

## Administración del tiempo



## Mitos y realidades

### Mito

Una buena administración del tiempo implica hacer cosas de manera más eficiente.

### Realidad

Una buena administración del tiempo implica decidir cómo alcanzar nuestras metas más importantes de la manera más efectiva.

## Mitos y realidades

### Mito

Son siempre más las cosas para hacer que el tiempo para hacerlas.

### Realidad

Hay tiempo más que suficiente para hacer las cosas que son importantes.

## Mitos y realidades

### Mito

Algunas personas no pueden evitar ser desorganizadas. La desorganización indica debilidad y falta de carácter.

### Realidad

El buen uso del tiempo es una habilidad que se adquiere. No forma parte de los genes, ni de la personalidad, ni es un don espiritual.

## Mitos y realidades

### Mito

Aquellos que organizan bien su tiempo están siempre ocupados (y exhaustos).

### Realidad

El buen uso del tiempo lleva a menos activismo y ahorra mucha energía. El descanso y la relajación son importantes para lograr ser efectivos.

## Maneras de ser más efectivos

- ▶ Mantenerse bien espiritual, social y físicamente.
- ▶ Tener un sentido claro de propósito y prioridades. No dejarse tiranizar por lo urgente.
- ▶ Tomar tiempo periódicamente para evaluar los logros hacia la meta.



## Maneras de ser más efectivos

- ▶ Vencer la desidia.
- ▶ Un 20 % de esfuerzo produce un 80 % de resultados. Encontrar ese 20 % .
- ▶ Preguntarse varias veces al día: ¿Cuál es la mejor forma de emplear mi tiempo **en este momento?**



## Maneras de ser más efectivos

- ▶ Poner planes y prioridades por escrito.
- ▶ Utilizar un sistema simple para registros — por ejemplo, una agenda— y volcar todo en un mismo lugar.
- ▶ Evitar sobrecargarse de compromisos.



## Maneras de ser más efectivos

- ▶ Hacer cosas en el momento apropiado. Usar las mejores horas para las tareas más importantes y difíciles.
- ▶ Buenas habilidades grupales: reuniones bien organizadas, responsabilidades y requerimientos claros, encontrar la persona correcta para el trabajo, uso de técnicas de planeación.

