

# 3.2

## Ladrones del tiempo

# Algunas leyes

- LEY DE PARETO: empieza por las cosas que quieres eliminar para luego centrarte en las que son importantes.
- “Haz menos pero con más atención”
- LEY DE PARKINSON : el trabajo se expande hasta llenar el tiempo disponible para su finalización. Esperamos al último minuto para hacer las cosas. No dediques tanto tiempo. No dejes que se alarguen.



# Ladrones del Tiempo

Son los diferentes factores negativos que nos impiden aprovechar con el efectividad el tiempo que tenemos.

Algunos pueden ser inevitables, otros se pudo reducir.

Son personales. Pero muchos son comunes

# Piensa...

¿cuales son tus ladrones del tiempo?

# Ladrones Internos

- **HÁBITOS:** costumbres interiorizadas que se llevan a cabo de forma automática y casi inconsciente. Es la tendencia a comportarse de determinada manera.
- Para cambiar un hábito: 1.- Observa y anota. Puedes hacer un resumen semanal para tener una visión amplia y real. 2.- Imagina como sería tu vida sin ese hábito 3.- Marca un objetivo pero sé realista 4.- Pasa a la acción en pequeños pasos. Pon una fecha. 5. Valora lo que consigues.



# Ladrones Internos

- PERFECCIONISMO: Puede parecer una calidad pero se convierte en un obstáculo cuando no nos permite ser productivos.
- Es la tendencia a mejorar indefinidamente algo sin que nos decidamos a darlo por terminado.



# Ladrones Internos

- PROCRASTINAR: es el habito de aplazar actividades o situaciones que se tienen que atender, sustituyéndolas por otras más irrelevantes y agradables.
- Sé que es lo que tengo que hacer, sé lo que es importante y soy consciente de las consecuencias de no hacerlo.



# Ladrones Internos

- CREENCIAS: ideas que tenemos que nos limitan:
- Todo o nada: no vale el término medio
- Sobre-generalización: generalizar a partir de un aspecto negativo.
- Precipitarse en las conclusiones ("no servirá de nada")
- Centrarse en como "deberían ser" las cosas





# Ladrones del tiempo Externos

- Las REDES SOCIALES
- Los OTROS,
- Las interrupciones
- Las llamadas



# Planificación y Organización

- Es la mejor manera de controlar los ladrones del tiempo:
- Hacer listas de tareas razonables
- Usar una agenda (familiar)
- Mantener el orden en casa
- Minimizar lo que tenemos en casa
- Aprovechar algunos recursos