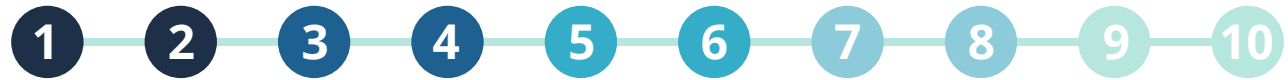


MANEJO DEL TIEMPO

Entendiendo tu relación con el tiempo



¿Qué tan capaz te sientes para administrar tu tiempo?



1
Me
cuesta
mucho

4
A veces puedo administrar
mi tiempo en algunos
aspectos de mi vida

10
Estoy
haciendo un
gran trabajo

¿Qué funciona y qué no?

Incluso si tienes dificultades para administrar tu tiempo, aún hay algunas habilidades que ya estás utilizando. Es importante comprender qué habilidades de manejo del tiempo ya tienes para poder aprovecharlas.

Completa las siguientes declaraciones con tantas respuestas como se te ocurran:

No importa lo ocupado que esté, siempre encuentro tiempo para_____.

No tengo problemas para abordar proyectos difíciles cuando_____.

Es fácil para mí decir que no a_____.

Soy más feliz cuando estoy_____.

Nunca tengo tiempo para_____.

Me paso demasiado tiempo_____.

Siempre subestimo cuánto tiempo me lleva_____.

Es difícil para mí decir no a_____.

Mayor retorno

¿En qué tareas participas que tienen un uso valioso y / o efectivo de tu tiempo?

¿Qué tareas realizas que no son valiosas o efectivas para ti?

¿Cuál de los siguientes puede ser un obstáculo para tu capacidad de administrar su tiempo?

Postergación	Perfección	No tener una agenda
Priorizar	Organización del espacio físico y pertenencias	Programación
Dificultad para decir "No"	Situaciones imprevistas	Baja motivación
Hacerse cargo de demasiadas unidades	Falta de rutina	Distracciones
Compromiso excesivo con compromisos sociales	Asumir demasiadas actividades extracurriculares	
Dificultad para recordar los horarios de otros		

¿Se te ocurren otras barreras?