

ESTRATEGIAS DE ALTO RENDIMIENTO PERFIL CREADOR VS SOLUCIONADOR

Creador

(Foco y profundidad)

Bloques de Deep Work:

Bloquea tu calendario para Acciones de Valor. Si estás en el bloque, eres invisible.

Gestión del Residuo de Atención:

Micropausas tras tareas "viscosas". Limpia tu RAM mental antes de seguir.

Modo Avión Mental:

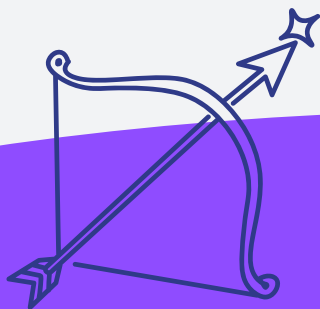
Desconexión total de notificaciones en los periodos de "miel" (trabajo profundo).

Cápsula de Inicio (First Shot):

Deja tu primera ficha de dominó preparada al cerrar el día. Mañana solo ejecutas.

Batching de Acciones Base:

Acumula las tareas "poco densas" y base para cuando tu energía biológica baje.



Solucionador

(Agilidad y estabilidad)

Biblioteca de Respuestas Maestras:

No redactes, recupera. Usa plantillas para lo recurrente.

Mapa de Calor de Demanda:

Conoce tus picos de tráfico. Protege las "horas valle" para tu propia gestión.

Protocolo de Triage de Incidencias:

Prioriza por impacto, no por orden de llegada.

Ventanas de Sincronización:

Resuelve dudas en bloque. Evita el goteo constante de interrupciones.

Automatización de Avisos:

Detecta el cuello de botella antes de que explote la urgencia.

