



LA EXCELENTE GESTIÓN DEL TIEMPO

En este ejercicio vamos a hacer un repaso por los puntos más importantes que hemos visto en el vídeo. Responde a las preguntas con **la opción que creas más apropiada** y luego verifica si has integrado bien los contenidos utilizando las soluciones que encontrarás en la última página.

Completa la frase: el tiempo es nuestro gran valor porque...

- ☐ a) Es lo que te permite gestionar mejor tus relaciones
- ☐ b) Es lo que te permite ganar tu libertad
- ☐ c) Es lo que te permite crear tu vida

¿Cuáles son 2 grandes razones de la mala gestión del tiempo en nuestros días?

- ☐ a) Estamos más solicitados y más dispersos que nunca
- ☐ b) Tenemos más presión y más auto exigencia que nunca
- ☐ c) Tenemos más trabajo y más responsabilidades que nunca

¿Cuál es nuestra gran excusa?

- ☐ a) Es que me roban mi tiempo
- ☐ b) Es que no tengo tiempo
- ☐ c) Es que no se gestionar mi tiempo

¿Cuándo digo “No tengo tiempo”, en realidad debería decir ...

- ☐ a) No tengo tiempo pero algún día lo tendré
- ☐ b) No es una prioridad para mi
- ☐ c) No tengo tiempo pero voy a ver como lo hago

¿Puede entrenarse la gestión del tiempo?

- ☐ a) No, cada uno es como es
- ☐ b) Algunas personas si, pero no es algo al alcance de todos
- ☐ c) Si, la gestión del tiempo es una habilidad y por tanto se desarrolla

¿Cómo puedo convertir algo en prioritario?

- ☐ a) Elaborando razones suficientes
- ☐ b) Poniéndolo arriba de mi lista de tareas
- ☐ c) Pensando en la manera de hacerlo

¿Cuáles de estos dos aspectos son claves en nuestra gestión del tiempo?

- ☐ a) Dejar de compararse y pasar a la acción
- ☐ b) Saber convencer a los demás y aprender a gestionar listas de tareas
- ☐ c) Tener claras nuestras necesidades y saber poner límites

¿Cuál de estos tres aspectos es fundamental en nuestra gestión del tiempo?

- ☐ a) La gestión de nuestro ego
- ☐ b) El foco
- ☐ c) La gestión de nuestras emociones

¿Cuál es la pregunta clave para dejar de atender a mis miedos y a los demás?

- ☐ a) ¿Cómo estoy gestionando mi tiempo?
- ☐ b) ¿Qué resultados quiero en mi vida
- ☐ c) ¿Cómo hago lo que me queda pendiente?

¿De qué me doy cuenta al hacer este ejercicio?

En más de una ocasión te encontrarás con que más de una respuesta es buena para la pregunta, la cuestión es encontrar cuál es la más acertada respecto a lo que hemos podido ver en la lección

1) C 2) A 3) B 4) B 5) C 6) A 7) C 8) B 9) B Aciertos: Errores:

¿A QUÉ DEDICAS TU VIDA?

Introduce la actividad y el tiempo que le dedicas en cada apartado hasta que el total de tiempo te sume 24 horas cada día, realiza esto para siete días de la semana y verás como es una semana tuya actual. Luego realiza el mismo ejercicio pensando en cómo sería una semana ideal para ti, recoge cuáles son las grandes diferencias y analizar cómo puedes transitar de un planning al otro:

EJEMPLO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Dormir	8	8	8	8	8	8	8
Desplazarme	2	2	2	2	2	2	2
Trabajo	8	8	8	8	8	8	8
Comidas	2	2	2	2	2	2	2
Deporte	0	0	0	0	0	0	0
Comprar	0	0	0	0	0	0	0
Andar	0	0	0	0	0	0	0
Leer	0	0	0	0	0	0	0
Hijos	2	2	2	2	2	2	2
TV	1	1	1	1	1	1	1
Internet	1	1	1	1	1	1	1
Facebook	0	0	0	0	0	0	0
Estudiar	0	0	0	0	0	0	0
Amigos	0	0	0	0	0	0	0
...							
TOTAL	24	24	24	24	24	24	24

Describe todas las actividades que se te ocurra que realices durante una semana, luego empieza el trabajo en la página siguiente

Mi semana tipo

	Lun.	Mar.	Miér.	Juev.	Vier.	Sáb.	Dom.
Dormir							
Desplazarme							
Trabajo							
Estudio							
Comidas							
TOTAL							

Mi semana ideal

	Lun.	Mar.	Miér.	Juev.	Vier.	Sáb.	Dom.
Dormir							
Desplazarme							
Trabajo							
Estudio							
Comidas							
TOTAL							

¿De qué me doy cuenta? ¿Qué modificaciones importantes quiero hacer?

Según el ejercicio que has hecho, ¿Cuáles son tus principales ladrones de tiempo?

De los 8 trucos, técnicas y consejos eficaces que hemos visto para gestionar de manera óptima tu tiempo, analiza ¿cuáles de ellos deberías desarrollar y argumenta por qué?

1.- ORDEN - Orden externo = orden interno

2.- REALISMO - Antes de hacer algo nuevo, ¿qué voy a dejar de hacer?

3.- PLANIFICACIÓN - Listas de tareas diarias

4.- PARCELAR - Un tiempo para cada cosa

5.- FOCO Y ATENCIÓN PLENA - Fuera distracciones

7.- PRACTICAR LA LEY DE LAS 3 ACCIONES - Lo gestiono, lo delego o lo tiro

8.- AUTOCONOCIMIENTO - Mis beneficios inconscientes, ¿Para qué lo hago?

¿De qué me doy cuenta al hacer estos ejercicios?

