LOS LADRONES DEL TIEMPO



GENERAN
estrés y ansiedad

MELLAN
nuestra creatividad y motivación

LOS DISTRACTORES O LADRONES DEL TIEMPO
merman la productividad

EL RITMO DE TRABAJO
se ve afectado

NOS HACEN PERDER
la concentración y nos volvemos más lentos

Detener a los ladrones del tiempo es otra estrategia para una adecuada gestión del tiempo. Entre los más comunes encontramos:



1.- **Encuentros** presenciales improductivos

2.- **Información** excesiva

3.- **Uso inadecuado** de comunicaciones virtuales

4.- **Espacio de trabajo** desorganizado

ENTONCES, ¿QUÉ DEBES HACER PARA QUE NO TE ROBEN EL TIEMPO?

1. Realizar una autoevaluación. Enlista los ladrones del tiempo en tu trabajo, en tu estudio y a nivel personal.

2. Clasifica los ladrones del tiempo considerando si tienen un alto, medio o bajo impacto en tu productividad. También indica la frecuencia con la que suceden: muy a menudo, a menudo o pocas veces.

3. Completa la siguiente matriz con los datos que ya has analizado de los ladrones del tiempo en tu vida. Utiliza el siguiente esquema

	ME INTERRUMPEN MUY A MENUDO	ME INTERRUMPEN A MENUDO	ME INTERRUMPEN POCAS VECES
TIENE UN IMPACTO ALTO	¡Actuar ya!	¡Actuar ya!	Planificar actuación
TIENE UN IMPACTO MEDIO	¡Actuar ya!	Planificar actuación	Planificar actuación
TIENE UN IMPACTO BAJO	Planificar actuación	Analizar	Analizar

Citado de: Curso de productividad personal en la era digital. (2016). Fundación Santa María La Real. España.

4. Ahora que ya has diagnosticado los ladrones del tiempo en tu vida, actúa de manera inmediata para poner una solución a los distractores que se encuentran en los cuadrantes rojos, los amarillos los puedes planificar. Analiza cómo evolucionan los de color verde.

OTRAS RECOMENDACIONES PARA DETENER A LOS LADRONES DE TU TIEMPO

Asigna un horario para revisar tu **email** personal, redes sociales, **WhatsApp**, **blog**, conversaciones con compañeros, amistades, familia, etcétera.

Durante tu horario laboral y de estudio desactiva las notificaciones de tu celular o bien colócalas en vibrador. En tu tiempo de descanso o relax podrás revisarlas.

Evita el uso de internet si no lo requieres. Navegar por internet sin un propósito claro puede llevarte a invertir tiempo sin sentido.

ALGUNAS *APPS* EN PRO DE LA ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO



RescueTime
Aplicación que permite medir el tiempo invertido en diversas tareas. Envía informes semanales para que identifiques en dónde invertiste o perdiste el tiempo.

Toogle
Aplicación que permite dar seguimiento al tiempo que se invierte en el desarrollo de un proyecto.

Begin (IOS)
Aplicación que permite tener recordatorios por tareas. Es gratuita.

Gtask
Esta app es un administrador de tareas para Google, permite enlistar las tareas por hacer y recordatorios.

Atracker
Aplicación que permite dar seguimiento para supervisar las tareas en tu celular (IOS).