Mapa mental

Gestión del tiempo: técnicas que funcionan según la ciencia

Qué es realmente la gestión del tiempo

- Evaluar el tiempo
- Planificar: definir objetivos, prioridades y plazos...
- Monitorear: seguir la ejecución y ajustar el plan sobre...

Por qué aparece la sensación de que no alcanza el tiempo

- Prioridades poco claras
- Interrupciones constantes
- Exceso de compromisos
- Ignorar la energía

Técnicas que funcionan en la práctica

- Matriz de Eisenhower
- Bloques de tiempo
- Técnica Pomodoro
- Regla de los dos minutos

Gestión del tiempo

Gestión del tiempo para quien lidera

- Para un líder, el tiempo del equipo también es su...
- Delegar también es gestionar el tiempo

Errores comunes que sabotean tu plan

- Cambiar de aplicación de productividad cada semana en...
- Planificar el 100% del día sin espacio para imprevistos
- Medir el éxito por la cantidad de tareas terminadas y no...
- Ignorar el sueño y las pausas

Un plan de 7 días para empezar

- Días 1 y 2: anota cómo usas tu tiempo en bloques de 30...
- Día 3: clasifica las actividades en la matriz de...
- Día 4: elige qué delegar o eliminar y comunícalo a...
- Día 5: crea dos bloques de foco fijos en tu agenda

Preguntas frecuentes

1. ¿Cuál es la mejor técnica de gestión del tiempo?
2. ¿La gestión del tiempo realmente aumenta la productividad?
3. ¿Cuánto tiempo lleva crear el hábito de organizar la agenda?

Para recordar

Qué muestra la investigación sobre la gestión del tiempo, las técnicas que de verdad funcionan en el trabajo y un plan de 7 días para recuperar tu agenda.

Autor: **Vagner Soares**
vagnersoares.com.br