

GESTIÓN DEL TIEMPO
MÓDULO 1

Actividad 1. Titanes del tiempo. Identifiquen titanes del tiempo que conocen y sus características o hábitos sobresalientes.

Participante	Nombre del titán	Características o hábitos

Conclusiones

Elementos que todos tienen en común

--

GESTIÓN DEL TIEMPO
MÓDULO 1

Actividad 2. Autoevaluación

A continuación, se presentan una serie de preguntas relacionadas con tu organización del tiempo. Responde la opción que más identifique tu forma de actuar en estos momentos, teniendo en cuenta las siguientes indicaciones:

0 No me ocurre	1 A veces me ocurre	2 Habitualmente me ocurre	3 Sí me ocurre
----------------	---------------------	---------------------------	----------------

		N O	AV	H	SI
1.	Soy plenamente consciente de a qué dedico mi tiempo diariamente.	0	1	2	3
2.	Registro por escrito mis metas y objetivos personales y académicos.	0	1	2	3
3.	Dedico periódicamente algún tiempo a reflexionar sobre el futuro.	0	1	2	3
4.	Suelo anticipar y realizar previsiones.	0	1	2	3
5.	Planifico y programo mi trabajo por escrito.	0	1	2	3
6.	Llevo siempre la agenda conmigo y la consulto habitualmente.	0	1	2	3
7.	Reviso a diario la programación de mi tiempo y mis actividades.	0	1	2	3
8.	Me marco plazos para realizar las tareas y posteriormente los cumpla.	0	1	2	3
9.	Tengo claramente establecidas mis prioridades.	0	1	2	3
10.	Sé identificar las actividades críticas que determinan los resultados.	0	1	2	3
11.	Voy abordando las tareas por orden, según su importancia.	0	1	2	3
12.	Me concentro con facilidad.	0	1	2	3
13.	Evito las interrupciones, o acorto en lo posible su duración.	0	1	2	3
14.	Reservo un tiempo diario para trabajar sin ser interrumpido.	0	1	2	3
15.	Durante mi tiempo libre me relajo, aparco los problemas y las preocupaciones.	0	1	2	3
16.	Aprovecho las horas de sueño para descansar lo suficiente.	0	1	2	3
17.	Intento respetar escrupulosamente el tiempo de los demás.	0	1	2	3
18.	Casi siempre llego con puntualidad a las citas.	0	1	2	3
19.	Aprovecho los tiempos de espera, los viajes y los desplazamientos.	0	1	2	3
20.	Tomo decisiones con facilidad.	0	1	2	3
21.	Paso a la acción.	0	1	2	3
22.	Resuelvo los asuntos en el momento, evitando aplazarlos.	0	1	2	3

GESTIÓN DEL TIEMPO
MÓDULO 1

23	Termino las tareas; procuro evitar dejarlas a medias.	0	1	2	3
24	Realizo un trabajo de calidad sin llegar a caer en el perfeccionismo.	0	1	2	3
25	No tengo dificultad para decir “no” cuando es necesario.	0	1	2	3
26	Delego algunas actividades en otras personas.	0	1	2	3
27	Organizo y coloco cada cosa en su lugar, y las encuentro con facilidad.	0	1	2	3
28	Dispongo de un sistema de archivo y localizo rápidamente los documentos.	0	1	2	3
29	Tengo organizado mi material de trabajo y mi espacio.	0	1	2	3
30	Dispongo de suficiente tiempo para dedicarlo a mi familia, amistades, ocio.	0	1	2	3
A	PUNTUACIÓN TOTAL ACTUAL. Fecha:				
B	PUNTUACIÓN TOTAL POSTERIOR. Fecha:				

Análisis de la cultura de nuestra empresa

AUTOGESTIÓN	DELEGAR	MANEJO DE ENERGÍA	CULTURA DE TRABAJO
-------------	---------	-------------------	--------------------

¿Cómo se realiza actualmente en la empresa?

¿Qué elementos se pudieran mejorar?

¿Qué elementos se deben mantener?

GESTIÓN DEL TIEMPO
MÓDULO 1

¿Qué elementos se deben eliminar?

Autogestión
Con el fin en mente.

Visión de la empresa

Misión de la empresa

Objetivo de mi departamento

Objetivo de mi puesto

GESTIÓN DEL TIEMPO
MÓDULO 1

¿Cómo abonas a la misión y visión de la empresa desde tu puesto?

--

Autogestión
Matriz del tiempo

Pendientes o actividades de la semana

CUADRANTE 1 MÁS URGENTE Y MÁS IMPORTANTE	CUADRANTE 2 MENOS URGENTE Y MÁS IMPORTANTE
CUADRANTE 3 MÁS URGENTE Y MENOS IMPORTANTE	CUADRANTE 4 MENOS URGENTE Y MENOS IMPORTANTE

GESTIÓN DEL TIEMPO
MÓDULO 1

Con un compañero realiza el URIM - se trata de si te planteo alguna tarea que no te corresponde como área o que eres de apoyo. ¿Dónde la pondrías? ¿por qué?