

Secretos para el Éxito: Productividad en el Trabajo

Aumentar la productividad no siempre significa trabajar más; significa trabajar de forma más inteligente. Empieza por priorizar las tareas siguiendo **la regla del 80/20**: el 80% de los resultados suele obtenerse con el 20% de los esfuerzos. **Céntrate primero en el trabajo de mayor impacto** y divide las tareas más grandes en pasos manejables.

El bloqueo de tiempo es otra estrategia efectiva. Asigna los periodos específicos en un calendario para centrarte en una sola tarea. Esto reduce la multitarea y ayuda a mantener el impulso. Minimiza las distracciones cuando silencias las notificaciones no esenciales y estableces los horarios claros de «no molestar».

Descansa cuando puedas, trata de dar paseos breves, y bebe agua y/o jugo de sandía. Los descansos mejoran la concentración y reducen el agotamiento.

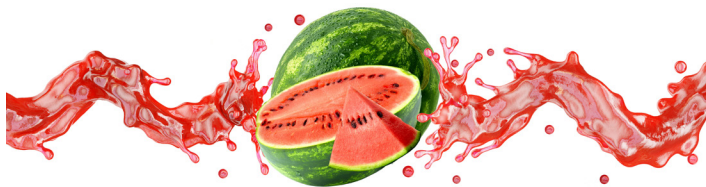
Mantente organizado(a) con un sistema sencillo, como usar la regla de los dos minutos. Si una tarea te lleva menos de dos minutos para completar, hazla inmediatamente. Si lleva más tiempo, prográmala o déla a otra persona.

Comunícate con claridad. Los malentendidos hacen perder tiempo. Confirma los pasos siguientes de una tarea por escrito y no temas hacer preguntas aclaratorias.

La productividad no consiste en hacer más; consiste en hacer lo que más importa, con eficacia y hacerlo bien.

Recurso: Vaccaro, Pamela J. "The 80/20 Rule of Time Management." Family Practice Management 7, No. 8 (September 2000): 76–76.

Consejos para Seleccionar y Conservar la Sandía



El 3 de agosto es el **Día Nacional de la Sandía**, un buen momento para disfrutar de esta fruta ¡dulce y jugosa! Te ofrecemos unos sencillos consejos para seleccionar una buena sandía y mantenerla fresca durante más tiempo:

- **Elige la sandía adecuada.** Busca una sandía que no tenga manchas blandas ni oscuras. Verifica el lugar donde estaba en el suelo. Debe tener un color amarillo dorado, lo que significa que está madura y lista para comer.
- **Lava la sandía antes de cortarla.** Lávate las manos con agua y jabón por 20 segundos. Enjuaga la sandía y frótala con un cepillo para frutas y verduras. Esto ayuda a eliminar cualquier resto de suciedad o gérmenes antes de cortarla.
- **Almacénala de forma segura.** Una sandía entera puede mantenerse fresca hasta dos semanas si se guarda en un lugar fresco y seco entre 45°F y 50°F. Después de cortarla, guárdala en el refrigerador y cómelas antes de cuatro días.

Fuente: U.S. Department of Agriculture
(Departamento de Agricultura de los EE. UU.)

ENSALADA DE SANDÍA DE VERANO

Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 5 tazas de sandía en dados
- 1 ½ tazas de pepino inglés cortado en dados
- 6 hojas de menta fresca, trituradas
- 6 hojas de albahaca fresca, trituradas
- ¼ taza de queso feta desmenuzado, opcional

Vinagreta de Miel:

- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de jugo de lima
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- Una pizca de sal

Preparación:

1. Lávate las manos. Mezcla la miel, el jugo de lima, y la sal en un tazón pequeño y agrega el aceite de oliva sin dejar de batir. Pon a un lado.
2. En un tazón grande, mezcla la sandía y el pepino.
3. Lava y seca las hojas de albahaca y menta. Echa toda las hojas de en el tazón grande de la sandía y el pepino
4. Cubre la ensalada de sandía con la vinagreta de miel y mezcla suavemente para combinar. Cubre con queso. Sirve.

Información nutricional por porción con queso feta:

120 calorías; 3 g de proteína; 4.5 g de grasa total (2 g de grasa saturada); 20 g de carbohidratos; 1 g de fibra alimentaria; 160 mg de sodio.