

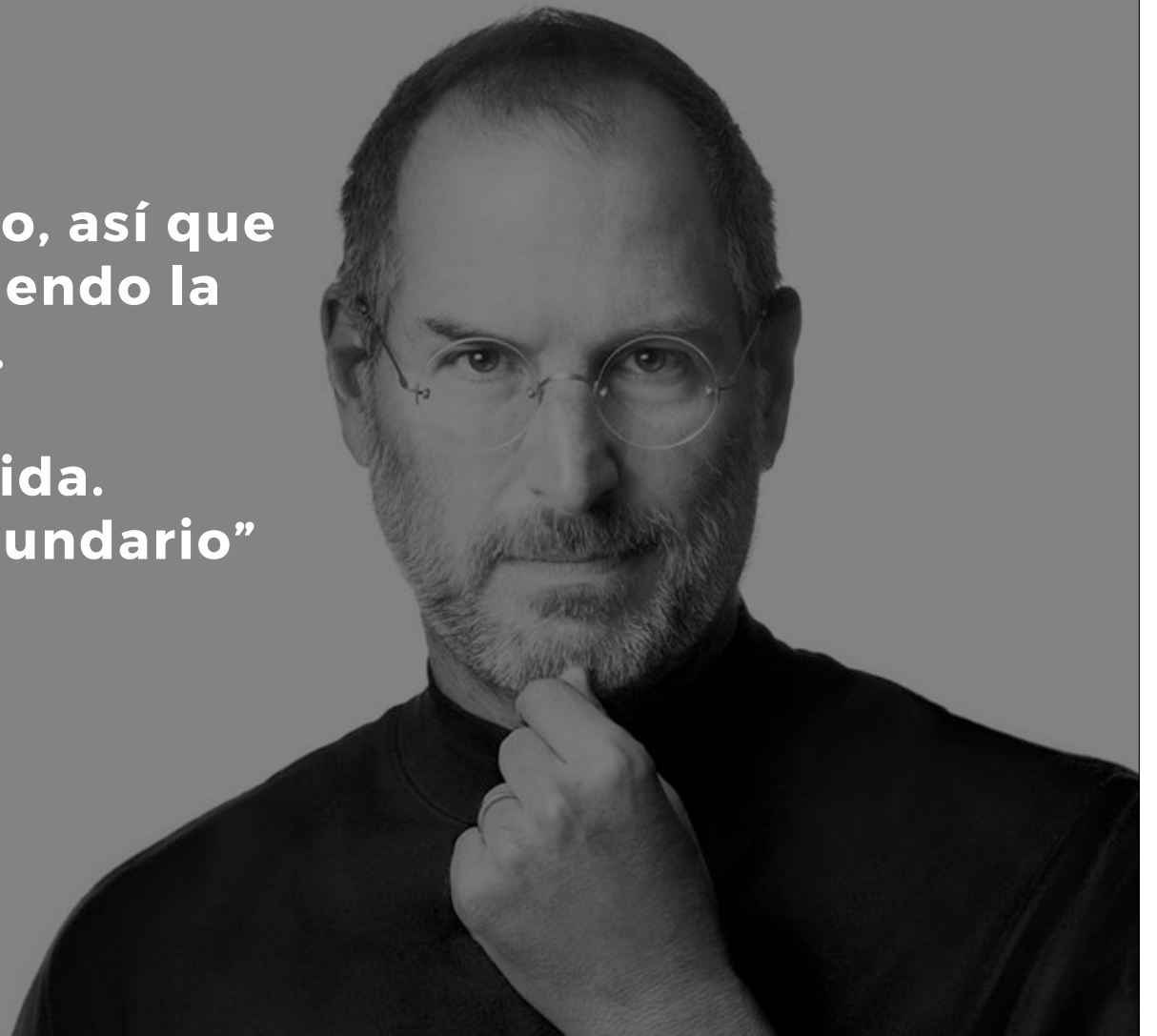
EL VALOR DEL TIEMPO



**“Tu tiempo es limitado, así que
no lo malgastes viviendo la
vida de otro.**

**Vive tu propia vida.
Todo lo demás es secundario”**

Steve Jobs



NO LE DES MÁS VUELTAS,

El tiempo se traduce a 24 horas al día;
o 144 minutos; o 86.400 segundos.
Tiempo que debes distribuirlo entre
las tres vidas que vives a la vez:



VIDA PERSONAL



VIDA PROFESIONAL



VIDA SOCIAL

¿LO HAS VIVIDO COMO HAS DESEADO?

¿CÓMO LO QUIERES VIVIR
DE AQUÍ EN ADELANTE?

NO LE DES MÁS VUELTAS

TODO ES TIEMPO Y TIEMPO ES TODO

Todo lo que haces implica el consumo de un determinado período de tiempo, así que debemos considerar una buena gestión del tiempo como algo muy importante, pues de ello depende que incrementemos nuestra productividad.

Por el contrario, una mala gestión del tiempo hará que nuestro rendimiento no sea el adecuado.



CARACTERÍSTICAS





ATÍPICO

Es imprescindible para cualquier acto humano y diferente de todos los otros recursos que las personas conocen y controlan.



EQUITATIVO

Está repartido de modo absolutamente equitativo, pues cada persona recibe exactamente las mismas 24 horas en cada jornada.



INELÁSTICO

No puede acumularse ni ahorrarse, ni tomarse prestado, ni regalarse. Siempre es el mismo.



INDISPENSABLE

No hay acción humana que pueda realizarse sin tiempo. En mayor o menor medida, resulta indispensable para todo cuanto se desee conseguir.



INSUSTITUIBLE

Ya que no se puede sustituir por otros recursos



INEXORABLE

Porque fluye en un solo sentido. No conocemos el modo de cambiar el sentido ni si quiera la velocidad de este flujo. Todo lo que podemos hacer es utilizarlo, mejor o peor, a medida que nos va llegando.



C A R A C T E R Í S T I C A S

EL BUEN USO DEL TIEMPO

Aunque tengamos la sensación de que no tenemos tiempo suficiente, en realidad, cada persona dispone de todo el tiempo que existe. Es lícito quejarse de cómo y en qué utilizamos el tiempo, pero no lo es quejarse de no tenerlo.



C A R A C T E R Í S T I C A S

EL BUEN USO DEL TIEMPO

Cuando se habla de gestionar el tiempo es inevitable aceptar que se trata de una manera de expresarse, ya que no responde estrictamente a la realidad. El tiempo es un recurso que no se puede controlar, sólo se puede hacer un uso eficaz de él, saber aprovecharlo en la forma que mejor nos ayude a alcanzar las metas u objetivos. Por lo tanto, interesa administrar el tiempo cuando hay unos objetivos que alcanzar y sólo estará correctamente utilizado si se enfoca y se adecua al logro de esos objetivos.



C A R A C T E R Í S T I C A S

EL BUEN USO DEL TIEMPO

Hacer mal uso del tiempo cuesta dinero a la organización. Para algunas personas el tiempo vale más que el dinero ya que tiene valor en sí mismo. Una buena gestión del tiempo puede permitir realizar el trabajo en el tiempo previsto, atender las tareas de la casa, comprar, disponer del espacio para estar con los hijos, con la familia, con las amistades o realizar algún hobby.

EL TIEMPO ES UN RECURSO QUE NO
PUEDE ALMACENARSE
O LO UTILIZAMOS O SE NOS ESCAPA.

DATOS SORPRENDENTES

DATOS SORPRENDENTES

PERO CIERTOS



25
AÑOS DE
NUESTRA VIDA

Nos las pasamos
durmiendo

(y algunos roncando)

10,3
AÑOS DE
NUESTRA VIDA

Nos las pasamos
trabajando

(unos más que otros)

9,1
AÑOS DE
NUESTRA VIDA

Nos las pasamos
viendo la tele

(y lo sabes!!!)



DATOS SORPRENDENTES

PERO CIERTOS



2

AÑOS DE
NUESTRA VIDA

Se van en publicidad

(casi toda de Telecinco)

1,1

AÑOS DE
NUESTRA VIDA

Lo dedicamos a la limpieza

(no aplicable a mi amigo Juan)

3

MESES DE
NUESTRA VIDA

Metidos en atascos

(más si eres de Madrid o
Barcelona)



DATOS SORPRENDENTES

PERO CIERTOS



1,5
AÑOS DE
NUESTRA VIDA

La pasamos en el baño

(más si eres presumido)

92
DÍAS DE
NUESTRA VIDA

En el inodoro

(baja las cisterna por favor)

299
MIL VECES DE
NUESTRA VIDA

Reímos a carcajadas

(y me parecen insuficientes)



Y TÚ
¿CÓMO ESTÁS INVIRTIENDO TU TIEMPO?

EL VALOR DEL TIEMPO

PARA CONOCER EL VALOR DE UN AÑO



PREGÚNTALE AL ESTUDIANTE
QUE TUVO QUE REPETIR CURSO



PARA CONOCER EL VALOR DE UN MES



**PREGÚNTALE A LA MADRE QUE
DIÓ A LUZ SU HIJO
PREMATURAMENTE**



PARA CONOCER EL VALOR DE UNA SEMANA



PREGÚNTALE AL EDITOR DE UN
SEMANARIO



PARA CONOCER EL VALOR DE UNA HORA



PREGÚNTALE AL NOVIO QUE
ESPERA POR LA LLEGADA DE SU
PROMETIDA



PARA CONOCER EL VALOR DE UN MINUTO



**PREGÚNTALE A LA PERSONA
QUE ACABA DE PERDER SU
TREN**



PARA CONOCER EL VALOR DE UN SEGUNDO



PREGÚNTALE AL QUE ACABA DE
SOBREVIVIR A UN ACCIDENTE



**PARA
CONOCER EL
VALOR DE UNA
MILÉSIMA DE
SEGUNDO**



**PREGÚNTALE AL ATLETA QUE
ACABA DE GANAR UNA MEDALLA
EN LAS OLIMPIADAS**





Y TÚ TIEMPO
¿CUÁNTO VALE?

MITOS ERRÓNEOS SOBRE TIEMPO

G E S T I Ó N D E L T I E M P O

ERRORES COMUNES

**TRABAJAR EN LO
URGENTE**



**CALCULAR MAL EL
TIEMPO DE EJECUCIÓN**



**NO TENER UN MOMENTO
ASIGNADO DEL DÍA
PARA CADA TAREA**



**CUÁNTO MÁS TIEMPO SE
TENGA, MÁS TIEMPO
DIVAGARÁ LA MENTE Y
LAS PEQUEÑECES**



**QUERER LLEGAR A
TODO...Y NO CENTRARSE
EN NADA**



**NO GESTIONAR LOS
IMPREVISTOS**



**NO TENER EN CUENTA
LOS CICLOS DE ENERGÍA**



**NO SABER DOMINAR
LAS DISTRACCIONES**



G E S T I Ó N D E L T I E M P O

ERRORES COMUNES

Extraídos del libro "La semana laboral de 4 horas" de Tim Ferriss.

**CUÁNTAS MÁS HORAS
TRABAJAS, MENOS
PRODUCTIVO.**



**NO SE TRATA DE
TRABAJAR MÁS,
SINO MÁS
INTELIGENTEMENTE**



**UNA COSA ES ESTAR
OCUPADO Y OTRA SER
PRODUCTIVO**



**EL 20% DE NUESTRAS
TAREAS, PRODUCEN EL
80% DE NUESTROS
RESULTADOS**



**UNA TAREA REQUIERE
UN TIEMPO MAYOR
CUÁNTAS MÁS VECES LA
INTERRUMPIMOS.**



**PARA UNA TAREA
CORTA SIEMPRE SE
ENCUENTRA UN
MINUTO, PERO NUNCA
PARA UNA LARGA.**



**LA DIFERENCIA ENTRE
GENTE CON ÉXITO Y
GENTE CON MUCHO
ÉXITO ES QUE ÉSTOS
DICEN "NO" A CASI TODO**



**POSPONER LO
COMPLEJO**



Y A H O R A

¿CÓMO SER MÁS PRODUCTIVO?

De esta máxima, enunciamos que la mejora de la productividad/tiempo (hacer más cosas en menos tiempo) se logra de dos maneras:

1

Eliminando o
reduciendo las
pérdidas de tiempo



2

Planificando mejor
el tiempo
disponible

T U S D Í A S T I E N E N 2 4 H O R A S

TUS DÍAS TIENEN 24 HORAS

La diferencia entre tener éxito y no tenerlo depende de la forma en que cada uno de nosotros emplee su ración diaria de 24 horas. La administración del tiempo siempre ha sido importante, pero en la actualidad se convierte en una técnica decisiva debido a.



EQUILIBRIO

La necesidad de encontrar un equilibrio entre la vida personal y la carrera profesional.



CANTIDAD

A causa de la gran cantidad de información es imposible ver siquiera la que hay disponible.



COMPETITIVIDAD

Debido a las presiones competitivas. Aquel que titubea es alimento para los demás.



CLIENTES

Porque los clientes quieren calidad y la quieren ahora.

¿EMPEZAMOS A TOMAR EL CONTROL DE
NUESTRO TIEMPO?