



# *Guía Gestión del Tiempo*



¿La expresión  
«no tengo tiempo»  
se ha convertido en tu mantra?

*“No te falta tiempo,  
te sobran distracciones.”*

Cuando termina el día y repasas lo que has hecho, muchas veces te acabas preguntando: ¿Pero a dónde fueron a parar todas esas horas? Si eres como la mayoría de los mortales, puede que la gestión del tiempo se haya convertido en un problema.

Una de las habilidades más positivas que se puede tener en la vida es saber administrar el tiempo. Sin una buena gestión es muy difícil organizarse y no hay forma de llevar a cabo los objetivos, ni en el trabajo ni fuera de él. La actitud es lo primero:

**Destierra de tu vocabulario frases como...**

"El día no tiene suficientes horas"  
"No sé cuando encontraré el momento"  
"Nunca tengo tiempo para mí"  
"No me da la vida"



*Nuestros malos hábitos suelen ser la razón por la que perdemos más tiempo.  
Si haces un análisis honesto de tu jornada te darás cuenta de:*



**Te entretienes  
mucho en las redes  
sociales**



**Te das atracones  
de series a menudo**



**Ves más tele de la  
que crees**



**Los chats de grupo  
te absorben más  
de la cuenta**

Cada persona percibe el tiempo de un modo diferente, depende del momento, la emoción que sientas y de una enorme variedad de circunstancias.

Lo que sí es real es que el día tiene 24 horas para todos y tenemos que aprender a gestionar esa sensación de agobio y prisa permanente.

# Consejos

- ✓ Ordena tus metas y realiza un seguimiento de tu tiempo y cómo lo gestionas, al menos durante una semana, ¡descubrirás más de lo que crees!
- ✓ La auto observación es fundamental para llegar a un buen diagnóstico y tomar conciencia de la gravedad del problema.
- ✓ Aprender a distinguir entre lo que es urgente y lo que es importante te ayudará a priorizar mejor.

Y lo más importante....

## *Descansa*

Hacer pequeños descansos durante el día mejora la energía y la concentración, especialmente si eres capaz de olvidarte de tu móvil y tu ordenador por un rato. Sal a dar un paseo, para a meditar 5 minutos o haz algunos estiramientos; cualquiera de estas actividades te ayudará a retomar lo que hacías con más vitalidad y la mente despejada.

## *Desconecta*

¡Nutre tu tiempo personal y pon el foco en realizar actividades que te hagan sentir muy bien! desde una clase de baile online a cocinar una nueva receta, cualquier deporte que te dé un chute de energía o un curso de papiroflexia, ¡lo que sea! La mente necesita tiempo y espacio para hacer un verdadero reset.



## Los beneficios del buen uso del tiempo son muy gratificantes:

- ✓ Disminuye el estrés
- ✓ Te sientes más productiva y eficiente  
Aporta sensación de equilibrio personal
- ✓ Mejora la calidad de vida en general  
Te da más opciones para crecer profesionalmente
- ✓ Ganas conciencia en lo que haces  
Aumentan las oportunidades para alcanzar metas en la vida
- ✓ Tienes más tiempo para ti y para las cosas que más te gustan

*“No olvides que el tiempo es relativo, elástico y tienes la responsabilidad y la libertad de vivirlo con la mejor actitud.”*