

By Laura Amann

6 de febrero de 2023

Consejos para la Gestión del tiempo

¿No tienes suficientes horas en el día? Haz tiempo para lo que es importante.

A medida que se presenta el nuevo año en muchas partes del mundo, es un momento natural para evaluar el año pasado y hacer metas o resoluciones para el próximo.

Sin embargo, para muchos de nosotros, casi inevitablemente, la vida comienza de nuevo y nos encontramos seis meses después girando en la misma dirección.

Si quieres hacer tiempo para lo que es importante para ti, no solo para lo que tienes que hacer, sigue leyendo. Recopilamos consejos de expertos en administración del tiempo y recopilamos algunas técnicas para ayudarte a encontrar un poco de tiempo extra para usarlo como lo desees.

Crear una auditoría de tiempo.

Durante una semana o dos, anota cada 30/60 minutos lo que estás haciendo para ver a dónde va el tiempo. ¿Estás dedicando más tiempo del que pensabas a ciertas tareas? A menudo es muy esclarecedor ver cuánto tiempo pasas en tu teléfono o viendo la televisión. (La experta en productividad Laura Vanderkam tiene una hoja de seguimiento del tiempo descargable en su sitio web).

Establece tu hora de energía.

La autora Gretchen Rubin sugiere hacer una lista de tareas pequeñas que se posponen fácilmente y tomar una hora para completarlas. Por ejemplo, limpiar un cajón desordenado, responder correos electrónicos antiguos, clasificar una pila de papeles tambaleantes.

Agrupar tus tareas.

Establece un horario para responder todos los correos electrónicos o hacer las llamadas telefónicas. Agrupa recados para no salir más de lo necesario.

Clasifica tus tareas según su importancia o dificultad y organiza tu día en consecuencia.

Mucha gente recomienda hacer primero la tarea más importante o la más temida para ganar impulso y tener una sensación de logro, incluso si el resto del día es improductivo. (Mark Twain dijo: "Si es tu trabajo comer una rana, es mejor hacerlo a primera hora de la mañana. Y si es tu trabajo comer dos ranas, es mejor comer la más grande primero".)

Crear rutinas.

Consigues libertad al establecer una estructura para tu día, como tener rutinas matutinas, vespertinas y al final del día (donde se toma 15 minutos para planificar su próximo día). Saber lo que vas a hacer en esos momentos significa que es menos probable que olvides algo y que puedas planificar mejor.

Establece límites de tiempo para hacer las cosas.

Reserva tiempo sin distracciones. O usa la técnica Pomodoro en la que configura un cronómetro y se realiza el trabajo en intervalos de 25 minutos, seguidos de un breve descanso. Cada intervalo se conoce como un pomodoro (la palabra italiana para tomate) por la forma de tomate del temporizador utilizado por el creador de la técnica.

Desafiate a ti mismo para poner un límite de tiempo a las tareas.

Date 10 minutos para escribir un memorándum en el trabajo o 15 minutos para limpiar la cocina después de la cena. A menudo, una tarea termina tomando el tiempo que tenga, en lugar del tiempo que debería tomar.

Técnicas de priorización

Si tienes problemas para priorizar su vida o quieres desafiarte a ti mismo para probar algo nuevo, aquí tienes dos técnicas que puedes probar.

Escribe una lista con las cosas que quieres realizar este año.

Las ideas pueden ser tan grandes o pequeñas como desees, como correr una carrera de 5 km, organizar una cena, tomar una clase de escritura, ir de campamento, hacer la cama todos los días, encontrar un excelente par de pantalones negros. Publica la lista en un lugar donde puedas verla con frecuencia y busca oportunidades para abordar tu lista durante todo el año.

Escríbete un reconocimiento.

Imagina que alguien te está elogiando públicamente dentro de cinco años. ¿Qué te gustaría que esa persona dijera de ti? ¿Qué habrás logrado? ¿De qué quieres estar más orgulloso? Una tarea similar es escribir la revisión del desempeño laboral del próximo año o escribir el boletín de vacaciones de tu familia. Cualquiera de estos ejercicios es una buena manera de analizar tus prioridades y pensar no solo en cómo quieres vivir tu vida, sino también en lo que quieres lograr.