



Consejos de prevención y manejo del estrés

Gestión del tiempo

¿Sabías que...?



La sensación de “no dar abasto” o de “falta de tiempo” es una de las que mayor estrés nos produce.

Cada persona dispone – mientras vive – de todo el tiempo que existe. **Todos disponemos de las mismas 24 horas al día.** Hablamos de gestionar o controlar el tiempo, cuando no cabe controlar este recurso, sino nuestras actividades.

Podemos quejarnos de cómo y en qué utilizamos el tiempo, pero no de no tenerlo.

“No puedo con todo”, “no puedo hacer todo lo que se me ocurra” es lo primero que debes asumir para no dejarte llevar por la vorágine del tiempo. Esto supone que estás condenado a elegir... **Elegir lo realmente importante y una buena planificación de tareas** te ayudará a reducir de manera significativa el estrés que produce la “falta de tiempo”.



Consejos de prevención y manejo del estrés

Gestión del tiempo

Consejos para una buena planificación

Elabora una lista con las tareas que debes realizar y establece su prioridad en función de su importancia y urgencia. **Da prioridad a lo IMPORTANTE**, evita el ir “apagando fuegos” atendiendo a temas no importantes mientras desarrollas una tarea que sí lo es.

Busca la concentración, evita la multitarea (nuestro cerebro aumenta la calidad y velocidad del rendimiento si se centra en una única tarea), agrupa tareas de trabajo similares, no dejes una tarea hasta terminarla.



Los *imprevistos* se **planifican**



Lo mejor es que **planifiques en tu agenda un tiempo para los imprevistos** (puede ser a final del día o de la semana), y de este tiempo vayas cogiendo porciones según las necesites.

Las *interrupciones* se **evitan**



El tiempo que requiere una tarea crece cuando la interrumpimos y la reanudamos. **Aprende a decir “ahora, no”**. Reserva un tiempo sin atender el teléfono, abre mails solo en momentos determinados del día, etc.

La calidad debe convertirse en tu meta permanente y hacerlo bien desde el comienzo, una prioridad. Esto te evitará muchas pérdidas de tiempo en correcciones y el estrés que producen las quejas o malas calificaciones.



Consejos de prevención y manejo del estrés

Gestión del tiempo

Evita retrasar las tareas más difíciles



¿**SIEMPRE** estamos **TAN sobrepasados**?... En ocasiones, la “sensación de falta de tiempo” que nos genera estrés, la provocamos nosotros mismos dedicándonos a actividades “sustitutorias”, que nos resultan más cómodas o agradables, en lugar de centrarnos en lo realmente importante, que nos resulta menos grato o más difícil.