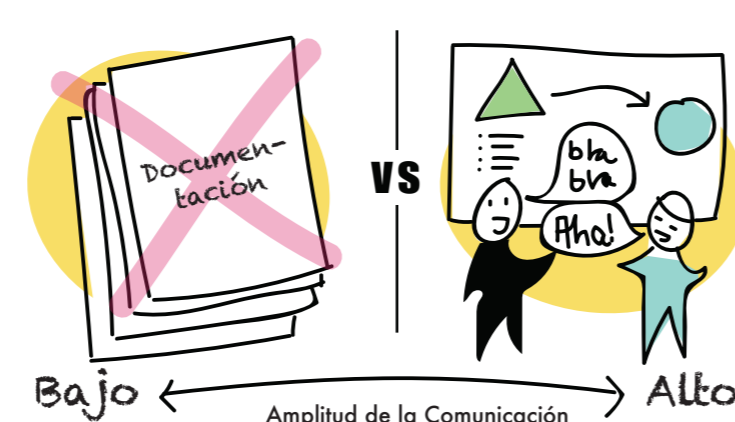
Un estudio realizado por Danwood Group, encontró que en promedio toma más de un minuto recuperarse para retomar una actividad después de ver un correo electrónico. Y la mayoría de los correos electrónicos se vieron dentro de 6 segundos.

Restringir las Notificaciones

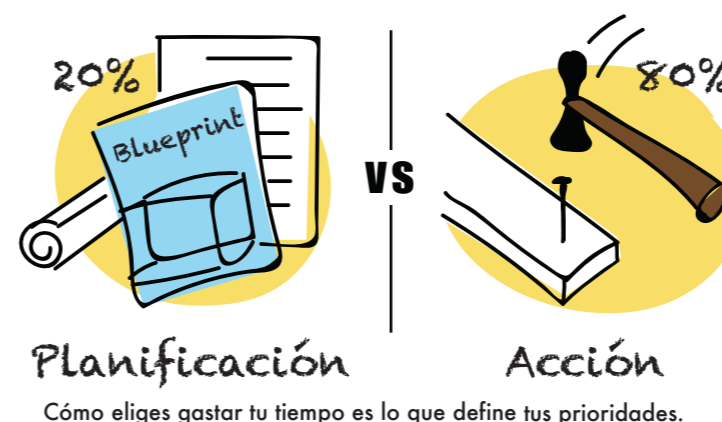


Desactivar las notificaciones en los distintos dispositivos permite concentrarse en lo que priorizas

Obtener Retroalimentación Valiosa



Priorizar para la Acción



Conceptos

Mi Lista Corta

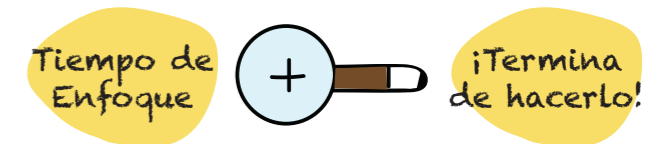


Mi Sesión Panorámica



¿Cuáles son las cosas de valor que podría hacer ahora? Echa un vistazo a la lista corta y elige una tarea.

Mi Sesión Monotarea



Nunca cuestiones SI debe hacerse, sólo hazlo.

Mi Lista de "Colector de Pasto"

La lista ilimitada y desordenada de ideas que ahora no están en la Lista Corta.



Método Monotarea creado por: Staffan Nöteberg. Para conocer las últimas noticias sobre el método y libro de monotarea, por favor visite: <http://monotasking.blog>