

# GESTIÓN DEL TIEMPO Y PRODUCTIVIDAD



La **gestión del tiempo** es la práctica de planificar y controlar cómo se pasan las horas del día para maximizar la eficiencia y la eficacia y alcanzar los objetivos propuestos o esperados.

La gestión del tiempo es una herramienta de management que permite manejar y disponer plenamente del tiempo de trabajo, evitando en lo posible toda interrupción que no aporte nada a los objetivos de la organización.

- **Priorizar tareas:** Organiza tus tareas por orden de importancia. Organiza tus tareas por orden de importancia y urgencia. La matriz de Eisenhower es una herramienta útil para decidir en qué debes concentrarte primero.
- **Planificación:** Emplea herramientas como agendas, calendarios y aplicaciones. Emplea herramientas como agendas, calendarios y aplicaciones de gestión para estructurar tu día. Define metas a corto y largo plazo, ya sean diarias, semanales o mensuales.
- **Eliminar distracciones:** Reducir y eliminar Reduce y elimina las distracciones que interrumpen tu flujo de trabajo, como las redes sociales y las notificaciones innecesarias.

La productividad se refiere a la cantidad de trabajo relevante que puedes completar en un tiempo dado.



**Establecimiento de Metas:** Definir objetivos claros y alcanzables. Las metas SMART (es definir objetivos claros y alcanzables). Las metas SMART (específicas, medibles, alcanzables, relevantes y temporales) son una excelente manera de mantener el enfoque.



**Método Pomodoro:** Alterna entre periodos de trabajo intenso de 25 minutos y descansos cortos. Alterna entre periodos de trabajo intensos de 25 minutos y descansos cortos de 5 minutos. Esta técnica ayuda a mantener la concentración y a prevenir la agotación.



**Automatización de tareas:** Usa la tecnología para automatizar tareas. Usa la tecnología para automatizar tareas rutinarias, lo que te permite centrarte en actividades que realmente requieren tu atención y creatividad.

**Referencia:**

CAKE.com Inc. (n.d.). *Las 26 técnicas de gestión del tiempo más efectivas.*

Clockify. Retrieved October 15, 2024, from

<https://clockify.me/es/tecnicas-de-gestion-del-tiempo>