

Claves para la administración del tiempo



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

Red Universitaria de Jalisco





Introducción

El tiempo se ha estudiado a través de la historia del pensamiento y ha generado mitos y misticismo. Sin duda, el tiempo se relaciona con la percepción que, además, es influida por la edad. En ocasiones se percibe que “su paso es lento o rápido”, en otras, se habla de “mucho tiempo” vs. “poco tiempo”. Según Kant, “[...]el tiempo es algo interior y personal, que nos permite organizar la experiencia de vida” (Máxima, 2020).

El tiempo es un objeto de interés para diversas disciplinas, como las religiones, la filosofía, la física, la antropología, la historia, la geología, la paleontología y la arqueología; se le representa en el arte y se le cuantifica con tecnología mediante instrumentos de medición.

Características de la administración del tiempo

1. Es medible.
2. Es Irreversible.
3. No se compra.
4. No es conservable, no se envasa.
5. Es imprescindible.
6. Es irremplazable, no podemos sustituir un tiempo por otro.
7. Es fundamental para conseguir objetivos.
8. Es lo más valioso que tienen las personas.





Distractores

Para administrar el tiempo, hay que evitar a sus "ladrones", que son los distractores de tu objetivo:

Ladrones autogenerados

- **La desorganización:** la organización depende de uno mismo, así que es necesario hacer planes y organizar materiales y actividades.
- **Estilo de trabajo:** tanto el individualismo como la necesidad excesiva de relaciones sociales pueden llevar a la ineficiencia en el cumplimiento de los objetivos planeados.
- Incapacidad de decir "no".
- La falta de interés en lo que hacemos.



Ladrones externos

- Visitas inesperadas.
- Falta de puntualidad.
- Reuniones improductivas.
- Otros como: correo electrónico, redes sociales, navegar sin propósito en internet..

Claves para la administración del tiempo

- Establecer objetivos.
- Incluir aspectos laborales o de estudio, así como personales.
- Calcular y asignar tiempos específicos.
- Establecer la regla 70/30 para calcular el tiempo de las actividades. Por ejemplo: si el traslado habitual de un lugar a otro lleva 30 minutos, considera que esto representa el 70 % del tiempo que debes calcular; $70\% = 30 \text{ min}$, $30\% = X \text{ min}$, $X = 12.85 \text{ min}$, por lo que será necesario sumar 13 minutos que representan el otro 30 %, esto te servirá para dar margen a cualquier eventualidad.



Claves para la administración del tiempo



- Respetar los tiempos programados para cada actividad. Generar secuencia de actividades.
- Planear las actividades con fechas y horarios. Organizar las actividades por prioridad y grado de urgencia.
- Controlar los ladrones de tiempo, por ejemplo, desactivar notificaciones de correo y redes sociales.
- Establece un ritmo de trabajo (como dividirlo en 25 minutos de actividad y 5 de descanso).
- Disfrutar cada una de las actividades que realizas día a día.



Recomendaciones

- Enlista las actividades que planeas realizar al día siguiente.
- Calcula y asigna tiempo a cada una de esas actividades empleando las claves que convengan.
- Registra esta programación en una agenda personal. Puedes utilizar recordatorios electrónicos.
- Realiza las actividades planeadas y respeta los tiempos asignados.
- Al final del día, reconoce las ventajas de utilizar recursos relacionados con la administración del tiempo para lograr tus actividades.

Referencias

Bañuelos Casillas, S. T. (2009, abril). Administración del tiempo. http://metacampus.udgvirtual.udg.mx/metacampus/vista_impression.html?elementId=vista_imprimible_actividad%23

Luna, R. (2012, enero). Gestión del tiempo (I): Priorizar y no postergar para conseguir mejores resultados. http://www.desafiocoaching.com/Blog_Pildoras/?p=359

Luna, R. (2012, marzo). Gestión del tiempo (II): Características, leyes y ladrones del tiempo. http://www.desafiocoaching.com/Blog_Pildoras/?p=363

Máxima, J. (2020, 10 de marzo) "Tiempo". Caracteristicas.co. . Consultado el 20 de agosto de 2020: <https://www.caracteristicas.co/tiempo/>.

Prado; J. (2018, 4 de junio). Características del tiempo. TEF, <https://tuempresafeliz.com/contenido-caracteristicas-del-tiempo-1469.html>





UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

Red Universitaria de Jalisco

 UDGVIRTUAL®

Autora: Psic. María del Rayo Valles Medina

Universidad de Guadalajara

Sistema de Universidad Virtual

Agosto, 2020

Guadalajara, Jalisco, México

