



# GESTIÓN DEL TIEMPO

# GESTIÓN DEL TIEMPO

---

**¿DONDE SE PIERDE EL  
TIEMPO EN EL TRABAJO?**

**TENEMOS**

**24  
HRS**

**1440  
MIN**

**86400  
SEG**

**AL DÍA**



---

# GESTIÓN DEL TIEMPO

## 5 PUNTOS DEL TIEMPO QUE DISMINUYE ACTIVOS EN EL TRABAJO.



E-mails

43.5%



Reuniones

42.3%



Navegando  
en línea

21.8%



Desplazamientos

17.4%



Aplazar

10%

# ¿DONDE PERDEMOS MÁS TIEMPO EN EL TRABAJO?



# GESTIÓN DEL TIEMPO

# GESTIÓN DEL TIEMPO

---

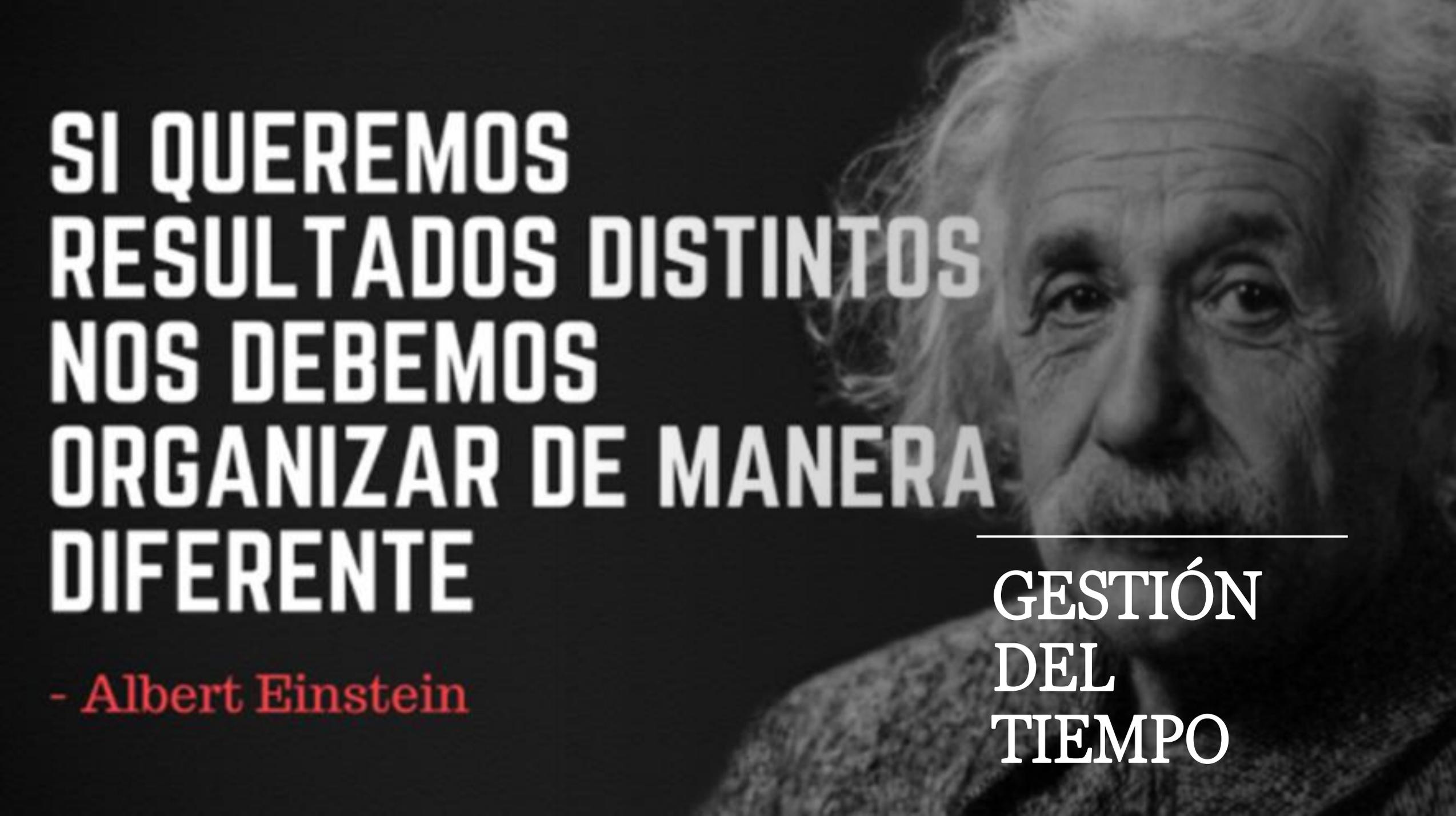
## **GESTIÓN DEL TIEMPO**

**SI USAMOS EL TIEMPO  
SABIAMENTE Y ENFOCAMOS  
NUESTRAS ACTIVIDADES DIARIAS,  
TANTO EN EL ÁMBITO LABORAL  
COMO EL PERSONAL, PODEMOS  
ALCANZAR LOS OBJETIVOS  
DESEADOS CON MENOR  
ESFUERZO**

**LO QUE NO SE  
PLANEA EN RARAS  
OCASIONES VA A  
DAR LOS  
RESULTADOS  
ESPERADOS**

# GESTIÓN DEL TIEMPO

---



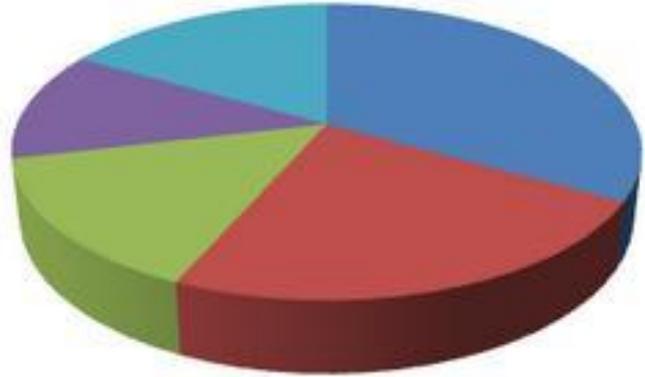
**SI QUEREMOS  
RESULTADOS DISTINTOS  
NOS DEBEMOS  
ORGANIZAR DE MANERA  
DIFERENTE**

*- Albert Einstein*

---

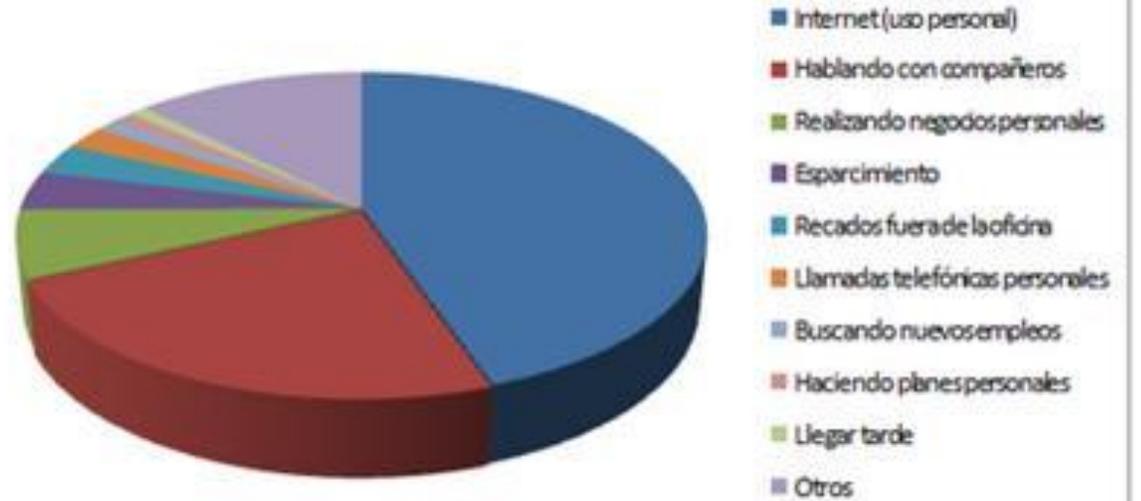
**GESTIÓN  
DEL  
TIEMPO**

### Excusas más utilizadas



- No tengo suficiente trabajo
- Para lo que me pagan...
- Los compañeros me distraen
- No tengo tiempo después del trabajo
- Otros

### En qué se pierde el tiempo



# GESTIÓN DEL TIEMPO

---

1. ESCOGE UNA TAREA

2. RESERVA 25 MIN

3. TRABAJA CONCENTRADO

4. MARCA EL AVANCE

5. DATE UN RESPIRO

6. CADA 4: PAUSA LARGA

# CICLO DE 4 POMODOROS



■ FOCO      ■ INTERVALO

# GESTIÓN DEL TIEMPO

---

# GESTIÓN DEL TIEMPO

---



- 1.- Con menor tiempo el esfuerzo es mayor.
- 2.- Si el tiempo es mayor (para el mismo trabajo) el esfuerzo se repartirá en el tiempo = Pérdida de tiempo.

# GESTIÓN DEL TIEMPO

---



	Urgente	No Urgente
Importante	Hacerlo	Planificarlo
No Importante	Delegarlo	Eliminarlo o Postergarlo

[www.jaime.pe](http://www.jaime.pe)

# GESTIÓN DEL TIEMPO

---

	URGENTES	NO URGENTES
IMPORTANTES		
NO IMPORTANTES		

# GESTIÓN DEL TIEMPO

---



Dilbert.com DilbertCartoonist@gmail.com



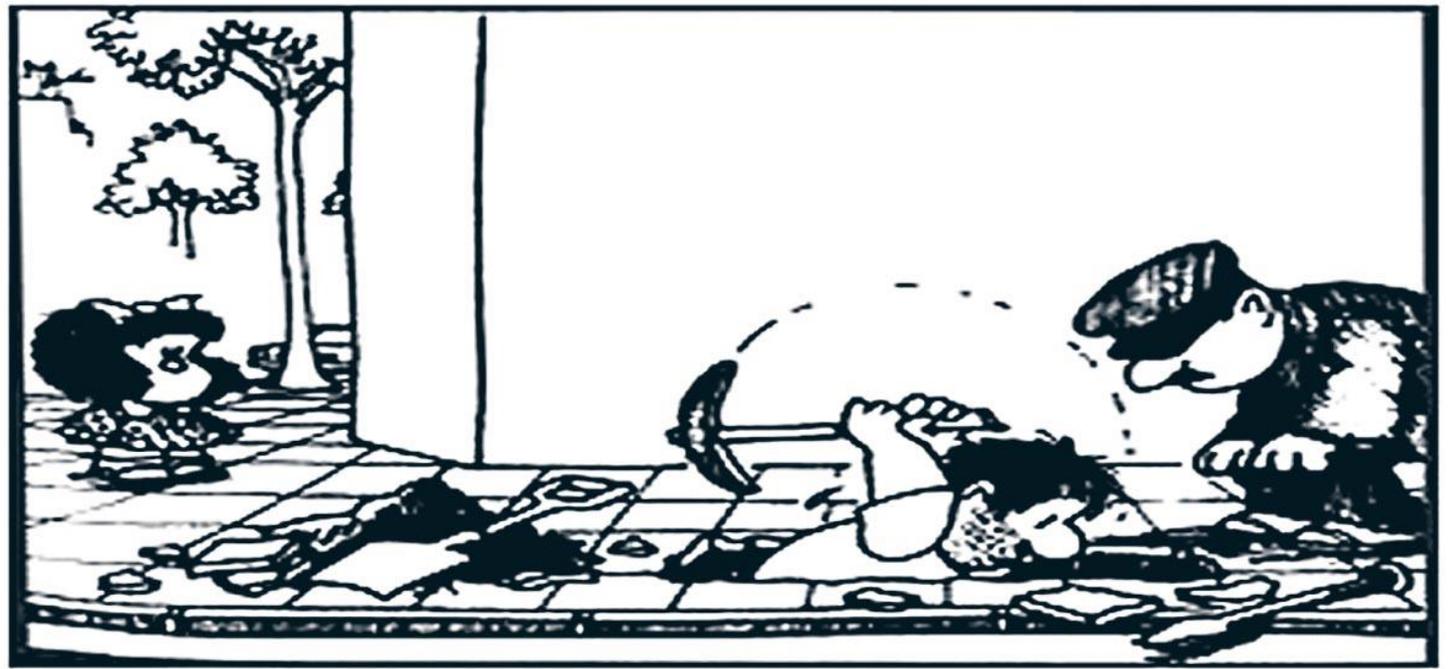
5-30-12 ©2012 Scott Adams, Inc. /Dist. by Universal Uclick



# GESTIÓN DEL TIEMPO

# GESTIÓN DEL TIEMPO

---

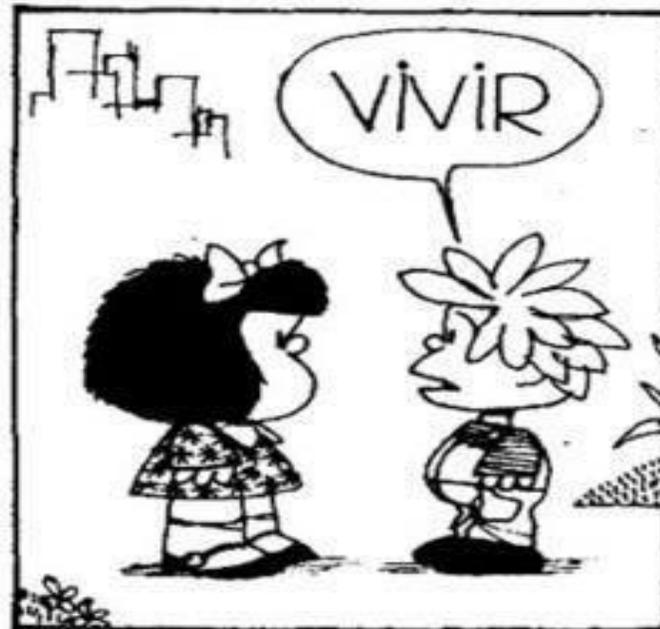


¿BUSCANDO LAS RAÍCES DE LO NACIONAL?

NO, NENA, UN ESCAPE DE GAS



COMO SIEMPRE: LO URGENTE NO DEJA TIEMPO PARA LO IMPORTANTE



# GESTIÓN DEL TIEMPO

# GESTIÓN DEL TIEMPO

---