

Ni madrugar ni hacer ejercicio: estos son los 3 hábitos de las personas exitosas

14/08/2025



Muchas veces asociamos el éxito con rutinas estrictas: despertarse a las 5:00, entrenar todos los días o sacrificar horas de sueño para avanzar en la carrera profesional. Sin embargo, estudios recientes y testimonios de personas exitosas muestran que no siempre se necesita seguir estas reglas al pie de la letra. Lo importante son ciertos hábitos estratégicos que realmente impactan en la productividad y en el crecimiento personal.

Las personas exitosas no buscan estar ocupadas todo el tiempo; buscan ser **efectivas**. Dedican la mayor parte de su energía a las tareas que generan resultados reales, al dejar de lado las actividades que consumen tiempo sin aportar valor. Planificar el día y enfocarse en lo importante les permite avanzar sin

necesidad de madrugar excesivamente.

El **aprendizaje constante** es un denominador común entre quienes alcanzan sus metas. Esto no significa estudiar formalmente todo el tiempo, sino absorber información relevante, leer, escuchar podcasts, tomar cursos cortos o interactuar con personas que aporten nuevas perspectivas. Aprender de manera continua potencia la creatividad y la capacidad de tomar decisiones inteligentes.

El **descanso** y la gestión de la energía son clave. Las personas exitosas saben cuándo trabajar con intensidad y cuándo desconectarse para recargar energías. No se trata de madrugar ni de pasar horas en el gimnasio, sino de optimizar el rendimiento mental y físico para mantener la concentración y la motivación a largo plazo.

Los 3 hábitos de las personas exitosas

- Ser **efectivos en sus acciones**, es decir que generen un resultado real.
- Estar en **aprendizaje constante** sobre información relevante.
- **Descanzar y gestionar la energía** es clave para un buen funcionamiento diario.

Fuente: TN