

Hoja de Trabajo

Ladrones del Tiempo

Desenmascarar y eliminar

Este ejercicio te ayudará a determinar a qué dedicas tu tiempo. Identificarás a los mayores ladrones de tiempo y encontrarás soluciones para eliminarlos.

¡Recupera parte de tu valioso tiempo!

Paso 1

Escribe un “diario”:

En los próximos días, escribe cómo empleas tu tiempo. Tres a cinco días deberían ser suficientes para darte una idea de las actividades que realizas durante el día. Anota todo, cuanto más precisamente, mejor (también anota las cosas que en realidad parecen poco importantes e irrelevantes). También trata de anotar cuánto tiempo te tomó realizar la actividad. Puedes utilizar este ejercicio en tu vida privada y profesional, o también en ambas.

Aquí hay algunas actividades que a menudo hacemos de manera inconsciente y por lo tanto no percibimos directamente:

Privado:

Ver televisión, hacer tareas domésticas / jardinería, soñar despierto, mensajes de texto en el teléfono inteligente, visitas breves de amigos, comer algo, leer, navegar por Internet, videojuegos, redes sociales, escuchar música, “emergencias”, asumir las tareas de otras personas.

Profesional:

El teléfono, los correos electrónicos, las redes sociales, los colegas /colaboradores/jefes interrumpen el trabajo real, los mensajes, etc.

Día 1 (no olvides agregar el tiempo dedicado):

Día 2 (no olvides agregar el tiempo dedicado):

Día 3 (no olvides agregar el tiempo dedicado):

Paso 2

Análisis

Echa un vistazo más de cerca a tus notas e identifica tus 5 principales ladrones de tiempo. Luego responde las siguientes preguntas:

Ladrón de tiempo # 1:

¿Cuánto tiempo dedico a hacer esto por día / semana (estimado)?

¿Por qué lo hago?

¿Lo hago por mi propia iniciativa o es más “impuesto” desde afuera?

¿Qué puedo hacer al respecto?

Quiero minimizar o eliminar el ladrón de tiempo y por eso tomaré la siguiente medida:

Ladrón de tiempo # 2:

¿Cuánto tiempo dedico a hacer esto por día / semana (estimado)?

¿Por qué lo hago?

¿Lo hago por mi propia iniciativa o es más “impuesto” desde afuera?

¿Qué puedo hacer al respecto?

Quiero minimizar o eliminar el ladrón de tiempo y por eso tomaré la siguiente medida:

Ladrón de tiempo # 3:

¿Cuánto tiempo dedico a hacer esto por día / semana (estimado)?

¿Por qué lo hago?

¿Lo hago por mi propia iniciativa o es más “impuesto” desde afuera?

¿Qué puedo hacer al respecto?

Quiero minimizar o eliminar el ladrón de tiempo y por eso tomaré la siguiente medida:

Ladrón de tiempo # 4:

¿Cuánto tiempo dedico a hacer esto por día / semana (estimado)?

¿Por qué lo hago?

¿Lo hago por mi propia iniciativa o es más “impuesto” desde afuera?

¿Qué puedo hacer al respecto?

Quiero minimizar o eliminar el ladrón de tiempo y por eso tomaré la siguiente medida: