



# CAPACITARTE

*Es ser líder de tu vida*



## Ley de Carlson o ley de las secuencias homogéneas<sup>1</sup>

La ley de Carlson es el principio sobre el que se cimenta la cultura del timeboxing, que ha dado lugar a algunas de las técnicas más conocidas para mejorar la productividad personal como puede ser la [técnica Pomodoro](#). Se puede enunciar de la siguiente forma:



*El trabajo interrumpido será menos efectivo y tomará más tiempo que el que se ejecuta de manera continua.*

<sup>1</sup> Fuente: <http://danielgrifol.es/ley-de-carlson-o-ley-de-las-secuencias-homogeneas/>

La lección más importante que podemos extraer de este principio es que **la multitarea es la muerte de la productividad personal**. Si necesitas hacer varias cosas el mismo día busca un momento apropiado para hacer cada una de ellas. Si haces varias cosas a la vez no terminarás nada de lo que has empezado.

La segunda lección importante es que debemos aprender es que tenemos que ser muy conscientes de **la importancia de gestionar adecuadamente las interrupciones**.

Cuando nos interrumpen en el trabajo no solo están apartándonos de nuestra tarea durante el tiempo que dura la interrupción, sino que están rompiendo un estado mental de concentración y compromiso al que cuesta llegar cuando nos ponemos hacer algo. Rompen nuestro ciclo de trabajo y hacen que este se prolongue en el tiempo.

Pequeñas técnicas como la técnica de la tarjeta roja, el uso apropiado de trucos como la ley de los dos minutos de David Allen y, sobre todo, una fuerte cultura de equipo acerca del respeto por el trabajo de los demás y de los tiempos de trabajo y descanso nos ayudarán a maximizar la eficacia de nuestras tareas.

Lo primero que debemos saber para ser más productivos es que, cuando estemos ejecutando una tarea, debemos enfocarnos en lo que estamos haciendo y evitar distracciones hasta que la terminemos.

Leyes de la productividad y la motivación